howto

เทคนิคหลอกสมอง ให้เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่

Masashi Yoshii

เขียน

อาคิรา รัตนาภิรัต

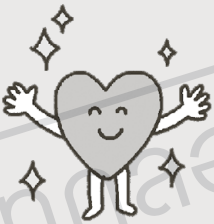
แปล

ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

ผมมีวิธีดี ๆ สำหรับคนที่อยากอ่านหนังสือเพื่อหาความรู้เพิ่มเติมให้เป็นกิจวัตร
นั่นคือ การสัญญากับตัวเองว่า “จะเปิดหนังสือทุกวัน”
ไม่จำเป็นต้องสัญญาว่า “จะอ่านหนังสือวันละ 30 นาที”
หรือ “จะอ่านหนังสือวันละ 10 หน้า”
ถ้าไม่อยากอ่าน จะเปิดแล้วปิดเลยก็ไม่เป็นไร เพราะเราสัญญาว่าจะเปิดหนังสือ
ต่อให้ไม่ได้อ่านสักหน้าก็ให้ถือว่าทำตามสัญญาแล้ว
– มาซาชิ โยชิอิ

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



คำนำสำนักพิมพ์

เชื่อว่าในแต่ละปีหลายคนคงมีความปรารถนาในใจที่อยากทำให้สำเร็จ แต่พอผ่านไป 3 เดือนหรือครึ่งปี สิ่งที่ตั้งใจไว้ก็กลายเป็น Mission ที่ถูกลืม

มาซาชิ โยชิอิ (Masashi Yoshii) ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันดับ 1 ของญี่ปุ่น ได้ล่วงรู้ความลับว่าสมองของเรานั้นซื่อมาก ทุกกลีบทุกขดล้วนถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเราทั้งสิ้น แค่เข้าใจกลไกการทำงานของสมอง เราก็เปลี่ยน "เรื่องยาก" ที่ต้องทำให้เป็น "เกมสนุก ๆ" ได้ จึงรวบรวมออกมาเป็น 71 เคล็ดลับการสร้างนิสัยที่แข็งแกร่งที่สุดเพื่อให้คุณสั่งงานจิตใต้สำนึกได้อย่างแนบเนียนและเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม

เมื่อเปิดอ่านทีละเคล็ดลับในเล่ม คุณจะทึ่งไปกับพลังของ "กิจวัตรเล็ก ๆ" ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ ใครจะคิดว่าแค่เก็บขยะ 3 ชิ้นไปทิ้งทุกวันก็สร้างนิสัยจนกลายเป็นพนักงานขายอันดับต้น ๆ ได้ หรือการเขียนสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันลงบนกระดาษ 1 แผ่นและไม่เข้านอนจนกว่าจะทำเสร็จทั้งหมด จะเปลี่ยนพนักงานธรรมดาให้กลายเป็น CEO ระดับโลก

หากโลกของการเงินมีคำว่า “พลังมหัศจรรย์ของดอกเบี้ยทบต้น” โลกของประสาทวิทยาศาสตร์ก็มีคำว่า “พลังมหัศจรรย์ของการทำอย่างต่อเนื่อง” เช่นกัน ขอเพียงมุ่งมั่นทำสิ่งเล็กๆ อย่างต่อเนื่องตั้งแต่วันนี้ ชีวิตก็เริ่มเปลี่ยนตั้งแต่พรุ่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก การตื่นแต่เช้า การออมเงิน การอ่านหนังสือ ไปจนถึงเรื่องใหญ่อย่างการตั้งเป้าหมายในชีวิต

สำหรับคนที่เกิดคำถามขึ้นในใจว่าจริงหรือ แนะนำให้ทดลองด้วยตนเองก่อน เพราะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับคุณ คือคำตอบที่ดีที่สุด

howto

สารบัญ

บทนำ 1

บทที่ 1 กิจวัตรส่งผลต่อชีวิตเรา 100%

001 **กิจวัตรคือตัวกำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง**
ตัวเราในตอนนี้เป็นผลลัพธ์จาก “กิจวัตรในอดีต” 5

002 **คุณกำลังถูกชักใยโดยกิจวัตร**
สิ่งที่ถูกปลูกฝังลงในสมองจะแสดงออกมาทางการกระทำ
โดยที่เราไม่รู้ตัว 8

003 **หากเปลี่ยนกิจวัตรได้ ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไป**
จากพนักงานขายที่ทำผลงานได้แย่
แค่เปลี่ยนนิสัยเพียง 1 อย่าง
ก็กลายเป็นพนักงานขายอันดับต้น ๆ ได้ 12

004 **เทคนิคง่าย ๆ ในการสร้างกิจวัตร**
ทักษะนี้จะเป็นสินทรัพย์ที่ดูแลคุณไปตลอดชีวิต 15

005 **กิจวัตรจะกลายเป็นอาวุธของคุณ**
แค่เปลี่ยนนิดเดียว โอกาสรอบตัวก็เพิ่มขึ้นมากมาย 17

006 **“พลังแห่งกิจวัตร” จะช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น**
ไม่ว่าจะเป็นการงาน การเงิน สุขภาพ
และความสัมพันธ์
คนมากมายเปลี่ยนแปลงชีวิตได้
แค่ทำเรื่องง่าย ๆ ที่ใครก็ทำได้อย่างต่อเนื่อง 19

ทดลองอ่าน

007 ไม่ว่าจะอายุเท่าไหร่ก็เริ่มต้นสร้างกิจวัตรได้
ถ้าเริ่มวันนี้ ชีวิตก็จะเริ่มเปลี่ยนตั้งแต่พรุ่งนี้ 25
008 ไม่จำเป็นต้องใช้ความตั้งใจจริง แรงฮึด หรือพรสวรรค์
สิ่งสำคัญในการเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่คือ “มายาที่ดี” 27
009 ผมเองก็เคยทำอะไรต่อเนื่องเป็นกิจวัตรไม่ได้มาก่อน
การพบพานที่ทำให้ตัวผมในวัย 32 ปี
ซึ่งกำลังตกต่ำเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ 29
010 พลังแห่งกิจวัตรช่วยเปลี่ยนเราให้เป็นตัวเองในแบบที่ฝันไว้
ชีวิตเริ่มเปลี่ยนทันทีที่เราคิดว่าจะเปลี่ยน 34

บทที่ 2 ทำไมคุณถึงทำอะไรได้ไม่ต่อเนื่อง

011 กิจวัตรคืออะไร
กิจวัตรคือ “ธรรมชาติที่แท้จริง” 37
012 ทำไมคุณถึงทำอะไรได้ไม่ต่อเนื่อง
“สมอง” อยากทำเรื่องสนุกอย่างต่อเนื่อง
และอยากเลิกทำเรื่องไม่สนุก 40
013 คุณกำลังถูกชักใยโดยกิจวัตรจริง ๆ นั่นแหละ
ความรู้สึกของมนุษย์ถูกควบคุมด้วย “ข้อมูลในอดีต” 43
014 ทำไมถึงเลิกกิจวัตรแย่ ๆ ไม่ได้
ถ้าอยากลดน้ำหนักก็อย่าเข้าใกล้ของหวาน 45

015 เบื้องหลังที่แท้จริงของตัวขัดขวางการทำกิจวัตร
จุดเปลี่ยนอยู่ที่เราจะเลือก “ชีวิตที่สบาย”
หรือ “ชีวิตที่สมบูรณ์” 48

016 กิจวัตร = ระดับความเชื่อมั่น × การทำซ้ำ
หากเข้าใจกลไกการทำงานจะสร้างกิจวัตรมากแค่ไหนก็ได้ 51

บทที่ 3 ทักษะ “การสร้างกิจวัตรที่ดีที่สุด” แม้แต่คนที่ไม่มีความตั้งใจจริงก็ทำได้!

017 ก่อนอื่นให้เริ่มต้นจาก “กิจวัตรเล็ก ๆ”
การสั่งสมกิจวัตรเล็ก ๆ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตมหาศาล 54

018 อย่าเพิ่งคิดถึง “การทำอย่างต่อเนื่อง”
แต่ให้ลองคิดถึง “การเริ่มต้น” ดูก่อน
เริ่มจาก “ลองทำดู” โดยไม่ต้องกดดัน 60

019 ลด “ระดับความยาก” ลงก่อน
ถึงจะฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องครั้งเดียว
หรือเขียนบันทึกประจำวันบรรทัดเดียวก็ไม่เป็นไร 62

020 ทำให้เหมือนเล่นเกม
สร้างแรงจูงใจด้วย “ความรู้สึกแห่งชัยชนะ” 65

021 การหา “ตัวช่วย”
เตรียมสภาพแวดล้อมให้ทำได้อย่างต่อเนื่อง
โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งความตั้งใจจริงหรือแรงฮึด 67

022 การกำหนด “กิจวัตรก่อนหน้า”
ถ้าอยากตื่นเช้า ให้กำหนดว่า “จะเข้านอนกี่โมง” 70

023 ตั้งใจทำ
ต่อให้เป็น “กิจวัตรที่ดี” แค่ไหน
หากทำลวก ๆ ก็กลายเป็น “กิจวัตรที่แย่” ได้ 72

ตัวอย่างอ่าน

024 เคล็ดลับที่ทำให้ไม่ล้มเลิกกลางคัน ① :
วาดภาพ “ตัวเราในแบบที่อยากเป็น” ให้ชัดเจน
ขยาย “ความปรารถนา” ให้มากที่สุด 74
025 เคล็ดลับที่ทำให้ไม่ล้มเลิกกลางคัน ② :
จ้องมอง “ตัวเราในตอนนี้”
หากไม่รู้ “จุดที่ตัวเองกำลังยืนอยู่”
ย่อมไม่มีทางไปถึง “เป้าหมาย” ได้ 77
026 เคล็ดลับที่ทำให้ไม่ล้มเลิกกลางคัน ③ :
คิดว่า “ทำไปเพื่ออะไร”
หากไม่มีเป้าหมายย่อมทำต่อเนื่องไม่ได้ 81
027 เคล็ดลับที่ทำให้ไม่ล้มเลิกกลางคัน ④ :
คิดว่า “อยากทำให้ใครมีความสุข”
หากเป็นการ “ทำเพื่อใครสักคน”
เราจะก้าวข้ามกำแพงที่สูงชันได้ 83
028 เคล็ดลับที่ทำให้ไม่ล้มเลิกกลางคัน ⑤ :
ห้ามคิดว่า “ต้องทำ!”
สิ่งสำคัญคือความรู้สึกว่า “อยากทำ” หรือ “ไม่อยากทำ” 87
029 “นายลองใจ” เสียงกระซิบปีศาจที่มาเยือนอย่างรวดเร็ว
โอกาสดีที่จะได้รู้จัก “ธรรมชาติที่แท้จริง” ของตัวเอง 90
030 จงทำ “รายการข้ออ้าง”
เขียนข้ออ้างลงบนกระดาษ
แล้วค่อย ๆ ทำให้หายไปทีละข้อ 93
031 การล้มเลิกภายใน 3 วันไม่ใช่เรื่องผิด
ไม่ใช่ “ทำได้แค่ 3 วัน” แต่ “ทำได้ตั้ง 3 วัน” ต่างหาก 95
032 หากก้าวข้าม “จุดเปลี่ยน” แห่งความสำเร็จได้
ตัวเราในอุดมคติก็อยู่ไม่ไกล
ถ้าตั้งใจทำไปเรื่อย ๆ สักวันเราจะพัฒนาขึ้นเอง 97

บทที่ 4 เทคนิคสร้างกิจวัตรด้วย “พลังจากสมอง”

033 **ความลับที่ช่วยให้สร้างกิจวัตรได้ต่อเนื่อง**
เข้าใจหน้าที่ของ “กิจวัตรทางการรับข้อมูล”
“กิจวัตรทางถ้อยคำ” “กิจวัตรทางความคิด”
และ “กิจวัตรทางพฤติกรรม” 100

034 **กุญแจในการสร้างกิจวัตรอยู่ที่ “ความเร็วของสมอง”**
สมองใช้เวลาเพียง 0.5 วินาทีจากขั้นตอน “รับข้อมูล”
จนกระทั่งเสร็จสิ้นการ “คิด” 103

035 **สมองของมนุษย์ “คิดเรื่องในแง่ลบ” ได้ภายในชั่วพริบตา**
สิ่งที่รออยู่เบื้องหน้าของคนที่ถูกความคิดในแง่ลบกัดกิน
คือ “ความย่อท้อ” 105

036 **เพิ่ม “Output แง่บวก” เพื่อให้สมองคิดบวกมากขึ้น**
สมองเชื่อใน “Output” มากกว่า “Input” 107

037 **“กำหนดคำพูดไว้ล่วงหน้า”**
เพื่อให้ทำ Output ได้ในพริบตา
ตอบกลับใน 0.2 วินาทีเพื่อบังคับให้สมอง
ไม่ค้นหาความทรงจำในแง่ลบ 110

038 **เปลี่ยนถ้อยคำเพื่อเปลี่ยน “ความรู้สึกดีหรือความรู้สึกแย่”**
เปลี่ยนจาก “เรียนหนังสือ” เป็น “พัฒนา”
เปลี่ยนจาก “เค้ก” เป็น “ก้อนไขมัน” 113

039 **คิดบวกได้ด้วย “ท่าประจำตัว” หรือ “รอยยิ้มเสแสร้ง”**
หลอกสมองด้วย “ท่าชูกำปั้น” หรือ “ยกมุมปาก” 115

040 **วิธีสร้าง Output แง่บวกที่ควรฝึกไว้**
ฝึกอารมณ์ “ดีใจ สนุก มีความสุข”
เพื่อเปลี่ยน “เรื่องปกติ” ให้เป็น “เรื่องซาบซึ้ง” 118

ทดลองอ่าน

041 **“Clearing” ให้เรื่องลบหายไปจากสมอง**
ทำก่อนนอน 10 นาที
ช่วยให้เริ่มต้นเช้าวันใหม่ได้อย่างสดชื่น 121

042 **ยิ่งทำให้ “สมองตื่นเต้น” มากเท่าไหร่**
ยิ่งสร้างกิจวัตรได้นานขึ้นเท่านั้น
วาดภาพอนาคตที่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นจากใจจริง 124

043 **เพิ่มความตื่นเต้นให้มากขึ้นด้วย “แผนในอนาคต”**
หรือ “บันทึกประจำวันในอนาคต”
“ทำอนาคตให้เห็นได้ด้วยตา”
วิธีที่นักกีฬาชื่อดังนำไปใช้จริง 128

044 **จงมี “เพื่อนที่พูดคุยเรื่องความฝันกันได้”**
คบเพื่อนที่เราสามารถทำและรับ Output
ในแง่บวกซึ่งกันและกันได้ 131

045 **ค้นหา “ความตื่นเต้นในอดีต” และ “คนที่เราชื่นชม”**
วิธีรับมือกรณีวาดภาพในอนาคตไม่ได้จริง ๆ 133

046 **หลอกสมองเพื่อสร้าง “กิจวัตรทางความเชื่อมั่น”**
ถามคำถามในแง่บวกกับสมอง 136

047 **เปลี่ยน “กิจวัตรทางมายาที่ผิด”**
ให้เป็น “กิจวัตรทางมายาที่ถูก”
เก่งหรือไม่เก่ง ถนัดหรือไม่ถนัด
ล้วนเป็นเรื่องที่เราคิดไปเอง 139

บทที่ 5 พลังแห่งกิจวัตรทำให้ “ชีวิตของคุณ” ก้าวไปข้างหน้า

048 **แค่เปลี่ยนกิจวัตร ทุกอย่างในชีวิตก็ดีขึ้น**
ทั้งเรื่องที่อยากทำและเรื่องที่อยากเลิก 142

049 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ① : การตื่นเช้า**
กำหนด “เวลาตื่นนอน” และ “เวลาเข้านอน” ให้ชัดเจน 143

050 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ② : การเขียนบันทึกประจำวัน**
เขียนแค่อักษรตัวเดียวก็ยังได้ หรือจะใช้วิธี “แลกกันอ่านบันทึกประจำวัน” ก็ได้ 145

051 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ③ : การเขียนบล็อกหรือบทความ**
ไม่จำเป็นต้องเขียนเรื่องน่าสนใจหรือเอาใจคนอ่าน 148

052 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ④ : การลดน้ำหนัก**
วาดภาพตัวเองตอนทำสำเร็จแล้วให้ชัดเจนที่สุด 150

053 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑤ : การวิ่ง**
ถ้าเหนื่อยก็พักเดิน 152

054 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑥ : การฝึกกล้ามเนื้อ**
หลักการคือค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งทีละน้อย 156

055 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑦ : การทำงาน**
“กิจวัตรก่อนหน้า” คือตัวช่วยเพิ่มคุณภาพและความเร็วในการทำงาน 158

056 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑧ : การอบรมลูกน้อง**
สอนโดยนำเสนอ “ความสนุกสนาน” ไม่ใช่ “ความถูกต้อง” 160

ลองอ่าน

057 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑨ : การเพิ่มยอดขาย**
กุญแจของการเพิ่มยอดขายคือ “ความเชื่อมั่น”
และ “ความรู้สึกขอบคุณ” 163

058 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑩ : การติวสอบ**
การวาดภาพน่าตื่นเต้นหลังสอบติด
ช่วยให้ตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือได้ดี 166

059 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑪ : การเรียนภาษาอังกฤษ**
วาดภาพเรื่องสนุก ๆ ไม่ใช่แค่คะแนนสอบ 168

060 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑫ : การอ่านหนังสือ**
แค่เริ่มจาก “เปิดหน้าหนังสือ” 170

061 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑬ : การออมเงิน**
ตั้งชื่อเงินออมเพื่อให้เห็นชัดเจนว่า “เอาไว้ทำอะไร” 173

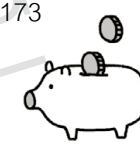
062 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑭ :**
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
เปลี่ยนจาก “สิ่งที่เปลี่ยนได้”
ไม่ใช่พยายามเปลี่ยน “สิ่งที่เปลี่ยนไม่ได้” 176

063 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑮ :**
ความสัมพันธ์ในครอบครัว
เปลี่ยน “เรื่องปกติ” ให้เป็น “เรื่องซาบซึ้ง” 179

064 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑯ : การดูแลจิตใจ**
“หาข้อดี” หรือมองหาแง่มุมดี ๆ 181

065 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑰ :**
การทำความสะอาดบ้าน
เริ่มทำทันทีที่กลับถึงบ้าน 183

066 **ทำกิจวัตรที่ดีอย่างต่อเนื่อง ⑱ : การเลี้ยงลูก**
ตั้งคำถามแง่บวกว่า “คิดว่าทำยังไงถึงจะทำได้ดีขึ้น” 185



067 **เลิกทำกิจวัตรที่ไม่ดี ① : การเลิกเหล้าและบุหรี่**
ทำ Output ในแง่ลบว่า “รสชาติไม่ได้เรื่อง” 187
068 **เลิกทำกิจวัตรที่ไม่ดี ② : การพนัน**
วิธีที่ได้ผลคือการถามถึง “ความกลัว” 189
069 **เลิกทำกิจวัตรที่ไม่ดี ③ : การกินจุบจิบ**
ใส่เบรกให้สมองด้วยคำว่า “ก้อนไขมัน” 191
070 **เลิกทำกิจวัตรที่ไม่ดี ④ : การเล่นเกม**
ลองเปลี่ยนมาเรียกว่า “ของเล่นหลอกเด็ก” ดูสิ 193
071 **สร้างกิจวัตรที่ดี แล้วใช้ชีวิตอย่างยอดเยี่ยม**
แม้แต่ชะตาชีวิตก็เปลี่ยนได้ด้วยพลังแห่งกิจวัตร 195

บทส่งท้าย 197

เกี่ยวกับผู้เขียน 200

ทดลองอ่าน

บทนำ

คุณกำลังกลุ้มใจกับเรื่องเหล่านี้อยู่รึเปล่า
“ตื่นเช้าไม่ไหว”
“เริ่มเรียนภาษาอังกฤษแล้ว แต่ก็ท้อกลางคัน”
“อยากลดน้ำหนัก แต่ก็เผลอกินจุบจิบทุกที”
“อยากเลิกบุหรี่ แต่เลิกไม่ได้”

สาเหตุไม่ใช่เพราะคุณขาดความตั้งใจจริงหรือไม่มีแรงฮึด แล้วก็ไม่ใช่เพราะนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เป็นเพราะ “ไม่รู้จักวิธีสร้างกิจวัตรที่ถูกต้อง” ต่างหาก

“กิจวัตร” หมายถึงการที่เราตัดสินใจว่าจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ซึ่งชีวิตของเราจะดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราเลือกทำกิจวัตรแบบไหน

พูดง่าย ๆ ว่า กิจวัตรคือตัวกำหนดทุกสิ่งทุกอย่างและส่งผลต่อชีวิตเรา 100 เปอร์เซ็นต์

ปัจจุบันผมเป็นที่ปรึกษาด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและได้สอนวิธีการสร้างกิจวัตรที่ดีให้แก่ผู้คนมาแล้วกว่า 50,000 คน ตั้งแต่ผู้บริหาร พนักงานบริษัท นักเรียน ไปจนถึงเด็กๆ

ผมเห็นคนจำนวนนับไม่ถ้วนที่ชีวิตดีขึ้นหลังทำสิ่งต่างๆ ให้เป็นกิจวัตร จากพนักงานขายที่ทำยอดขายไม่ได้ ก็กลายเป็นพนักงานขายอันดับต้นๆ จากเด็กผู้หญิงที่ไม่มั่นใจในตัวเอง ก็ลดน้ำหนักได้สำเร็จจนกลายเป็นคนที่มีความมั่นใจ จากสามีภรรยาที่ไม่ลงรอยกัน ก็กลับมารักใคร่กันอีกครั้ง

เพราะฉะนั้นผมจึงกล้าพูดได้เต็มปากว่า **กิจวัตรคือทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในทุกเรื่อง** ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องเรียน เรื่องครอบครัว หรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในฐานะที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สิ่งที่ผมพยายามบอกมาตลอดคือ นี่เป็นวิธีสร้างกิจวัตรที่เป็นประโยชน์ต่อคนทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะอายุเท่าไหร่ ทำอาชีพอะไร หรือมีการศึกษามากน้อยแค่ไหนก็ทำได้

นอกจากนี้ผมยังเสริมด้วยความรู้ทางประสาทวิทยาศาสตร์เพื่อช่วยให้เข้าใจกลไกการทำงานของสมองและทำกิจวัตรได้อย่างต่อเนื่อง หากนำเทคนิคที่แนะนำในเล่มไปปรับใช้ รับรองว่าคุณจะได้ใช้ชีวิตตามที่วาดฝันไว้อย่างแน่นอน

ก่อนอื่นผมขออธิบายภาพรวมเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้สักหน่อย

บทที่ 1 อธิบายว่ากิจวัตรคือตัวกำหนดทุกอย่างในชีวิต หากอ่านบทนี้แล้วคุณจะเข้าใจว่าทำไมกิจวัตรถึงมีพลังในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้มากมาย

บทที่ 2 อธิบายถึงความหมายที่แท้จริงของกิจวัตร ซึ่งช่วยให้เข้าใจว่าทำไมที่ผ่านมาคุณถึงทำกิจวัตรได้ไม่ต่อเนื่อง

บทที่ 3 แนะนำหลักในการสร้างกิจวัตร เทคนิคในการเริ่มต้นทำกิจวัตรได้อย่างเป็นรูปธรรมและทำอย่างไรให้ไม่ท้อกลางคัน รวมทั้งอธิบายถึงความรู้เชิงปฏิบัติการในการสร้างกิจวัตรที่ทำได้จริง

บทที่ 4 พูดถึงวิธีสร้างกิจวัตรอันทรงพลังด้วยการกระตุ้นสมอง เพราะสมองกับกิจวัตรที่เราทำมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด หากเราเข้าใจการทำงานของสมองย่อมสร้างกิจวัตรได้อย่างแน่นอน

บทที่ 5 แนะนำวิธีสร้างกิจวัตรตามหัวข้อต่าง ๆ โดยอธิบายถึงวิธีการสร้างกิจวัตรที่คนส่วนมากอยากทำให้ได้ เช่น การตื่นเช้า การอ่านหนังสือ การลดน้ำหนัก การออมเงิน เป็นต้น

ผมจะยินดีเป็นอย่างยิ่งหากหนังสือเล่มนี้สามารถเปลี่ยนกิจวัตรของคุณให้ดีขึ้นและช่วยให้คุณเป็นคนใหม่ในแบบที่อยากเป็น

มาซาชิ โยชิอิ

ทดลองอ่าน

บทที่ 1

กิจวัตรส่งผล ต่อชีวิตเรา 100%

ห้องลองอ่าน

001 กิจวัตรคือตัวกำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง

ตัวเราในตอนนี้เป็นผลลัพธ์จาก “กิจวัตรในอดีต”

ยิ่งโตขึ้น เราก็ยิ่งทำอะไรไม่ได้ดั่งใจมากขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการทำงานหรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พยายามจะเรียนหรือลดน้ำหนักแต่ก็ท้อจนทำได้ไม่ต่อเนื่อง

“ชีวิตของฉันไม่ควรเป็นแบบนี้” คุณเคยมีความคิดแบบนี้แวบเข้ามาในหัวบ้างไหม

“การที่ฉันเข้ากับหัวหน้าไม่ได้ เป็นความผิดของเขา”

“ที่ทำยอดขายไม่ได้มันเป็นเพราะเศรษฐกิจทั่วโลกกำลังตกต่ำต่างหาก”

เคยนึกอยากโทษคนอื่น โทษสังคม เวลาที่ทำอะไรไม่ได้ดั่งใจบ้างหรือเปล่า

เป็นเรื่องปกติที่เราจะเกิดความรู้สึกแง่ลบเวลาที่เหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นดั่งใจ และผมก็เข้าใจความรู้สึกที่อยากจะคิดว่า “มันไม่ใช่ความผิดของฉัน”

เพราะอย่างนั้นผมจึงอยากบอกข้อเท็จจริงที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงได้อย่างหนึ่ง นั่นก็คือ “**สิ่งที่สร้างตัวเราในตอนนี้ขึ้นมาก็คือตัวเราเอง**”

หรือถ้าจะพูดให้ชัดเจนกว่านี้ก็คือ **คำพูด การกระทำ หรือความคิดของเราในอดีต ล้วนสั่งสมมาทีละอย่างจนกลายเป็นตัวเราในปัจจุบัน**

พูดง่าย ๆ ว่า “กิจวัตร” คือตัวกำหนดทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเรา นี่คือข้อเท็จจริงที่ปฏิเสธไม่ได้

บางคนอาจคิดว่า “ไม่จริงหรอก พรสวรรค์หรือนิสัยที่มีมาตั้งแต่เกิดต่างหากที่เป็นตัวกำหนดทิศทางของชีวิตเรา”

แต่ลองคิดดูนะครับ ในบรรดาทารกที่เพิ่งเกิดมี “เด็กที่เรียนเก่ง” กับ “เด็กที่เรียนไม่เก่ง” ไหมครับ หรือมี “เด็กที่นิสัยดี” กับ “เด็กที่นิสัยไม่ดี” บ้างไหม

ตอนที่เพิ่งเกิดมาบนโลกใบนี้ เราทุกคนล้วนเป็นเด็กที่บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนกันทั้งนั้น

จริงอยู่ว่าเมื่อโตขึ้นจนไปโรงเรียน ในห้องเรียนย่อมมี “เด็กเรียนเก่ง” และ “เด็กที่เรียนไม่เก่ง”

นั่นไม่ใช่เพราะพรสวรรค์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด หากแต่เป็น “**เด็กที่ตั้งใจเรียนเป็นกิจวัตร**” กับ “**เด็กที่ไม่ตั้งใจเรียนเป็นกิจวัตร**” เท่านั้น

เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ในบริษัทเดียวกันก็ย่อมมีทั้ง “พนักงานที่ขายเก่ง” กับ “พนักงานที่ขายไม่เก่ง”

ทั้งที่ขายสินค้าตัวเดียวกัน ได้รับการอบรมมาเหมือนกัน และใช้นามบัตรหน้าตาเหมือนกัน แต่กลับมียอดขายต่างกันมาก ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นปกติในทุกบริษัท แต่นี่ก็ไม่ใช่เพราะพรสวรรค์ในการขายหรือนิสัยที่ต่างกัน

พนักงานขายที่ขายเก่งมักยิ้มให้ลูกค้าระหว่างการพูดคุยเกี่ยวกับสินค้า เพราะเขาเชื่อจากใจจริงว่า “การที่ลูกค้าซื้อสินค้าตัวนี้ไปใช้ก็เพื่อตัวลูกค้าเอง” ทำให้เขามีความสุขที่ได้เสนอสินค้านั้นให้กับลูกค้า ต่อให้ถูกปฏิเสธ แต่เพราะเชื่ออย่างสุดใจว่า “ถ้าลูกค้าพลาดโอกาสซื้อของดี ๆ แบบนี้คงน่าเสียดาย” เขาจึงกล้าที่จะพูดกับลูกค้าอย่างมั่นใจด้วยรอยยิ้มว่า “ถ้าเปลี่ยนใจเมื่อไหร่ ติดต่อผมได้เลยนะครับ!”

ในทางกลับกัน **พนักงานขายที่ขายไม่เก่ง แม้แต่จะยิ้มก็ยังดูฝืน** เพราะเจ้าตัวคิดว่า “ต่อให้พยายามขายแค่ไหนก็คงถูกปฏิเสธอยู่ดี” เวลาพูดกับลูกค้าจึงไม่ค่อยมีความมั่นใจ และเมื่อถูกลูกค้าปฏิเสธครั้งหนึ่งก็ส่งผลให้ไม่อยากไปขายสินค้านั้นอีก สีหน้าจึงดูหม่นหมองลงเรื่อย ๆ

คำถามคือ หากคุณเป็นลูกค้า คุณจะอยากซื้อสินค้ากับคนไหน

คำตอบมันแน่ชัดอยู่แล้ว

ข้อแตกต่างระหว่างสองคนนี้มีเพียงอย่างเดียวคือรอยยิ้มอย่างจริงใจ

ต่อให้ขายได้หรือขายไม่ได้ แต่เรามีกิจวัตรในการขายด้วยรอยยิ้มอยู่เสมอหรือไม่ สิ่งที่ปรากฏให้เห็นมีเพียงความแตกต่างนี้เท่านั้น ไม่เกี่ยวกับพรสวรรค์อะไรเลย

ดังนั้นสิ่งที่สร้างตัวเราในตอนนี้จึงไม่ใช่อะไรอื่นนอกเหนือไปจากกิจวัตรที่สั่งสมมาตั้งแต่อดีต

“มนุษย์ไม่มีข้อแตกต่างด้านทักษะ สิ่งที่มีเป็นเพียงข้อแตกต่างทางกิจวัตร” เท่านั้นเอง

ลองเริ่มต้นจากการเปิดใจยอมรับความจริงข้อนี้กันก่อนดีไหม

เคล็ดลับ

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่าทำได้หรือไม่ได้ แต่เกิดจากกิจวัตรที่สั่งสมมาในอดีตต่างหาก

002 คุณกำลังถูกชักใยโดยกิจวัตร

สิ่งที่ถูกปลูกฝังลงในสมอง จะแสดงออกมาทางการกระทำโดยที่เราไม่รู้ตัว

ตอนที่เกิดมาบนโลกใบนี้ เราทุกคนล้วนบริสุทธิ์เหมือนกันหมด แต่ทำไมเมื่ออายุมากขึ้น พวกเราถึงมี "กิจวัตร" ที่ต่างกันออกไป สาเหตุมาจาก "**สิ่งที่ถูกปลูกฝังลงในสมอง**" นั่นเอง

เมื่อเริ่มจำความได้ เด็กที่เจอคำพูดว่า "เธอมันไม่ได้เรื่อง" "อย่างเธอทำไม่ได้หรอก" เป็นประจำ จะหลงเชื่อเช่นนั้นและคิดว่า "ฉันมันไม่ได้เรื่อง" "อย่างฉันคงทำไม่ได้หรอก"

เพราะคำพูดที่เราได้ยินซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง จะถูกฝังลงไปในสมองโดยอัตโนมัติ

ดังนั้นเราจึงไม่อยากเรียนหนังสือหรือเล่นกีฬาอะไรอีก เมื่อต้องทำการบ้านหรืออ่านหนังสือก็จะผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย เมื่อทำเช่นนี้ซ้ำๆ เราจึงเป็นคนทำให้ตัวเองกลายเป็น "เด็กเรียนไม่เก่ง" หรือ "เด็กเล่นกีฬาไม่เป็น" ขึ้นมาจริงๆ

ในทางกลับกัน เด็กที่ได้ยินว่า "เธอเป็นเด็กดีนะ" "อย่างเธอต้องทำได้แน่" เป็นประจำ เจ้าตัวจะคิดว่า "ฉันเป็นเด็กดี" "ฉันต้องทำได้"

ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียนหรือกีฬา แม้จะทำพลาดครั้งสองครั้งก็จะไม่ย่อท้องง่ายๆ และพยายามท้าทายตัวเองต่อไป เด็กคนนั้นจึงรู้จักสร้างกิจวัตรในการทำการบ้านหรือฝึกฝนกีฬาด้วยตัวเอง เมื่อทำเช่นนี้ซ้ำๆ จึงสร้างตัวเองให้เป็น "เด็กเรียนเก่ง" หรือ "เด็กเล่นกีฬาเก่ง" ได้

ทว่า สิ่งที่ถูกปลูกฝังลงในสมองไม่ได้มีแต่คำพูดของคนอื่นเท่านั้น

มีใครชอบพูดแบบนี้กับตัวเองบ้างไหมครับว่า “ฉันคงทำไม่ได้หรอก” “ยังไงก็คงทำได้ไม่ดีหรอก”

การพูดกับตัวเองเช่นนี้ก็มีผลเหมือนการรับข้อมูลผ่านหูและจะถูกฝังแน่นอยู่ในสมองเช่นกัน

สิ่งที่ถูกฝังในสมองคือสิ่งที่สร้างกิจวัตร และกิจวัตรก็คือสิ่งที่สร้างตัวคุณขึ้นมา พูดง่าย ๆ ว่ากิจวัตรกำลังชักใยตัวคุณโดยไม่รู้ตัวนั่นเอง

สมองของมนุษย์มีนิสัยเสียอยู่อย่างหนึ่งคือ มันมักเชื่อไปเองว่าข้อมูลทุกอย่างที่ได้ยินเป็นความจริง

บางคนอาจนึกสงสัยว่า “แค่คำพูดที่ได้ยินจะมีผลต่อความคิดหรือการกระทำของเราได้ขนาดนั้นเลยเหรอ”

สมองของเราแยกไม่ออกหรอกว่าอันไหนเรื่องจริง เรื่องโกหก หรือเรื่องล้อเล่น เมื่อเราพูดว่า “ฉันเป็นคนไม่ได้เรื่อง” สมองก็จะเชื่ออย่างนั้นจริง ๆ ส่งผลให้การกระทำของเราไม่ได้เรื่องตามไปด้วย

ต่อให้คุณไม่มีอะไรที่บ่งบอกว่าเป็นคนไม่ได้เรื่องแม้แต่น้อย สมองก็จะไม่รับรู้ มันจะเชื่อแค่ว่าสิ่งที่ได้ยินมาเป็นความจริงเท่านั้น

ยิ่งไปกว่านั้นข้อมูลที่เราได้รับซ้ำ ๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าในช่วงเวลาหนึ่งจะส่งไปถึงจิตใต้สำนึกของเราและฝังรากลึกอยู่ในสมอง และเราก็จะแสดงออกโดยอาศัยข้อมูลที่อยู่ในจิตใต้สำนึกนี้โดยไม่รู้ตัว

สมัยอยู่ชั้นประถม คุณเคยท่องสูตรคูณซ้ำ ๆ ไหมครับ

เมื่อทำบ่อย ๆ เข้า คำว่า “สองสองสี่” “หกห้าสามสิบ” จะลอยขึ้นมาในหัวและพูดออกมาได้โดยไม่ต้องคิดเลยจริงไหม

นั่นก็เพราะข้อมูลที่เราได้ยินผ่านหูซ้ำ ๆ มันฝังรากลึกลงไปยังจิตใต้สำนึกจนทำให้เราแสดงออกมาโดยไม่รู้ตัว

เคยไหมครับ เวลาดูโทรทัศน์แล้วได้ยินข้อความจากโฆษณาซ้ำ ๆ จนจำได้ แล้วเผลอพูดคำนั้นออกมาโดยไม่ตั้งใจ นี่ก็เป็น “การแสดงออกโดยไม่รู้ตัว” เช่นกัน

ด้วยเหตุนี้ **ข้อมูลที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกจึงส่งผลต่อการแสดงออก เช่น พฤติกรรม ถ้อยคำ หรือสีหน้า**

ไม่มีผู้ใหญ่คนไหนที่เตือนตัวเองทุกวันว่า “วันนี้ต้องแปรงฟันนะ” นั่นเป็นเพราะคำว่า “กินข้าวเสร็จแล้วต้องแปรงฟัน” ที่เราได้ยินกันตั้งแต่เด็ก ๆ ได้ถูกฝังลงไปในจิตใต้สำนึกและแสดงออกมาเป็นการกระทำโดยที่เราไม่รู้ตัวนั่นเอง

เรื่องที่เราทำไปโดยไม่ตั้งใจหรือทำไปโดยธรรมชาตินี่แหละคือ “กิจวัตร”

ดังนั้นพนักงานขายที่ยิ้มออกมาจากใจได้คือคนที่ยิ้มโดยไม่ต้องจงใจ เพราะเขาฝังความคิดลงไปในตัวเองว่า “ฉันดีใจถ้าลูกค้าซื้อสินค้านี้ไปใช้ เพราะมันเป็นประโยชน์ต่อตัวลูกค้าเอง” เขาจึงสร้างกิจวัตรในการยิ้มออกมาโดยไม่รู้ตัว

เมื่อลูกค้าเห็นเช่นนั้นก็จะรู้สึกว่า “คนนี้ดูเป็นคนดีจัง” หรือ “คนนี้คุยด้วยแล้วสบายใจจัง”

พูดง่าย ๆ ว่า สิ่งที่เราเชื่อว่าเป็นคุณสมบัติหรือพรสวรรค์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ทั้งหมดล้วนเป็นผลพวงจากสิ่งที่ฝังอยู่ในสมองและถูกกลั่นกรองผ่านจิตใต้สำนึกออกมาจนกลายเป็นกิจวัตร

กิจวัตรไม่ใช่เพียงการกระทำหรือการแสดงออก แต่มันคือความเป็นมนุษย์ในตัวคุณ

เคล็ดลับ

คำพูดที่ได้ยินผ่านหูซ้ำ ๆ จะถูกฝังลงในจิตใต้สำนึกและกลายเป็นสิ่งที่คุณทำจนเป็นกิจวัตร

ทดลองอ่าน

003 หากเปลี่ยนกิจวัตรได้ ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไป

จากพนักงานขายที่ทำผลงานได้แย่ แค่เปลี่ยนนิสัยเพียง 1 อย่าง ก็กลายเป็นพนักงานขายอันดับต้น ๆ ได้

กิจวัตรเกิดจากสิ่งที่ถูกปลูกฝังลงในสมองและเป็นตัวกำหนดให้เราเป็นเราในตอนนี้

พอได้ยินแบบนี้ก็อาจมีบางคนที่คิดว่า

“ที่ตัวฉันในตอนนี้ไม่ได้เรื่องเป็นเพราะวิธีเลี้ยงดูของพ่อแม่ต่างหาก”

“เพราะหัวหน้าปฏิเสธฉันเสมอ เลยมีปัญหาในการทำงาน”

แต่เดี๋ยวก่อนครับ! คุณลืมเรื่องสำคัญบางอย่างไป นั่นก็คือ “**สิ่งที่ถูกปลูกฝังลงในสมองเกิดจากตัวเราเองได้ด้วย**”

ถ้าคุณอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง คุณสามารถปลูกฝังสิ่งใหม่ ๆ ลงในสมองได้ตั้งแต่ตอนนี้และเดี๋ยวนี้ ไม่ว่าคุณจะอายุเท่าไหร่ อยู่ในสภาพแวดล้อมแบบไหน หากคิดจะทำก็เริ่มได้ทันที

ก่อนอื่นให้กำหนดเรื่องที่จะทำเอาไว้ 1 อย่าง จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ได้ แล้วคอยบอกตัวเองให้ “**ทำซ้ำ ๆ**” เพื่อปลูกฝังนิสัยนั้นลงไปในสมอง หากทำเช่นนั้น เราจะสร้างกิจวัตรซึ่งต่างจากตัวเราในอดีตได้

กิจวัตรที่สั่งสมในอดีตทำให้เป็นตัวเราในตอนนี้ ถ้าอย่างนั้นเราก็แค่สั่งสมกิจวัตรใหม่เสียตั้งแต่ตอนนี้เพื่อสร้างตัวเราในอนาคตขึ้นมา

หากเปลี่ยนกิจวัตรได้ เราก็เปลี่ยนชีวิตตัวเองได้

ในบรรดาผู้เข้ารับการอบรมกับผม มีหลายคนที่ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นด้วยการสร้างกิจวัตรใหม่

ตัวอย่างเช่น หนุ่มพนักงานขายคนหนึ่งต้องทนทุกข์เพราะทำยอดขายไม่ได้เลย และบริษัทของเขาก็ให้ค่าตอบแทนตามยอดขายแบบ 100 เปอร์เซ็นต์ ทำให้เขาแทบไม่มีรายได้มานานหลายเดือนจนเจ้าตัวเริ่มคิดว่า “หากเป็นแบบนี้ต่อไป ครอบครัวต้องอดตายแน่”

เขาคิดว่าจะต้องหลุดพ้นจากสภาพนี้ให้ได้ จึงตัดสินใจว่า “จะสร้างกิจวัตรในการโทรศัพท์ขอนัดพบลูกค้าวันละ 10 สายทุกวัน”

หลังจากตัดสินใจและเริ่มโทรศัพท์หาลูกค้าทุกวันเป็นเวลา 1 ปี ในที่สุดเขาก็กลายเป็น **พนักงานขายผู้มียอดขายอันดับต้น ๆ ได้สำเร็จ**

นอกจากนี้ยังมีพนักงานขายอีกคนหนึ่งที่ตัดสินใจว่า “จะเขียนอีเมลหาลูกค้าด้วยความใส่ใจ” หลังจากนั้นเขาก็เขียนอีเมลตามที่ตั้งใจไว้มาตลอด ในที่สุดก็ได้เป็น **พนักงานขายที่มีลูกค้าประจำหรือได้ลูกค้าใหม่จากการแนะนำของลูกค้าเก่ามากเป็นอันดับ** 1

จากพนักงานขายที่ทั้งตัวเองและคนอื่นมองว่า “ไม่มีผลงาน” เพียงแค่ทำเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เป็นกิจวัตรก็สามารถกลายเป็นพนักงานขายอันดับต้น ๆ ได้

นี่คือพลังอันน่าทึ่งของการสร้างกิจวัตร

ทั้งการโทรศัพท์และการเขียนอีเมลต่างก็เป็นแค่เรื่องเล็กน้อย ดังนั้น การทำแค่วันสองวันจึงไม่มีทางเห็นผล

แต่หากเราทำเป็นเวลา 1 ปีและยังคงทำต่อไปอีก 1 ปี เราจะมีความมั่นใจว่า “ฉันก็ทำอะไรต่อเนื่องได้” แม้แต่คนที่เคยบอกตัวเองว่า “ฉันคงทำไม่ได้หรอก” ก็จะเปลี่ยนมาคิดว่า “เราต้องทำได้!”

พูดง่าย ๆ ว่า ผลจากการทำอะไรสักอย่างให้เป็นกิจวัตรจะเปลี่ยนตัวตนของคุณ

สิ่งสำคัญไม่ใช่ “เราจะทำอะไร” แต่การทำอย่างต่อเนื่องต่างหากที่มีคุณค่ามากจนประเมินไม่ได้

คนเราไม่อาจเปลี่ยนแปลงอดีต แต่สามารถสร้างอนาคตของตัวเองได้
วิธีสร้างอนาคตก็คือ “การสร้างกิจวัตร” นั่นเอง
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม ขอให้ทำอย่างต่อเนื่อง
นี่คือก้าวแรกที่ยิ่งใหญ่ในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราเอง

เคล็ดลับ

แค่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เพียง 1 อย่าง หากทำอย่างต่อเนื่อง ก็สามารถเปลี่ยนอนาคตได้

004 เทคนิคง่าย ๆ ในการสร้างกิจวัตร
ทักษะนี้จะเป็นสินทรัพย์ที่ดูแลคุณไปตลอดชีวิต

หากเรา “ทำอะไรสักอย่างให้ต่อเนื่อง” เป็นกิจวัตร สิ่งนั้นจะกลายเป็นอาวุธที่ยิ่งใหญ่สำหรับคุณ

“อะไรสักอย่าง” ที่ว่านี้ ไม่ว่าจะกับ “การทำงาน” “การเรียน” “การลดน้ำหนัก” สิ่งที่ต้องทำล้วนเหมือนกันหมด

เพียงแค่ “**กำหนดว่าจะทำอะไรเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย**” แล้วทำสิ่งนั้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องเท่านี้เอง

วิธีสร้างกิจวัตรนั้นง่ายกว่าที่คุณคิด

คำว่ากิจวัตรพูดอีกอย่างก็คือ “**การรักษาสัญญาที่ให้ไว้กับตัวเอง**”

เช่น พนักงานขายที่ผมพูดถึงไปแล้ว การ “โทร.หาลูกค้าให้ได้วันละ 10 สาย” ก็ไม่ใช่เรื่องที่เจ้าตัวให้สัญญากับใครที่ไหน แต่เป็นการให้สัญญากับตัวเองและเขาก็รักษาสัญญานั้น ทำให้ชีวิตของเขาเปลี่ยนไปอย่างมาก

สิ่งสำคัญคือ “**การกำหนดเนื้อหาในสัญญานั้นด้วยตัวเอง**”

ฟังดูอาจไม่น่าเชื่อ แต่คนส่วนมากไม่ค่อยตัดสินใจอะไรด้วยตัวเอง ต่อให้เราคิดในหัวว่า “ต้องพยายามให้มากขึ้น” “ต้องตั้งใจมากกว่านี้” แต่คนส่วนใหญ่กลับไม่ค่อยคิดว่า “**เราต้องทำอะไรเพื่อให้สำเร็จตามนั้น**”

ด้วยเหตุนี้พฤติกรรมในชีวิตประจำวันจึงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม และไม่อาจทำอะไรให้เป็นกิจวัตรได้

คนส่วนมากคิดว่า “การทำกิจวัตรอย่างต่อเนื่องเป็นเรื่องยาก”

แต่ไม่จริงเลยครับ

เพราะเราข้ามขั้นตอนสำคัญในการ “กำหนดด้วยตัวเอง” เราจึง “ไม่ได้เริ่มต้นทำกิจวัตร” เท่านั้นเอง

ถ้าให้พูดกลับกันก็คือ ขอเพียงเรากำหนดด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นกิจวัตรแบบไหนก็ทำต่อเนื่องได้

นี่น่าจะเป็นเรื่องน่ายินดีสำหรับคนที่ไม่เคยทำอะไรให้เป็นกิจวัตรได้เลยนะครับ

เพราะเรากำหนดเอง ไม่ใช่คำชี้แนะจากใคร เป็นการตัดสินใจด้วยตัวเองว่า “ฉันจะทำสิ่งนี้!” และสร้างชีวิตของตัวเองอย่างอิสระ

พอคิดแบบนี้แล้วไม่รู้สึกตื่นเต้นขึ้นมาบ้างหรือ

ขอเพียงรู้วิธีสร้างกิจวัตร ไม่ว่าต้องเจอกับสถานการณ์ไหนในชีวิต เราก็ใช้ทักษะนั้น ๆ รับมือได้

กิจวัตรจะกลายเป็นสินทรัพย์ที่ดูแลคุณไปตลอดชีวิต

ทดลองอ่าน

เคล็ดลับ

ขอเพียงรู้วิธีสร้างกิจวัตร ไม่ว่าต้องเจอกับสถานการณ์ไหนในชีวิต เราก็ใช้ทักษะนั้น ๆ รับมือได้

005 กิจวัตรจะกลายเป็นอาวุธของคุณ

แค่เปลี่ยนนิดเดียว โอกาสรอบตัวก็เพิ่มขึ้นมากมาย

เป็นเรื่องน่าเสียดายมากครับที่คนส่วนใหญ่มักคิดว่า “แค่สร้างกิจวัตรไม่มีทางเปลี่ยนชีวิตได้หรอก”

กิจวัตรคือเครื่องมือสร้างอนาคตที่ดีที่สุด

ไม่มีอะไรน่าเสียดายไปกว่าการมีวิธีทำให้อนาคตที่เราวาดฝันไว้เป็นจริง แต่เรากลับใช้ชีวิตโดยไม่ลงมือทำสิ่งนั้น

บางคนอาจแย้งว่า “ถึงจะพูดอย่างนั้นแต่ก็ใช่ว่าจะเปลี่ยนกิจวัตรได้ทุกอย่างเสียหน่อย ถึงจะอยากตั้งใจทำงาน แต่เศรษฐกิจทั่วโลกตกต่ำ หรือบางคนก็เข้ากับหัวหน้าไม่ได้ แล้วเราจะทำอะไรได้”

แต่มันจริงอย่างที่พูดหรือเปล่า

สถานการณ์ “เศรษฐกิจตกต่ำ” อาจกำลังเกิดขึ้นจริง แต่นั่นก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะมองมันอย่างไร

บางคนอาจคิดว่า “เพราะเศรษฐกิจตกต่ำ งานเลยไม่เดินหน้า”

แต่หลายคนอาจคิดว่า “เศรษฐกิจตกต่ำถือเป็นโอกาสดี” แล้วสร้างธุรกิจหรือบริการใหม่เพื่อเจาะตลาดลูกค้ากลุ่มใหม่

พูดอีกอย่างว่า ความคิดว่า “เพราะเศรษฐกิจตกต่ำ งานเลยไม่เดินหน้า” เป็นสิ่งที่เราคิดไปเองเท่านั้น

เช่นเดียวกันกับที่ “หัวหน้าแย่ ๆ” ก็ไม่มีอยู่จริง สิ่งที่มีอยู่จริงคือ “ตัวเราที่คิดว่าหัวหน้าคนนี้ใช้ไม่ได้”

สรุปง่ายๆ ว่า ทุกอย่างมาจากการตัดสินของตัวเราเอง ข้อเท็จจริงมีเพียงหนึ่งเดียว แต่วิธีคิดนั้นมีเป็นร้อย

และวิธีคิดก็ถือเป็นกิจวัตรอย่างหนึ่ง

กิจวัตรทางความคิดที่ว่า “เวลาแบบนี้ให้คิดอย่างนี้” จะสั่งสมแล้วสร้างเป็นตัวเราขึ้นมา

เพราะฉะนั้นหากเปลี่ยนกิจวัตรได้ เราก็สร้างตัวเองที่คิดว่า “เศรษฐกิจตกต่ำถือเป็นโอกาสดี” หรือ “หัวหน้าคนนั้นก็มีข้อดีเหมือนกัน” ขึ้นมาได้

หากเราทำให้กิจวัตรกลายเป็นพันธมิตร เราจะเดินบนเส้นทางชีวิตของตัวเองได้โดยไม่คล้อยตามคนอื่นหรือสภาพแวดล้อม

ผมอยากให้ทุกคนเข้าใจว่า **กิจวัตรคืออาวุธที่แข็งแกร่งกว่าคุณสมบัติหรือการศึกษามาก**

ทดลองอ่าน

เคล็ดลับ

หากเปลี่ยนกิจวัตรได้ วิธีคิดก็จะเปลี่ยนไปด้วย และเมื่อเปลี่ยนวิธีคิดได้ ชีวิตก็จะเปลี่ยนไป

006 “พลังแห่งกิจวัตร” จะช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการงาน การเงิน สุขภาพ และความสัมพันธ์

คนมากมายเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ แค่ทำเรื่องง่าย ๆ ที่ใครก็ทำได้อย่างต่อเนื่อง

ทักษะการสร้างกิจวัตรสามารถนำไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์ของชีวิต

ถึงจะพูดแบบนี้ แต่คุณก็อาจยังเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง

คนมากมายเข้ารับการอบรมกับผมด้วยความรู้สึกต้องการความช่วยเหลือว่า “อยากทำอะไรสักอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น” ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เรื่องเงิน สุขภาพ หรืออื่น ๆ

นอกจากนี้ผมยังได้ให้คำแนะนำกับเด็กที่มีปัญหาในการเรียนหรือกีฬา รวมถึงนักกีฬาที่ตั้งเป้าอยากเป็นมืออาชีพอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าอีกฝ่ายจะเป็นใคร สิ่งที่ผมช่วยได้มีเพียงอย่างเดียว นั่นคือ “**วิธีสร้างกิจวัตร (การปรับเปลี่ยนกิจวัตร)**”

การที่ผมมั่นใจในพลังของการทำกิจวัตรไม่ใช่เป็นเพราะอายุหรือหน้าที่การงาน แต่เป็นเพราะผมได้เห็นคนมากมายมีชีวิตที่ดีขึ้นด้วยการปรับเปลี่ยนกิจวัตรมานับไม่ถ้วน

ผมขอแนะนำกรณีตัวอย่างดังต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 1 เปลี่ยนจากพนักงานบริษัทธรรมดาเป็นผู้บริหารบริษัทระดับโลกด้วย “กระดาษ 1 แผ่น”

คุณ A เป็นพนักงานทั่วไปของบริษัทแห่งหนึ่ง

ตอนแรกเขามาหาผมด้วยอาการเหนื่อยล้าทั้งกายและใจจากการทำงานอย่างหนัก เขาไม่มีทั้งความฝันและความหวังในการใช้ชีวิต

คุณ A เชื่อที่ผมบอกว่า **“ลองทำอะไรสักอย่างให้ต่อเนื่องดู จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหนก็ได้”**

เขาจึงตัดสินใจว่า “จะเขียนเรื่องที่ต้องทำในแต่ละวันลงบนกระดาษ 1 แผ่น และจะไม่เข้านอนจนกว่าจะทำภารกิจเสร็จสิ้นทั้งหมด”

แล้วเขาก็ทำเช่นนี้เป็นกิจวัตรเรื่อยมา

เรามาดูกันว่าตอนนี้ผ่านมา 10 ปีแล้ว เขาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

คุณ A ได้เปิดบริษัทของตัวเองและกลายเป็นผู้บริหารและนักธุรกิจระดับโลก บริษัทของเขามีสาขาอยู่กว่า 15 ประเทศทั่วโลก

สิ่งที่เขาทำมีเพียงอย่างเดียวคือ “เขียนลงบนกระดาษ” ให้เป็นกิจวัตร

ระหว่างที่เขียนรายการสิ่งที่ต้องทำทุกวัน ๆ เขาก็ได้คิดและทบทวนกับตัวเองไปด้วยว่า “เราอยากทำอะไรกันแน่” แล้วไอเดียที่ว่า “ถ้าจะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นควรทำอย่างไร” ก็ผุดขึ้นเรื่อย ๆ

ผลจากการเขียนสิ่งที่ต้องทำลงบนกระดาษทุกวันแล้วทำภารกิจให้เสร็จภายในวันนั้นมาตลอด 10 ปี ช่วยให้เขาทำความฝันที่ว่า “สักวันอยากเปิดบริษัทของตัวเองในต่างประเทศ” ได้สำเร็จ

การที่กิจวัตรซึ่งเริ่มต้นจากกระดาษแผ่นเดียวเปลี่ยนชีวิตคนคนหนึ่งไปได้มากถึงเพียงนี้ นี่แหละคือพลังอันยิ่งใหญ่ของการทำกิจวัตร

ตัวอย่างที่ 2 ลดน้ำหนักกว่า 10 กิโลกรัมได้สำเร็จด้วยกิจวัตรทางถ้อยคำ

คุณ B เป็นผู้หญิงที่ไม่มั่นใจในตัวเองและมักมีสีหน้าหม่นหมองอยู่เสมอ เธอไม่มั่นใจเกี่ยวกับรูปร่างของตัวเองจนทำให้รู้สึกมีปมด้อย

เมื่อเธอมาเข้ารับการอบรมกับผมและได้ฟังเรื่องการปลูกฝังความคิดดี ๆ ลงไปในสมอง เธอก็ตัดสินใจว่าต่อไปนี้เวลากินอะไร จะบอกตัวเองไปด้วยว่า “**กินอันนี้แล้วหุ่นดี!**”

คุณ B เชื่อที่ผมบอกว่า “**สมองจะเชื่อในสิ่งที่ได้ยินผ่านหูว่าเป็นเรื่องจริงทั้งหมด**” จึงทำกิจวัตรที่ออกจะดูตลกเช่นนี้เรื่อยมา

ผลคือเธอลดน้ำหนักลงได้กว่า 10 กิโลกรัม!!

นอกจากจะลดน้ำหนักสำเร็จแล้ว เธอยังเข้าประกวดนางงามอีกด้วย ทำให้เธอกลายเป็นคนมีความมั่นใจในตัวเอง

ตอนนี้คุณ B คนปัจจุบันดูสดใส มองโลกในแง่ดี และทำงานอย่างกระปรี้กระเปร่าทุกวัน ต่างจากเมื่อก่อนมาก

สิ่งที่เธอทำมีแค่ "พูดคำที่ตัวเองคิดขึ้นทุกครั้งก่อนกินอะไรเท่านั้น" ไม่ได้ควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดหรือออกกำลังกายหนัก ๆ เลย

ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหน ขอเพียงทำอย่างต่อเนื่อง เราจะกลายเป็นตัวเองในแบบที่วาดฝันไว้ได้

คุณ B ได้พิสูจน์ให้เราเห็นกันแล้ว

ตัวอย่างที่ 3 กลับมาเป็นนักมวยอาชีพในวัย 40 ปีได้ด้วยการทำกิจวัตรในตอนเช้า

คุณ C เคยเป็นนักมวยอาชีพจนกระทั่งอายุ 25 ปี

แม้จะแขวนนวมไปแล้ว แต่เขายังเสียใจที่ไม่อาจเป็น "แชมป์" ตามที่ได้ให้สัญญากับพ่อที่เสียไป ทำให้เขาตัดสินใจกลับสู่สังเวียนอีกครั้งตอนอายุ 38 ปี

แต่เมื่อเริ่มซ้อม เขาพบว่าตัวเองไม่สามารถวิ่งในตอนเช้าให้เป็นกิจวัตรได้ทุกวัน เนื่องจากร่างกายเหนื่อยง่าย ต่างจากสมัยเป็นหนุ่มมาก เขาจึงมักโดดการวิ่งตอนเช้าโดยอ้างว่า "วันนี้รู้สึกล้า ไม่วิ่งดีกว่า"

แต่แล้ววันหนึ่งเขาก็ตัดสินใจว่า "ลองทำเรื่องเล็ก ๆ ให้ได้อย่างต่อเนื่องก่อนก็แล้วกัน"

ดังนั้นทุกเช้าเขาจะสวมชุดวอร์มออกไปนอกบ้าน

ไม่ใช่ "เพื่อจะวิ่งทุกเช้า" แต่เริ่มจากลองฝึกออกไปนอกบ้านให้เป็นกิจวัตร

พอคิดได้เช่นนั้น เขาก็ตัดสินใจที่จะตื่นแต่เช้าและออกไปนอกบ้าน แม้จะยังง่วงหรือรู้สึกเหนื่อยล้าก็ตาม แล้วเขาก็ทำเช่นนั้นเรื่อยมา

เมื่อได้ออกไปนอกบ้าน เขาก็รู้สึกว่า **"ไหน ๆ ออกมาแล้ว ลองวิ่งสักหน่อยดีกว่า"** พอรู้ตัวอีกที คุณ C ก็กลับมาวิ่งทุกเช้าได้อย่างอัตโนมัติ

และตอนอายุ 40 ปีเขาก็ชกชนะจนได้เป็นแชมป์รุ่นฟลายเวตซิลเวอร์ และรักษาสัญญาที่ให้ไว้กับพ่อที่เสียไปแล้วได้สำเร็จ

กรณีของคุณ C ได้แสดงให้เห็นว่า **“กิจวัตรมีพลังมากพอที่จะเอาชนะแม้กระทั่งข้อจำกัดเรื่องอายุ”**

ตัวอย่างที่ 4 ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้นอย่างเหลือเชื่อด้วยการพูด “ขอบคุณ” เป็นกิจวัตร

คุณ D มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยเฉพาะกับภรรยาซึ่งแก่กว่าเขา 1 ปี ทั้งคู่มักทะเลาะกันเรื่องการเลี้ยงลูกอยู่เสมอ

แต่เวลามองลูกชายที่กังวลเพราะเห็นพ่อกับแม่ทะเลาะกัน เขาก็คิดขึ้นได้ว่า “อยากทำอะไรสักอย่างเพื่อให้ความสัมพันธ์ของเขากับภรรยาดีขึ้น”

แล้วคุณ D ก็ตัดสินใจว่า **“จะพูด ‘ขอบคุณ’ ภรรยาทุกวัน”**

จากนั้นเขาก็พูดขอบคุณกับภรรยาเรื่อยมาไม่เคยขาด

“ขอบคุณที่ช่วยดูแลลูกเสมอนะ”

“ขอบคุณที่เตรียมอาหารให้ตลอดนะ”

เขาเลิกใช้คำที่เคยพูดติดปากอย่าง “อย่าบ่นแบบนั้นสิ!” “ไม่ต้องบอกก็รู้น่า!” แล้วเปลี่ยนเป็นคำว่า “ขอบคุณ” แทน

ในที่สุดภรรยาของเขาก็กลับมามีรอยยิ้มอีกครั้ง รวมถึงลูกชายก็รู้สึกสบายใจขึ้นด้วย

ทุกวันนี้เขาดีใจมากที่ครอบครัวคุยกันมากขึ้นและบรรยากาศในบ้านก็สดใสขึ้น

กิจวัตรมีพลังมากพอจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนดีขึ้นได้

นี่เป็นส่วนหนึ่งของกรณีตัวอย่างที่ผมเคยพบเห็นมา

ที่ผ่านมามีคนอีกหลายร้อยชีวิตที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นด้วย “พลังอันน่าทึ่งของกิจวัตร” เช่นเดียวกับกรณีตัวอย่างบุคคลข้างต้น

นอกจากนี้ผมยังเคยเห็นคนอีกมากมายทุกเพศทุกวัยที่เปลี่ยนตัวเองได้ด้วยการทำกิจวัตร ไม่ว่าจะเป็นคนที่เคยใช้เงินฟุ่มเฟือยจนมีปัญหาด้านการเงินแต่เปลี่ยนตัวเองให้รู้จักออมเงินได้ ทีมฟุตบอลโรงเรียนมัธยมที่แพ้มาตลอดแต่กลับเอาชนะทีมจากโรงเรียนตัวเต็งได้สำเร็จ หรือเด็กที่เคยเกลียดการเรียนแต่หันมาตั้งใจอ่านหนังสือได้ด้วยตัวเอง

ขอเพียงมีกำลังใจในการสร้างกิจวัตร เราจะรับมือกับปัญหาได้ทุกรูปแบบ

ที่ผมกล้าพูดเช่นนี้เพราะมีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมว่ามีคนที่คว้าความสุขในชีวิตมาได้จริง ๆ ด้วยการสร้างกิจวัตรที่ดีให้กับตัวเอง

หลอดอ่าน

เคล็ดลับ

การสร้างกิจวัตรทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหลือเชื่อเกินกว่าที่จะจินตนาการได้