

howto

# เปลี่ยนนิสัยง่ายแบบสัตว์ ๆ

ทาเคชิ ฟุรุทาวะ

เขียน

นิพดา เจียวอุไร

แปล



ทดลองอ่าน

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ร ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ

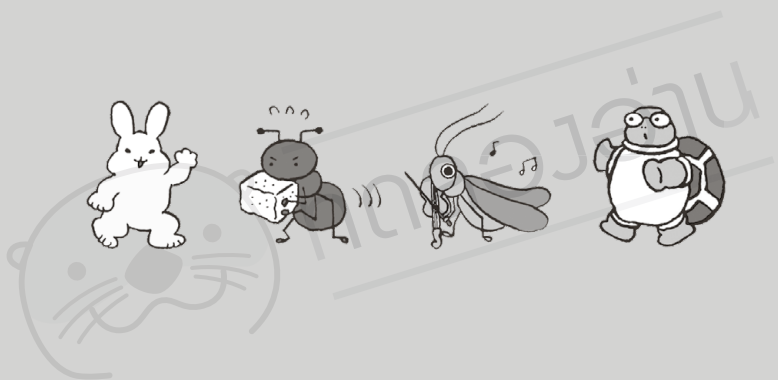
แม้ว่าคุณชอบเรียนจะทำให้การเรียนรู้ภาษา  
หรือการอ่านหนังสือกลายเป็นกิจวัตรได้โดยง่าย

แต่ถ้าไม่มีสถานการณ์บังคับ  
ก็ดูเหมือนเป็นเรื่องยากที่อยากจะลุกขึ้นมาพัฒนาตนเอง  
ทั้งที่มันอาจเป็นเรื่องจำเป็นในอนาคต

–ทาเคชิ ฟุรุทาวะ



หนังสือคุณภาพ  
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



# คำนำสำนักพิมพ์

ทำไมการสร้างนิสัยที่ดูเหมือนเป็นเรื่องง่ายมากถึงไม่เคยได้ผล

ทุกๆ ที่มีหนังสือเกี่ยวกับการสร้างนิสัยออกมามากมาย อ่านจบไปแล้วไม่รู้ก็เล่ม แต่ก็ยังเลิกนิสัยเก่าไม่ได้สักที มันมีข้อความสำคัญอะไรหล่นหายไปจากหนังสือเหล่านั้น

เรื่องน่าเศร้าที่สุดระหว่างที่ยังหาคำตอบให้กับปัญหาโลกแตกข้างต้นไม่ได้ก็คือ เราต่างเลียนแบบเทคนิคของคนอื่นไปเรื่อยเปื่อย และจบลงด้วยความผิดหวัง ไม่ต่างอะไรกับหนังชีวิตที่ไม่มีภาคต่อและซีซั่นเอนด์เครดิตแบบเศร้าๆ

ระหว่าง “เรา” กับ “เขา” มีอะไรที่ต่างกัน ทั้งๆ ที่ใช้เทคนิคเดียวกัน แต่ทำไมคนหนึ่งถึงทำสำเร็จ แต่อีกคนกลับล้มเหลวไม่เป็นท่า

ความแตกต่างนี้ทำให้ ทาเคชิ ฟุรุกาวะ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างนิสัย บ๊ิงโอะเดีย “เมตริกซ์นิทานอีสป” ขึ้นมา ใครจะคิดล่ะว่า “นิทานอีสป” ที่ให้คติสอนใจซึ่งเด็กทั่วโลกรู้จักกันดีอย่าง “กระต่ายกับเต่า” และ “มดกับตั๊กแตน” จะแฝงความลับสำคัญของชีวิตเอาไว้

การแบ่งคนออกเป็น 4 ประเภทตามนิสัยของตัวละครอย่างกระต่ายเต่า มด และตั๊กแตน ช่วยให้เห็นความแตกต่างของคนได้อย่างชัดเจน เป็นตัวถอดรหัสด่านแรกในการเข้าใจแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่างๆ และนำมาใช้ประโยชน์ในการขบจุดเด่นให้นายแววออกมา ดังนั้น

อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น แต่จงยกระดับความสามารถของตัวเอง  
ในแบบที่เป็น

เคล็ดลับการเปลี่ยนชีวิตไม่ได้มี “คำตอบเพียงหนึ่งเดียว” การที่  
สร้างนิสัยใหม่ไม่ได้ ไม่ใช่เพราะเราไม่เอาไหนหรือขาดแพชชั่น แต่เป็น  
เพราะไม่รู้ “เทคนิค” ที่เหมาะกับ “ธรรมชาตินิสัย” ของเราต่างหาก

ถ้าพร้อมแล้วมาค้นหาเส้นทางการสร้างนิสัยที่ออกแบบมาเฉพาะ  
คุณกันเถอะ



ทดลองอ่าน

howto

# สารบัญ

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| บทนำ คำตอบของปริศนาที่ว่า “ทำไมเราถึงทำสิ่งนี้ต่อเนื่องไม่ได้”<br>ก็คือ “นิสัย” นั่นเอง! .....    | 1  |
| • ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคที่เยี่ยมแค่ไหน หากเข้ากันไม่ได้กับ “นิสัยของคุณ”<br>มันก็เปล่าประโยชน์ ..... | 3  |
| • เมื่อ “นิสัย” แตกต่าง “การกระทำ” จึงต่างตามไปด้วย .....                                         | 4  |
| • “เมตริกซ์นิทานอีสป” คืออะไร .....                                                               | 6  |
| • การพิสูจน์ความแม่นยำของ “เมตริกซ์นิทานอีสป”<br>กับกลุ่มเป้าหมาย 1,200 คน .....                  | 7  |
| • 3 เหตุผลที่ “เมตริกซ์นิทานอีสป” มีประโยชน์ต่อการสร้างกิจวัตร .....                              | 9  |
| • เปลี่ยนชีวิตด้วย “เทคนิคการสร้างกิจวัตรตามนิสัย” .....                                          | 10 |

## บทที่ เทคนิคการสร้างกิจวัตรให้เหมาะสมกับนิสัยของคน

### 1 แต่ละประเภท ..... 13

- เรียนรู้นิสัยของคนแต่ละประเภทจากนิทานอีสป 2 เรื่อง ..... 14
- ค้นหาการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตนเอง  
ด้วย “เมตริกซ์นิทานอีสป” ..... 18
- แนวโน้มของการกระทำ ..... 20
- แนวโน้มของแรงจูงใจ ..... 23
- ตัวอย่างการประเมินประเภทนิสัย ..... 26
- ลองประเมินประเภทนิสัยของคุณกัน! ..... 28
- 2 เรื่องสำคัญที่ต้องรู้เกี่ยวกับนิสัยประเภทต่างๆ ..... 30
- ประเภทที่ 1 กระต่ายมด ..... 32
- ประเภทที่ 2 กระต่ายตึกແຕນ ..... 35
- ประเภทที่ 3 เต่ามด ..... 38
- ประเภทที่ 4 เต่าตึกແຕນ ..... 41
- สำหรับคนที่ไม่รู้ประเภทนิสัยของตัวเอง ..... 44

## บทที่ “การบริหารจัดการตนเอง”

### 2 ตามนิสัยแต่ละประเภท ..... 47

- ก่อนจะสร้างกิจวัตรขึ้นไปได้ ต้องผ่าน  
“ช่วงเวลาแห่งความผิหวัง” ก่อน ..... 48
- “การบริหารจัดการตนเอง” และ “การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว”  
จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงชีวิต ..... 52
- การสร้างกิจวัตรทำได้โดย “ไม่ต้องตั้งใจ” และอย่าง “เพลิดเพลิน” ..... 55
- มนุษย์มักต่อต้าน “การเปลี่ยนแปลง”  
และจำนนต่อ “การทำสิ่งเดิมๆ” ..... 57
- 3 กฎเหล็กของการสร้างกิจวัตร ..... 59

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| • 7 เทคนิคการสร้างกิจวัตรให้สำเร็จ .....                                | 61 |
| • เพราะอะไรเราจึงต้องรู้จัก “ประเภทนิสัย” ก่อน “เทคนิคที่เหมาะสม” ..... | 74 |
| • “กำแพง 5 ประการ” ที่ขวางกั้นการสร้างกิจวัตร .....                     | 76 |
| • วิธีทำต่อเนื่อง 1 คนประเภทกระต่ายมด .....                             | 79 |
| • วิธีทำต่อเนื่อง 2 คนประเภทกระต่ายตึกแตก .....                         | 85 |
| • วิธีทำต่อเนื่อง 3 คนประเภทเต่ามด .....                                | 91 |
| • วิธีทำต่อเนื่อง 4 คนประเภทเต่าตึกแตก .....                            | 96 |

## บทที่ “การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว”

### 3 ตามนิสัยแต่ละประเภท .....

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| • “การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว” ต้องรู้จักจุดแข็งของตัวเองก่อน .....        | 104 |
| • วิธีพัฒนาจุดแข็ง&เอาชนะจุดอ่อน 1 คนประเภทกระต่ายมด .....                | 109 |
| • วิธีพัฒนาจุดแข็ง&เอาชนะจุดอ่อน 2 คนประเภทกระต่ายตึกแตก .....            | 114 |
| • วิธีพัฒนาจุดแข็ง&เอาชนะจุดอ่อน 3 คนประเภทเต่ามด .....                   | 120 |
| • วิธีพัฒนาจุดแข็ง&เอาชนะจุดอ่อน 4 คนประเภทเต่าตึกแตก .....               | 126 |
| • ถ้าให้คนทั้ง 4 ประเภทลองทำแผนฟื้นฟูธุรกิจ<br>ด้วยกันจะเป็นอย่างไร ..... | 132 |

## บทที่ “การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น” โดยใช้ประโยชน์

### 4 จากความแตกต่างของนิสัย .....

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| • ข้อคำนึงสำหรับ “การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น”<br>คือความแตกต่างของคนแต่ละประเภท .....     | 138 |
| • แม้จะปกปิดจุดอ่อนด้วยจุดแข็งได้ แต่จะเปลี่ยนจุดอ่อน<br>ให้กลายเป็นจุดแข็งไม่ได้ ..... | 140 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| • วิธีสานสัมพันธ์โดยใช้ความแตกต่าง 1 คนประเภทกระต่ายมด .....  | 142 |
| • วิธีสานสัมพันธ์โดยใช้ความแตกต่าง 2 คนประเภทกระต่ายตึกแตน .. | 144 |
| • วิธีสานสัมพันธ์โดยใช้ความแตกต่าง 3 คนประเภทเต่ามด .....     | 146 |
| • วิธีสานสัมพันธ์โดยใช้ความแตกต่าง 4 คนประเภทเต่าตึกแตน ..... | 148 |
| • ขอให้เริ่มต้นจาก “ความแตกต่าง” .....                        | 150 |
| • วิธีสานสัมพันธ์แยกตามนิสัย 1 คนประเภทกระต่ายมด .....        | 152 |
| • วิธีสานสัมพันธ์แยกตามนิสัย 2 คนประเภทกระต่ายตึกแตน .....    | 154 |
| • วิธีสานสัมพันธ์แยกตามนิสัย 3 คนประเภทเต่ามด .....           | 156 |
| • วิธีสานสัมพันธ์แยกตามนิสัย 4 คนประเภทเต่าตึกแตน .....       | 158 |
| • กฎ 3 ข้อที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์กับผู้อื่น .....           | 160 |

## **บทที่ 5 เปลี่ยนชีวิต** **5 ด้วยการสร้างกิจวัตร** ..... 165

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| • ทำอย่างไรจึงยับยั้งจากเทคนิคการสร้างกิจวัตรไปสู่การลงมือทำ .....      | 166 |
| • การเข้าใจประเภทอุปนิสัยคือทางเข้า ไม่ใช่ทางออก .....                  | 168 |
| • จงไปให้ถึง “จุดสูงสุดของประวัติตนเอง” .....                           | 171 |
| • มาเริ่มด้วยการบริหารจัดการแบบเมตริกซ์นิทานอีสปกันเถอะ .....           | 173 |
| • มาเริ่มกิจวัตร “การบริหารจัดการตนเอง” กัน .....                       | 177 |
| • มาเริ่มกิจวัตร “การบริหารจัดการผู้อื่น” กัน .....                     | 180 |
| • มาเริ่มกิจวัตร “การบริหารจัดการทีม” กัน .....                         | 184 |
| • ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ มีแต่สิ่งที่ดีที่สุด ขอให้เริ่มจากก้าวเล็กๆ ..... | 188 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>บทส่งท้าย</b> ..... | 191 |
|------------------------|-----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>เกี่ยวกับผู้เขียน</b> ..... | 193 |
|--------------------------------|-----|





# บทนำ

คำตอบของปริศนาที่ว่า  
“ทำไมเราถึงทำสิ่งนี้ต่อเนื่องไม่ได้”  
ก็คือ “นิสัย” นั่นเอง!

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากการสร้างกิจวัตรให้กับผู้คนจำนวนมาก คือ “การทำอย่างต่อเนื่อง” นั้น มีแต่ “เทคนิคที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุด” ไม่ใช่ “เทคนิคสำหรับทุกคน” หรือ “เทคนิคครอบจักรวาล” ผมก็เลยเกิดความคิดขึ้นมาว่า สิ่งสำคัญสำหรับการสร้างกิจวัตร ไม่ใช่ “เทคนิคหรือวิธีการ” หากแต่เป็น “เรื่องของนิสัย”

และนี่คือแรงจูงใจที่จุดประกายให้ผมเขียนหนังสือเล่มนี้

- จะทำอะไรก็ตามไม่สำเร็จสักที ทั้งเรื่องเรียนหรือไปyim
- ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ชอบจะผัดวันประกันพรุ่งออกไปจนเกือบถึงเดดไลน์
- พ่ายแพ้ต่อสิ่งล่อใจทุกครั้ง ไม่ว่าจะป็นอินเทอร์เน็ตหรือยูทูบ
- ตัดสินใจแล้วว่าทำอะไรดี แต่ก็ยังหิบบของหวานเข้าปากไม่หยุด

สำหรับคนที่คิดออกว่าเคยมีช่วงเวลาแบบนั้น

- เพราะอะไรเราถึงทำสิ่งที่ตั้งใจไว้อย่างต่อเนื่องไม่ได้
- ทำอย่างไรจึงจะมีความมุ่งมั่นมากกว่านี้
- ถ้าเรามีความยับยั้งชั่งใจมากกว่านี้ก็จะดีใช่ไหม

หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับทุกคนที่มีความกังวลเหล่านั้น

ต้องขอภัยที่บอกเข้าไป ผมขอแนะนำตัวเองก่อนนะครับ

ผมเป็นผู้บริหารบริษัทที่ปรึกษาด้านการสร้างกิจวัตร โดยได้คิดค้นเทคนิคการสร้างกิจวัตรในแบบฉบับของตัวเอง และตลอด 12 ปีที่ผ่านมาได้ช่วยให้คนวัยทำงานกว่า 50,000 คนสร้างกิจวัตรใหม่ได้สำเร็จ และมีผู้มารับคำปรึกษาร่วมตัวกับผมมากกว่า 1,000 คน

เป้าหมายของผมไม่ได้อยู่เพียงแค่การสร้างนิสัยใหม่ แต่คือการค้นหว่า “การสร้างกิจวัตรที่เปลี่ยนชีวิตคืออะไร” ผมจึงอุทิศชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้คนให้มีชีวิตที่ดีขึ้นจากการสร้างนิสัยใหม่ รวมทั้งจัดอบรมสัมมนาเรื่องการสร้างกิจวัตรเป็นเวลานานกว่า 10 ปี

นอกจากนี้ ผมยังเขียนและตีพิมพ์เทคนิคที่คิดค้นขึ้น เช่น “กิจวัตรที่จะทำได้อย่างต่อเนื่อง” “กิจวัตรที่ต้องเลิกทำ” และ “เทคนิคการตื่นเช้า” ออกมาเป็นหนังสือถึง 22 เล่มแล้ว หากรวมในต่างประเทศทั้งจีน เกาหลีใต้ เวียดนาม และไทย นับว่าได้ส่งต่อความรู้ไปสู่ผู้คนมากกว่า 1 ล้านคนเลยทีเดียว

ในช่วงที่เป็นที่ปรึกษาด้านการสร้างกิจวัตร ผมได้พบปัญหาลำคัญที่ช่วยไขปริศนาของ “การทำให้ใหม่อย่างต่อเนื่องไม่ได้” ซึ่งหลายคนมักมองข้ามไป โดยนำเสนอเป็น “เทคนิคการสร้างกิจวัตรตามนิสัย 4 แบบ” ไว้ในหนังสือเล่มนี้

ผมอยากเน้นย้ำว่า สาเหตุที่ทำให้ล้มเลิกกลางคันหรือทำต่อเนื่องไม่ได้ คือ “การไม่รู้เทคนิคที่เหมาะสมกับนิสัยของเรา”

ดังนั้น เมื่อรู้ว่าคุณเป็นคนแบบไหนจากทั้ง 4 ประเภทตามเทคนิค “เมตริกซ์นิทานอีสป” ที่ผมคิดค้นแล้ว คุณจะพบแนวทางในการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตัวเอง



## ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคที่เยี่ยมแค่ไหน หากเข้ากันไม่ได้กับ “นิสัยของคุณ” มันก็เปล่าประโยชน์

ส่วนใหญ่มนุษย์ที่ไม่ประสบความสำเร็จในการสร้างกิจวัตร มักจะกล่าวโทษตัวเอง เช่น

“ทำไมเราถึงสร้างนิสัยใหม่อย่างต่อเนื่องไม่ได้”

“ทำอย่างไรจึงจะมีความมุ่งมั่นมากกว่านี้”

“ถ้าเรายับยั้งจิตใจตัวเองได้มากกว่านี้ก็คงดี”

คุณคิดว่าการที่ไม่สามารถทำสิ่งใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง เป็นเพราะ “ตัวเราไม่ได้เรื่อง” จริงหรือ

ผมไม่คิดว่าเป็นเช่นนั้น

สาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถทำสิ่งใหม่ได้อย่างต่อเนื่องก็คือ การไม่รู้จักรากเหง้าของพฤติกรรมและแรงจูงใจของตนเอง จนกลายเป็นการลองผิดลองถูกแบบไร้ทิศทาง

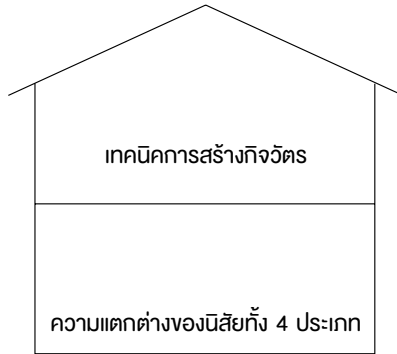
ถ้าสมมติว่าเป็นบ้าน 2 ชั้นตามแผนภาพหน้าถัดไป

ชั้นล่างคือ “ประเภทของนิสัย” ส่วนชั้นบนคือ “เทคนิคการสร้างกิจวัตร”

การจะสร้างชั้นบน (เทคนิคการสร้างกิจวัตร) ให้เสร็จได้ ชั้นล่าง (การรู้จักนิสัยของตนเอง) เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้

กล่าวคือ เพื่อจะสร้างกิจวัตรให้สำเร็จ จำเป็นต้องรู้จักนิสัยที่แท้จริงของตนเองก่อน

## แผนภาพกลไกการสร้างกิจวัตร



เมื่อเรียนรู้เรื่องความแตกต่างของการกระทำและแรงจูงใจของคนแต่ละประเภท รวมทั้งรู้จักนิสัยของตนเองแล้ว จะช่วยให้เลือกเทคนิคการสร้างกิจวัตรที่ไม่สร้างความกดดันให้กับตัวเองและทำต่อเนื่องได้อย่างเป็นธรรมชาติ



### เมื่อ “นิสัย” แตกต่าง “การกระทำ” จึงต่างไปด้วย

การจะสร้างกิจวัตรให้ประสบความสำเร็จ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกคือ “ประเภทของนิสัย” โดยอาจเริ่มต้นจากการถามคำถามง่ายๆ กับเพื่อนในที่ทำงานว่า “ตอนเด็กๆ คุณมีวิธีทำการบ้านช่วงปิดเทอมหน้าร้อนให้เสร็จทันกำหนดอย่างไร”

คำตอบที่ได้รับกลับมาอาจมี 4 รูปแบบ ดังนี้

#### 1 กรณียของคุณ A

- ทำให้เสร็จภายใน 1 สัปดาห์แรกหลังจากปิดเทอม เพื่อให้ใช้ช่วงเวลาที่เหลือได้อย่างสบายใจ

- ยากريبทำให้เสร็จไปเลยจะได้สบาย ถ้าไม่จัดการสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ คงเที่ยวเล่นได้อย่างไม่สบายใจ

## **2 กรณีของคุณ B**

- ทำรวดเร็วจนเสร็จใน 1 สัปดาห์สุดท้ายก่อนเปิดเทอม
- ขอสนุกกับการเล่นเกมหรือไปเที่ยวเล่นกับเพื่อนก่อน แล้วค่อยกลับมาทำการบ้านตอนเวลากระชั้นเข้ามาแล้ว

## **3 กรณีของคุณ C**

- วางแผนตั้งแต่ต้นโดยกำหนดปริมาณการบ้านที่จะทำในแต่ละวันไว้แล้วทำตามนั้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- จัดการเรื่องที่ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่างน้อยก็ไม่ทำให้ตัวเองลำบาก

## **4 กรณีของคุณ D**

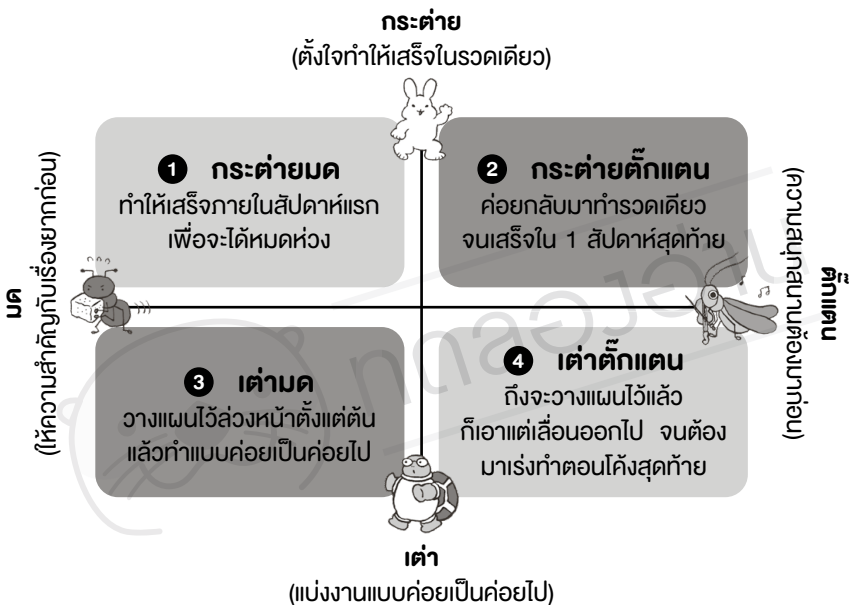
- แม้ว่าจะวางแผนไว้ก่อนและตั้งใจจะเริ่มลงมือทำแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่ก็มักรู้สึกกว่า “ไม่อยากทำเลย” หรือ “ไม่มีอารมณ์จะทำสักนิด” จนผิดจากแผนที่วางไว้และผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ
- ต้องมาเร่งทำการบ้านที่ทับถมเป็นดินพอกหางหมูเอาตอนโค้งสุดท้ายก่อนเปิดเทอม

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่าทั้ง 4 คน ล้วนมีความแตกต่างทั้งแนวโน้มของการกระทำและแรงจูงใจ

แนวโน้มการกระทำของคุณ A คือ “รีบทำสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ” ส่วนแรงจูงใจคือ “ถ้ายังทำสิ่งที่ต้องทำไม่เสร็จจะรู้สึกไม่สบายใจ” ส่วนแนวโน้มการกระทำของคุณ B คือ “เก็บสิ่งที่ต้องทำไว้ภายหลัง” โดยมีแรงจูงใจว่า “ต้องการเที่ยวสนุกสนานก่อน” เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงปิ้งไอเดีย “เมตริกซ์นิทานอีสป” ขึ้นมา ซึ่งตรงกับลักษณะนิสัยของสัตว์ที่เป็นตัวละครเอกจากเรื่อง “กระต่ายกับเต่า” และ “มดกับตั๊กแตน” ในนิทานอีสปนั่นเอง

## เมตริกซ์นิทานอีสป



## “เมตริกซ์นิทานอีสป” คืออะไร

เมตริกซ์นิทานอีสป คือ การนำแนวโน้มของการกระทำแบบ “กระต่ายกับเต่า” และแนวคิดแบบ “มดกับตั๊กแตน” มาจัดระเบียบในรูปแบบของเมตริกซ์ (ตามแผนภาพด้านบน)

เมื่อนำรายละเอียดดังกล่าวมาอธิบายกับนิสัยของคนประเภทต่าง ๆ ในที่ทำงาน (ดูรายละเอียดในบทที่ 1) ทุกคนต่างยอมรับว่าตนเองเป็นคนประเภทนั้นจริง ๆ

นอกจากนี้ ยังได้เรียนรู้ว่าแม้จะเป็นเพื่อนร่วมงานที่มเดียวกันที่อยู่ใกล้ชิดกันเป็นเวลานาน แต่กลับมีทัศนคติแตกต่างกัน ทำให้กลายเป็นจุดเริ่มต้นของการพยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกันให้มากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ ประเภทของนิสัยเป็น “เงื่อนไขเชิงจิตวิทยา” หากต้องการจะทำสิ่งใดก็ตามได้อย่างราบรื่น จำเป็นต้องปรับการกระทำให้ตรงกับนิสัย

ด้วยเหตุนี้ การรู้จักนิสัยของคนแต่ละประเภทด้วยเมตริกซ์นิทานอีสปเสียก่อนจึงสำคัญ หากรับรู้ถึงแนวโน้มของการกระทำและแรงจูงใจของทั้งตัวเองและผู้อื่นแล้วจะช่วยให้ทำทุกอย่างได้ราบรื่นขึ้น

## การพิสูจน์ความแม่นยำของ “เมตริกซ์นิทานอีสป” กับกลุ่มเป้าหมาย 1,200 คน

“เมตริกซ์นิทานอีสป” เป็นสิ่งที่ผมคิดขึ้นมาด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้จากความรู้และประสบการณ์ ตลอดจนการลงมือปฏิบัติจริงเป็นระยะเวลากว่า 10 ปี และเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือ ผมจึงได้ทำการพิสูจน์ความแม่นยำถึง 2 แบบ

### **1** พิสูจน์โดยแยกตามประเภทของนิสัยกับสมาชิกชมรมการสร้างกิจวัตร

ติดตามดูทั้งเพศชายและหญิง อายุระหว่าง 20-70 ปี จำนวน 200 คน ครอบคลุมคนหลากหลายประเภท ทั้งพนักงานบริษัท นักธุรกิจ เจ้าของกิจการ แม่บ้าน นักเรียน และชาวต่างชาติ



## 2สำรวจปฏิกิริยาการตอบสนองของผู้เข้าร่วมการอบรมสัมมนา

### แยกตามนิสัย

ติดตามดูผู้เข้าร่วมสัมมนาที่ทำงานในตำแหน่งผู้จัดการ จำนวน 300 คน แล้วสำรวจว่าพวกเขามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองและลูกน้องเปลี่ยนไปอย่างไร

ผลลัพธ์จากการพิสูจน์พบว่า 80% ของกลุ่ม 1 และ 70% ของกลุ่ม 2 ตอบว่า “เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและมีผลกระทบต่อการทำงานของตัวเองอย่างชัดเจน โดยเฉพาะต่อคนรอบข้าง (เช่น ลูกน้อง คู่ชีวิต หรือลูก)” นอกจากนั้น ผมยังได้ฟังความรู้สึกเหล่านี้อีกด้วย

- เคยโทษตัวเองว่าเป็นคนไม่เอาไหน แต่พอได้เรียนรู้เรื่องประเภทของนิสัยแล้วทำให้คิดได้ว่า “เพียงแค่ใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของตัวเองเพื่อเอาชนะปัญหาก็พอแล้ว” จึงรู้สึกสบายใจขึ้น
- เข้าใจว่าที่ผ่านมาใช้วิธีที่ไม่เหมาะกับตนเอง เมื่อรู้จักนิสัยที่แท้จริงของตนเองแล้ว ก็ทำสิ่งใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง
- เมื่อเข้าใจความแตกต่างของนิสัยแต่ละประเภทและไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ก็ค้นพบเทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง
- เข้าใจว่าสิ่งที่พ่อแม่ตั้งความหวังนั้นแตกต่างจากสิ่งที่ตัวเองเป็น ทำให้รักตัวเองมากขึ้นและใช้ชีวิตในแบบของตัวเองได้
- เมื่อนำเทคนิค “เมตริกซ์นิทานอีสป” มาใช้กับลูกน้องได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้พวกเขามีแรงบันดาลใจและเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และตัวผมเองก็ไม่หงุดหงิดอีกด้วย
- แม้จะรู้อยู่แล้วว่า “แต่ละคนมีนิสัยต่างกัน” แต่เมื่อมองจุดแข็งและจุดอ่อนของผู้อื่นได้อย่างไม่มีอคติ ก็ทำให้ปฏิบัติต่อพวกเขาเปลี่ยนไป และความสัมพันธ์ระหว่างกันก็ดีขึ้นมาก

การได้รู้จักนิสัยของคนแต่ละประเภท ทำให้เราเข้าใจและเปลี่ยนแปลงการกระทำได้อย่างแน่นอน

### 3 เหตุผลที่ “เมตริกซ์นิทานอีสป” มีประโยชน์ต่อการสร้างกิจวัตร

ผมคิดว่าเหตุผลที่ “เมตริกซ์นิทานอีสป” มีประโยชน์ต่อการสร้างกิจวัตร มีอยู่ 3 ประการ

#### **เหตุผลที่ 1** รู้จักเทคนิคการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตนเอง

การสร้างกิจวัตรขึ้นอยู่กับ “การบริหารจัดการ การกระทำ และแรงจูงใจ”

กล่าวคือ ในการสร้างกิจวัตรจำเป็นต้องใช้ “การกระทำ” และ “แรงจูงใจ” นอกจากนี้ ยังจำเป็นต้องปรับไปตามนิสัยของแต่ละคนด้วย ใน “เมตริกซ์นิทานอีสป” จะอธิบายแนวทางแยกตามประเภทของนิสัย เพื่อให้คุณมีเทคนิคการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตัวเอง

#### **เหตุผลที่ 2** มีองค์ความรู้การใช้งานที่หลากหลาย

เมตริกซ์นิทานอีสปช่วยให้รู้ว่า “การกระทำและแรงจูงใจของตัวเอง (หรือของคนอื่น)” ซึ่งเคยรู้สึกว่าคลุมเครือนั้น แท้จริงแล้วเป็นแบบแผนที่ชัดเจนและเข้าใจได้แบบตรงไปตรงมา

ดังนั้นมันจึงไม่ได้ใช้สำหรับสร้างกิจวัตรเท่านั้น แต่ยังนำไปปรับใช้ได้กับการทำงาน การจัดการเวลา การบรรลุเป้าหมาย หรือการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ด้วย (ดูรายละเอียดในบทที่ 2-5)

### เหตุผลที่ 3 ง่ายและเข้าใจได้ด้วยสัญชาตญาณ

ผมศึกษาค้นคว้าทฤษฎีเกี่ยวกับอุปนิสัยมาจำนวนมาก เพื่อนำมาปรับใช้กับการสร้างกิจวัตร สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ “ทฤษฎีอุปนิสัยควรจะเรียบง่ายและเข้าใจได้ง่ายที่สุด”

นอกจากนี้ ผมเชื่อว่าเพื่อจะใช้ทฤษฎีนี้ในชีวิตประจำวัน หากมี “ความสนุกสนาน” และ “ความท้าทาย” ร่วมด้วยก็คงจะดี

เมตริกซ์นิทานอีสปไม่มีอะไรที่ยุ่งยากซับซ้อนหรือคำถามที่ไม่จำเป็น ผลลัพธ์ที่เป็น “นิสัย 4 ประเภท” ซึ่งอธิบายได้ด้วยเมตริกซ์แบบง่ายๆ ที่มีเพียง 2 แกนนั้น อ้างอิงมาจากนิทานอีสปที่ใครๆ ก็รู้จัก

ด้วยเหตุนี้ คุณจึงเข้าใจลักษณะเฉพาะของคนแต่ละประเภทได้ด้วยสัญชาตญาณ เพียงใช้เวลา 3-5 นาที เพื่อตอบคำถาม 20 ข้อ ก็เสร็จแล้ว

ดังนั้นจึงเป็นเครื่องมือที่นำไปใช้ได้กับทุกคน ทั้งกับคนในครอบครัว เจ้านาย ลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงาน ไม่จำกัดอยู่แค่เรื่องของตัวเองเท่านั้น

### เปลี่ยนชีวิตด้วย “เทคนิคการสร้างกิจวัตรตามนิสัย”

แม้ว่าเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้คือ “การสร้างกิจวัตรตามนิสัยแต่ละประเภท” และ “การค้นพบเทคนิคการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตนเอง” แต่เมตริกซ์นิทานอีสปยังคำนึงถึงการปรับกิจวัตรในหลากหลายระดับด้วย

ดังนั้น ยิ่งนำไปปรับใช้มากเท่าไร วัตถุประสงค์จะยิ่งกว้างขึ้นตามไปด้วย (ดังแผนภาพหน้าถัดไป)

ในการสร้างกิจวัตร เรามักนึกถึงการบริหารจัดการตนเอง (บทที่ 2) เช่น การตื่นเช้า การออกกำลังกาย การทำความสะอาด การหาความรู้

เพิ่มเติม ฯลฯ แต่ทว่าการใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว (บทที่ 3) ยังเกี่ยวพันอย่างลึกซึ้งกับการสร้างกิจวัตรด้วย

นอกจากนี้ ไม่ใช่เพียงแค่การสร้างกิจวัตรของตัวเองเท่านั้น แต่ยังต้องการทำให้คนใกล้ชิดเริ่มกิจวัตรใหม่ๆ ด้วย (บทที่ 4) เช่น เจ้านาย ลูกน้อง พ่อแม่ หรือลูก ฯลฯ หากเรารู้จักตัวเองไปพร้อมๆ กับรู้จักอีกฝ่ายโดยใช้เมตริกซ์นิทานอีสปแล้ว จะช่วยให้หลุดพ้นจากความเชื่อผิดๆ ว่าอีกฝ่ายเป็นคนประเภทเดียวกับตนเอง รวมทั้งชี้แนะแนวทางในการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมให้กับอีกฝ่ายได้

ผมขอสรุป “เมตริกซ์นิทานอีสป” อีกครั้ง ดังต่อไปนี้

### การใช้ประโยชน์จาก “เมตริกซ์นิทานอีสป”

#### การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ใช้กับการสร้างกิจวัตรของเจ้านาย คู่ชีวิต หรือลูก

(การผลักดันผู้อื่น)

#### การบริหารจัดการตนเอง

การตื่นเช้า การออกกำลังกาย ฯลฯ  
กิจวัตรในการจัดการตนเอง

#### การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว

หน้าที่การทำงานและความสำเร็จ  
กิจวัตรเพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้น

(การผลักดันตนเอง)

**เมตริกซ์นิทานอีสป** (การกระทำและแรงจูงใจของคนทั้ง 4 ประเภท)



เมื่อรู้จักประเภทของนิสัย จะสามารถทำต่อเนื่องได้ (การสร้างกิจวัตร)

เมื่อทำต่อเนื่องได้แล้ว จะจัดระเบียบตัวเองได้ทั้งร่างกายและจิตใจ (การบริหารจัดการตนเอง)

เมื่อจัดระเบียบตัวเองได้แล้ว จะให้ความสำคัญกับตนเองได้ (การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว)

เมื่อให้ความสำคัญกับตนเองได้แล้ว จะให้ความสำคัญกับคนรอบตัวได้ด้วย (การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น)

ผมทำภารกิจต่าง ๆ ด้วยความตั้งมั่นที่จะส่งเสริม “การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว” หรือ “การสร้างสังคมที่สมบูรณ์พูนสุข” ผ่านการสร้างกิจวัตรและการเป็นที่ปรึกษาด้านการสร้างกิจวัตร

ความคิดเช่นนี้ไหลเวียนอยู่ในทุกหน้าของหนังสือเล่มนี้

เอาละครับ! เรามารู้จัก “เทคนิคการสร้างกิจวัตรตามนิสัยแต่ละประเภท” ที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณกันเลย

ทาเคชิ ฟุรุกาวะ  
ที่ปรึกษาด้านการสร้างกิจวัตร

บทที่

# 1

เทคนิคการสร้างกิจวัตร  
ให้เหมาะสมกับนิสัย  
ของคนแต่ละประเภท

# เรียนรู้นิสัยของคนแต่ละประเภท จากนิทานอีสป 2 เรื่อง

ในอดีตมีความพยายามในการค้นหาความแตกต่างของนิสัยกันอยู่หลายกระแส

ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีของแอนสท์ เครทซ์เมอร์ (Ernst Kretschmer) นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ที่แบ่งบุคลิกของคนออกเป็น 4 ประเภทคือ รูปร่างผอมสูง เจ้าเนื้อ สมส่วน และผิ ดปกติ ซึ่งต่อยอดมาจากทฤษฎีการจำแนกบุคลิกภาพของคาร์ล จุง (Carl Jung) ทฤษฎีการวัดบุคลิกภาพแบบ MBTI ทฤษฎีเนพลักษณ์ (Enneagram) และการวิเคราะห์รูปแบบเลือด เป็นต้น

จะเห็นว่ามนุษย์สนใจเรื่องความแตกต่างของอุปนิสัยมาตั้งแต่อดีตแล้ว และได้พยายามสังสมความรู้เรื่องนี้กันเรื่อยมา

สำหรับไอเดียที่ผมแนะนำในหนังสือเล่มนี้คือ การแบ่งประเภทนิสัยโดยอิงมาจากตัวละครในนิทานอีสปเรื่อง “กระต่ายกับเต่า” และ “มดกับตั๊กแตน” ที่ทุกคนคุ้นเคย

“นิทานอีสป” เป็นนิทานที่เล่าโดยทาสชาวกรีกชื่อ อีสป (Aesop) ซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วง 600 ปีก่อนคริสต์ศักราช โดยส่วนใหญ่เป็นนิทานคติสอนใจ

กล่าวกันว่า หลังจากนั้นในสมัยยุโรปโบราณและยุโรปกลางได้มีการรวบรวมนิทานคติสอนใจที่มีเนื้อหาคล้ายคลึงกันไว้ในชื่อของ “อีสป” และมีจำนวนนิทานเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามวิวัฒนาการของยุคสมัย

ก่อนอื่น เรามาบทวนเนื้อหาของนิทานทั้ง 2 เรื่องที่หยิบยกไว้ในหนังสือเล่มนี้กัน

## นิทานเรื่อง “กระต่ายกับเต่า”

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ในที่แห่งหนึ่งมีกระต่ายกับเต่าอาศัยอยู่ วันหนึ่งเจ้าเต่าซึ่งมักโดนกระต่ายดูถูกและหัวเราะเยาะว่าเดินเชื่องช้า ได้ท้าทายกระต่ายให้มาประลองกันว่าใครจะเดินทางไปถึงยอดเขาได้ก่อนกัน

พอกระต่ายตอบตกลงว่า “เอาสิ ไปกันเลย!” มันก็รีบกระโดดพุ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว จากนั้นไม่นานก็ทิ้งระยะห่างจากเจ้าเต่าไปไกล

ส่วนเจ้าเต่าก็ค่อยๆ เดินตัวมเตี้ยมไปเรื่อยๆ จนกระต่ายขี้ใจจึงคิดว่าจะแวะพักงีบหลับสักครู่

เวลาผ่านไปช่วงหนึ่ง พอกระต่ายตื่นขึ้นมาก็ไม่เห็นเจ้าเต่าเสียแล้ว จึงรีบกระโดดไปยังจุดหมายปลายทางทันที

ทว่า กลับพบเจ้าเต่ากำลังทำทางดีใจอยู่บนยอดเขานั้น ระหว่างที่กระต่ายงีบหลับไป เจ้าเต่าก็ยังคงเดินต่อไปทีละก้าวอย่างมุ่งมั่นโดยไม่หยุดพัก





## นิทานเรื่อง “มดกับต๊กแตน”

ในหน้าร้อนฤดูหนึ่ง เจ้ามดน้อยแสนขยันเดินแบกเศษขนมปังที่มีขนาดใหญ่กว่าตัวของมันอยู่ ระหว่างที่มันกำลังขนย้ายขนมปังอย่างขมิ้มมัน ก็ได้ยินเสียงมาจากเจ้าต๊กแตนที่กำลังสืโวโกลินถามว่า กำลังทำอะไรอยู่

พอเจ้ามดตอบไปว่า “กำลังตุนอาหารไว้กินในหน้าหนาวนะสิ” เจ้าต๊กแตนกลับหัวเราะเยาะพลางตอบกลับมาว่า “มาทำงานในวันที่อากาศร้อนขนาดนี้จะบ้าหรือเปล่า” ในช่วงฤดูร้อนที่อากาศร้อนจัด เจ้าต๊กแตนจะไม่ทำงานเลยทั้งกลางวันและกลางคืน มันจะใช้ชีวิตไปกับการจัดปาร์ตี้และร้องรำทำเพลงกับบรรดาเพื่อนฝูงทุกวัน

ในที่สุดฤดูร้อนก็สิ้นสุดลง และฤดูหนาวก็เริ่มเคลื่อนเข้ามา ต้นไม้ใบหญ้าที่เคยเขียวชอุ่มเริ่มโรยราและร่วงไปจนหมด เจ้าต๊กแตนซึ่งไม่ได้เตรียมตัวไว้สำหรับฤดูหนาว จึงหิวโซและหนาวเหน็บเพราะต้นหญ้าเหี่ยวเฉาไปหมดจนไม่มีอะไรกิน

ต๊กแตนนึกถึงเจ้ามดซึ่งขนอาหารไปเก็บสะสมไว้ตอนหน้าร้อนขึ้นมาได้ จึงไปหาเพื่อขอแบ่งปันอาหาร ที่แรกเจ้ามดน้อยที่ถูกต๊กแตนหัวเราะเยาะมาตลอดตอบปฏิเสธคำขอร้องนั้น แต่แล้วกลับรู้สึกสงสารเลยแบ่งเศษขนมปังให้ต๊กแตนไป

เจ้าต๊กแตนกล่าวขอบคุณเจ้ามดซ้ำแล้วซ้ำอีก พร้อมกับตัดสินใจว่าจากนี้ต่อไปจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ขยันทำงานเหมือนเจ้ามดน้อย

คติสอนใจจากนิทานอีสปทั้ง 2 เรื่องนี้ ได้แก่ “ความเพียรพยายามอย่างค่อยเป็นค่อยไปแบบเจ้าเต่า” และ “การรู้จักเตรียมรับมือกับความเสี่ยงอย่างแจ่มด” ขณะที่กระต่ายและต๊กแตนมักไม่ได้รับการกล่าวถึง

จากประสบการณ์ที่ผมได้ช่วยเหลือผู้คนจำนวนมากให้สร้างกิจวัตรใหม่ ได้มองเห็นนิสัยของคนที่เปรียบได้กับ “กระต่ายกับเต่า” และ “มดกับต๊กแตน” มากมายจริงๆ

มนุษย์มีความหลากหลายทั้ง “คนที่ลงมือทำทุกอย่างด้วยพลังแห่งความรวดเร็ว” แบบเดียวกับกระต่าย “คนที่วางแผนไว้ก่อนแล้วจึงลงมือทำแบบค่อยเป็นค่อยไป” เหมือนเจ้าเต่า “คนที่เตรียมรับมือกับความเสี่ยงและลงมือทำสิ่งที่ต้องทำไว้ล่วงหน้า” เช่นแจ่มด และ “คนที่ทำในสิ่งที่ตนเองชอบด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ” แบบเจ้าต๊กแตน

ทว่า ระหว่าง “กระต่ายกับเต่า” และ “มดกับต๊กแตน” นั้น ไม่ใช่ “ความเก่งหรือไม่เก่ง” แต่คือ “ความแตกต่าง” เพียงแค่นำจุดเด่นของสัตว์แต่ละชนิดมาใช้ประโยชน์และปรับปรุงข้อเสียของตนเองก็พอ

# ค้นหาการสร้างกิจวัตร ที่เหมาะสมกับตนเอง ด้วย “เมตริกซ์นิทานอีสป”

“เมตริกซ์นิทานอีสป” คือ การวิเคราะห์อุปนิสัยออกเป็น 4 ประเภท ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างกิจวัตร โดยให้ “รูปแบบของการกระทำ” เป็นแกนแนวดิ่ง ซึ่งเหมือนกับนิทานเรื่อง “กระต่ายกับเต่า” และ “รูปแบบของแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ” เป็นแกนแนวนอน ซึ่งเหมือนกับนิทานเรื่อง “มดกับตั๊กแตน” โดยตั้งเป้าหมายว่าจะช่วยให้วิเคราะห์และเข้าใจนิสัยของคนแต่ละประเภทได้ง่ายยิ่งขึ้น

ผมตั้งชื่อให้กับนิสัยทั้ง 4 ประเภทว่า “กระต่ายมด” “กระต่ายตั๊กแตน” “เต่ามด” และ “เต่าตั๊กแตน”

จากตัวอย่างเรื่อง “การบ้านปิดเทอมฤดูร้อน” ที่กล่าวไว้ในบทนำ จะพบว่าเราแต่ละคนมีรูปแบบการกระทำและแรงจูงใจแตกต่างกันไปในทุกเรื่อง ไม่เว้นแม้แต่เรื่องหุยมหิหม

ดังนั้น เมื่อลักษณะของการกระทำหรือแรงจูงใจไม่เหมือนกัน วิธีการสร้างกิจวัตรจึงแตกต่างกันไปด้วย

## เรียนรู้ “รูปแบบของการกระทำ” และ “แรงจูงใจ” จากเมตริกซ์นิทานอีสป



ดังนั้น ในหนังสือเล่มนี้จึงจะกล่าวถึงประเด็นต่างๆ ที่หลากหลาย ตั้งแต่กิจวัตรที่ควรทำต่อเนื่อง กิจวัตรที่ควรเลิกทำ วิธีการนำจุดแข็งมาใช้ประโยชน์เพื่อเพิ่มศักยภาพในหน้าที่การงาน การทำให้สำเร็จตามเป้าหมายหรือเรื่องอื่นๆ ที่ตั้งใจไว้ ไปจนถึงกิจวัตรที่ช่วยเสริมจุดอ่อน และกิจวัตรที่ช่วยสานสัมพันธ์กับคนรอบตัว

“เมตริกซ์นิทานอีสป” จะช่วยให้คุณพบเทคนิคการสร้างกิจวัตรที่เข้ากับนิสัยของตนเอง ที่สำคัญคือไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะกับตัวเรา แต่ยังนำไปใช้เพื่อช่วยให้คนรอบข้าง (ลูกน้อง บุตรหลาน คู่ชีวิต) ฉายแววโดดเด่นไปด้วย

มาสนุกกับการค้นหาลักษณะนิสัยของคุณกัน



## “กระต่าย” กับ “เต่า”

- ▶ กระต่ายซึ่งเป็นพวกที่มุ่งเน้นทำอะไรในช่วงเวลาสั้น ๆ จะลงมือทำให้เสร็จไปอย่างรวดเร็ว
- ▶ เต่าซึ่งเป็นพวกกระจายงานทำโดยใช้เวลานาน จะแบ่งงานออกเป็น ส่วน ๆ แล้วค่อยมาทำจนเสร็จ

อยากรู้ไหมว่าคุณใกล้เคียงกับนิสัยแบบ “กระต่าย” หรือ “เต่า” มากกว่ากัน

จากตัวอย่างเรื่องสไตส์การทำการบ้านปิดเทอมฤดูร้อนของแต่ละคน จะแบ่งเป็น “กลุ่มที่ชอบตั้งใจทำให้เสร็จในรวดเดียว” กับ “กลุ่มที่ชอบกระจายงานทำ เพราะรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะทำให้เสร็จในครั้งเดียว”

ขอให้ลองถามตัวเองว่าสไตส์ไหนตรงกับนิสัยของคุณที่สุด

### แนวโน้มของการกระทำ

**กระต่าย (พวกที่ตั้งใจทำรวดเดียวในช่วงเวลาสั้น ๆ)**  
ตั้งใจทำให้เสร็จรวดเดียวในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ

#### จุดเด่น

- อยากรจัดการให้เสร็จรวดเดียว
- ชอบการฮึดสู้และผลักดันตัวเองด้วยแรงบังคับ
- สามารถทำงานได้เสร็จภายในกำหนดเวลาสั้น ๆ
- ต้องการโฟกัสกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว
- ถ้าลงมือทำตอนมีแรงบันดาลใจจะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ



### เต่า (พวกกระจายงานทำโดยใช้ระยะเวลานาน)

วางแผนกระจายงานก่อน แล้วค่อย ๆ ทำไปจนเสร็จ



#### จุดเด่น

- ต้องการค่อย ๆ ทำไปทีละเล็กละน้อย
- ให้ความสำคัญกับจังหวะของตนเอง
- ต้องการให้มอบหมายงานแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ
- ต้องการดำเนินการอย่างรอบคอบและไม่เร่งรีบ
- ถ้ามีรูปแบบที่ทำเป็นประจำจะยิ่งทำได้มีประสิทธิภาพ

ในกรณีนี้ “กลุ่มที่เน้นลงมือทำรวดเร็ว” คือ ลักษณะของกระต่าย ขณะที่ “กลุ่มที่เน้นกระจายงานแล้วทำแบบค่อยเป็นค่อยไป” คือลักษณะของเต่า

ปกติแล้วผมมีแนวโน้มสูงที่จะเป็น “คนประเภทกระต่าย” (พวกที่ตั้งใจทำในระยะเวลานั้น)

“อยากจะทำให้เสร็จไปเลยรวดเดียว” “อยากลิ้มรสชาติของความรู้สึกตอนไฟลุกโชน” “แต่มักจะทำมากเกินไปจนหมดเรี่ยวแรงไปกลางคัน” แนวโน้มเช่นนี้จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก

นอกจากนี้ ผมยังเป็นแบบฉบับของพวกที่เริ่มต้นแบบจรวดคือ เดี่ยวมีพลัง เดี่ยวหมดไฟ ที่มักเกิดกับคนที่ไม่สามารถสร้างกิจวัตรขึ้นมาได้ (หัวเราะ)

อย่างไรก็ตาม นิสัยแบบนี้ก็เป็นจุดแข็งของผมเช่นกัน ผมมีความมั่นใจในพลังสมาธิและความรวดเร็วในการลงมือทำ ซึ่งนำมาปรับใช้กับการทำงานได้

คนประเภทกระต่ายเป็นพวกที่โฟกัสกับเป้าหมายและหมกมุ่นกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้รู้แพ้รู้ชนะกันไปเลยในช่วงเวลาสั้นๆ นอกจากนั้นยังเป็นพวกที่มีความคิดสร้างสรรค์และทำอะไรได้ด้วยตัวเอง

ในทางกลับกัน ภรรยาของผมเป็น“คนประเภทเต่า” (ชอบแบ่งกระจายงานเป็นส่วนๆ และใช้เวลาทำนาน)

เธอเป็นคนประเภทที่หากมีสิ่งที่ต้องทำเข้ามา จะแบ่งกระจายงานเพื่อทำไปทีละเล็กทีละน้อย แต่ถ้าเป็นงานที่เกินกำลัง พอไม่รู้ว่าจะทำอะไรตอนไหนดีให้ทันเวลา ก็จะไม่เห็นด้วยจนหมดแรง

สำหรับการบ้านช่วงปิดเทอมฤดูร้อน เธอจะมองภาพรวมแล้ววางแผนไว้ตั้งแต่ต้นว่า “จะทำแบบฝึกหัดวันละกี่หน้า” “จะอ่านหนังสือให้จบเมื่อไร แล้วจะเริ่มลงมือเขียนสรุปความประทับใจตอนไหนถึงจะเสร็จทัน” หรือ “จะทำรายงานให้เสร็จอย่างไร”

จากนั้นจึงลงมือทำแบบค่อยเป็นค่อยไปตามจังหวะของตนเอง

ทั้งนี้ ภรรยาของผมยังนำนิสัยแบบนี้มาปรับใช้กับการทำงานด้วย คนประเภทเต่าจะคิดอย่างรอบด้านและทำหลายอย่างคู่ขนานกันในเวลาเดียวกัน พร้อมทั้งมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เข้ากับงานที่ได้รับมอบหมาย

นี่คือ “ความแตกต่าง” ของคนแต่ละประเภท ไม่ใช่ “ความเก่งหรือไม่เก่ง”

แต่ละคนมีจุดแข็งและจุดอ่อนแตกต่างกัน การเรียนรู้ลักษณะเด่นและแนวโน้มการกระทำของตนเอง เป็นก้าวแรกสู่การสร้างกิจวัตรให้สำเร็จ



## “มด” กับ “ตั๊กแตน”

- ▶ มดน้อยผู้หลีกเลี่ยงความเสี่ยง จะเริ่มจาก “สิ่งที่ต้องทำ”
- ▶ ตั๊กแตนผู้แสวงหาความสนุกสนาน จะเริ่มจาก “สิ่งที่อยากทำ”



ต่อไปผมขออธิบายเกี่ยวกับแนวโน้มของแรงจูงใจแบบ “มด” กับ “ตั๊กแตน”

มาดูกันว่าคุณใกล้เคียงกับคนประเภท “มด” หรือ “ตั๊กแตน” มากกว่ากัน

จากตัวอย่างเรื่องสไตลิ่งการทำการบ้านปิดเทอมฤดูร้อนของแต่ละคน จะแบ่งเป็น “พวกที่ลงมือทำแต่เนิ่นๆ เพื่อให้เสร็จล่วงหน้า จะได้หมดห่วงจากสิ่งที่จำเป็นต้องทำ” กับ “พวกที่ขอเอาเวลาไปสนุกสนานกับสิ่งที่ชอบ หรือเรื่องที่ชอบทำก่อน แล้วค่อยกลับมาทำการบ้านให้เสร็จในตอนสุดท้าย”

ขอให้ลองถามตัวเองว่าสไตลิ่งไหนตรงกับนิสัยของคุณที่สุด

ในกรณีนี้ “พวกที่ลงมือทำแต่เนิ่นๆ เพื่อให้เสร็จแต่เนิ่นๆ” คือคนประเภทมด ส่วน “พวกที่ค่อยกลับมาทำตอนใกล้ถึงเดดไลน์” คือคนประเภทตั๊กแตน

ตัวผมเองมีแนวโน้มเด่นชัดว่าเป็นคนประเภทตั๊กแตน (ชอบแสวงหาความสนุกสนาน) ผมจะทำอะไรโดยมุ่งเน้น “เป้าหมาย” “ภาพอนาคต” “ความเข้าใจ” “ความสนุกสนาน” หรือ “ความสนใจใฝ่รู้” ถึงขนาดคิดว่า “ถ้าไม่มีความเข้าใจหรือเป้าหมายก็ไม่เรียกว่าชีวิต” เลยทีเดียว



ตัวอย่างเช่น เวลาลดน้ำหนัก ผมจำเป็นต้องวาดภาพอนาคตไว้เป็นฉากๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจ เช่น น้ำหนักที่ต้องการ → ประสบผลสำเร็จ → ใส่เสื้อผ้าในฝันได้ เป็นต้น

## แนวโน้มของแรงจูงใจ

### ตึกแตก (พวกที่แสวงหาความสนุกสนาน)

ให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยากทำและความสนุกสนานเป็นอันดับแรก

#### จุดเด่น

- กำเป้าหมายให้สำเร็จ
- แสวงหาโอกาสและโชค
- ปรารถนาคำชื่นชม
- ต้องการความสนุกสนานและตื่นเต้นเร้าใจ
- ต้องการมีชีวิตอยู่ด้วยการทำสิ่งที่อยากทำ



### มด (พวกที่หลีกเลี่ยงความเสี่ยง)

ให้ความสำคัญกับเรื่องที่ต้องทำและหลีกเลี่ยงความล้มเหลวเป็นอันดับแรก

#### จุดเด่น

- หลีกเลี่ยงความเสี่ยง
- แก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น
- ไม่ต้องการถูกตำหนิ
- ไม่ชอบทำอะไรแบบเร่งรีบ
- ไม่ต้องการผัดพ้อกับชีวิต



จุดเด่นของคนประเภทตึกแตก คือ “การเปลี่ยนสิ่งที่ชอบมาเป็นงานที่ทำ!” คนประเภทนี้จะไม่ถนัดกับงานที่ต้องทำตามหน้าที่ หรือการทำตามแผนที่กำหนดไว้เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยง พวกเขาจะทำการที่ชอบก่อนเป็นอันดับแรก ดังนั้น ปัญหาใหญ่ของคนประเภทนี้ก็คือ “การผัดวันประกันพรุ่ง” จนกลายเป็นดินพอกหางหมูและเกิดความเครียดเรื้อรังในที่สุด

สำหรับคนประเภทตึกแตกแล้ว “เป้าหมาย” “ภาพอนาคต” “ความเข้าใจ” “ความสนุกสนาน” หรือ “ความสนใจใฝ่รู้” คือสิ่งที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการลงมือทำ หากนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ในการกำหนดเป้าหมายหรือการสร้างกิจวัตรก็จะเกิดผลดี

ในทางกลับกัน ภรรยาของผมเป็นคนประเภทมด (ชอบหลีกเลี่ยงความเสี่ยง) ไม่ว่าจะทำอะไรแรงจูงใจของเธอก็คือ “การหลีกเลี่ยงความเสี่ยง” และ “การแก้ไขปัญหาคือ”

ลักษณะเด่นของคนประเภทนี้คือ การลงมือทำด้วยเหตุผลที่ว่า “ไม่ต้องการรีบเร่ง” “ไม่ต้องการพบกับความผิดหวัง” หรือ “ไม่ต้องการผิดพลาด” เพราะคิดว่าเป็นงานในหน้าที่และต้องการหลีกเลี่ยงความเสี่ยง จึงรีบลงมือทำให้เสร็จไวล่วงหน้าเสมอ

ดังนั้น คนประเภทนี้จึงมักไม่มีปัญหาเรื่อง “การผัดวันประกันพรุ่ง” แต่ในทางตรงกันข้าม การให้ความสำคัญกับสิ่งที่ต้องทำมากเกินไป อาจทำให้มีแนวโน้มที่จะผัดผ่อนสิ่งที่ตัวเองอยากทำออกไป

- สำหรับคนประเภทตึกแตก “งานคือการแสวงหาสิ่งที่ชอบ”
- สำหรับคนประเภทมด “งานคือภาระที่ได้รับมอบหมาย”

เมื่อเข้าใจความแตกต่างของนิสัย เราจะรู้แรงจูงใจที่แท้จริงซึ่งอยู่เบื้องหลังการกระทำต่างๆ ของแต่ละคน และนำมาใช้ประโยชน์ในการผลักดันตัวเอง ลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมทีมให้ทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วย

ที่สำคัญ เราไม่จำเป็นต้องตั้งใจเลือกข้างใดข้างหนึ่ง เพราะเราสามารถเป็นได้ทั้ง 2 แบบ

ในหน้าถัดไป เราจะประเมินประเภทนิสัยโดยใช้ “ตัวเลข” และ “แผนภูมิเรดาร์” เพื่อให้คุณพบนิสัยที่แท้จริงของตนเอง

# ตัวอย่างการประเมินประเภทนิสัย

## [วิธีประเมิน]

- 1 ใส่คะแนนที่ได้จากการประเมินตนเองในคำถามแต่ละข้อ  
5 = ตรงมากที่สุด    3 = ตรงอยู่บ้าง  
1 = ไม่ค่อยตรง    0 = ไม่ตรงเลย
- 2 ไม่ต้องคิดมาก ให้ตอบโดยใช้สัญชาตญาณเป็นหลัก
- 3 รวมคะแนนลงในช่องผลรวม ในหัวข้อคะแนนที่ได้สูง  
ให้วงกลมประเภทการกระทำและแรงจูงใจที่มีคะแนนสูงสุด

## ตัวอย่างการประเมินนิสัยของผม

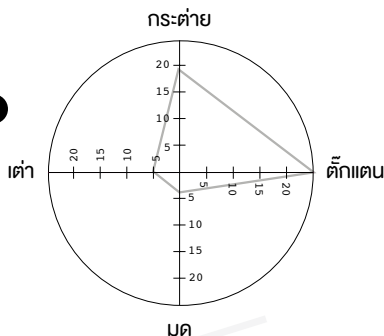
| ลำดับ | คำถาม                                                                                   |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1     | พอนึกขึ้นได้ก็อยากลงมือทำทันที                                                          |  |
| 2     | ตั้งใจทำอะไรสักอย่างทำให้เสร็จรวดเดียวในช่วงเวลาสั้น ๆ                                  |  |
| 3     | รู้ว่าการตั้งใจทำให้เสร็จรวดเดียวในช่วงเวลาสั้น ๆ เข้ากับตัวเอง                         |  |
| 4     | ถ้ามีเป้าหมายระยะสั้นจะช่วยให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้นทันที                                |  |
| 5     | คิดว่าตัวเองมีนิสัยไหลลื่น ชอบเปลี่ยนใจไป - มา                                          |  |
| 6     | ต้องคิดเพื่อวางแผนให้รอบคอบก่อนจะไปสู่การลงมือทำ                                        |  |
| 7     | ต้องการแบ่งกระจายงานออกเป็นส่วน ๆ แล้วจึงลงมือทำแบบค่อยเป็นค่อยไป                       |  |
| 8     | รู้ว่าการแบ่งงานออกเป็นส่วน ๆ แล้วค่อยลงมือทำทีละเล็กละน้อยเข้ากับนิสัยของตัวเอง        |  |
| 9     | การสั่งสมความพยายามแบบค่อยเป็นค่อยไปช่วยให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้น                        |  |
| 10    | มีความอดทนสูงและมีนิสัยชอบทำแบบค่อยเป็นค่อยไป                                           |  |
| 11    | จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่สนุกสนานและอยากทำก่อนแล้วเริ่มทำจากสิ่งนั้น                     |  |
| 12    | มักจะผัดผ่อนเรื่องที่ยุ่งยากหรืองานที่เป็นภาระหน้าที่ออกไป                              |  |
| 13    | จะทำการบ้านหรืองานที่ต้องส่งก็ต่อเมื่อใกล้ถึงเดดไลน์                                    |  |
| 14    | อารมณ์แปรปรวน จึงทำอะไรไม่สมอดั้นเสมอไป                                                 |  |
| 15    | จะสนุกกับสิ่งที่ชอบมากที่สุดเป็นอันดับแรก                                               |  |
| 16    | จะบริหารจัดการเรื่องที่ไม่มันใจ เรื่องที่เป็นกังวล และเรื่องที่ต้องทำให้เสร็จแต่เนิ่น ๆ |  |
| 17    | ส่วนใหญ่มักเก็บเรื่องที่ยากทำหรือเรื่องสนุกสนานไว้ภายหลัง                               |  |
| 18    | จะเร่งทำการบ้านหรืองานที่ได้เริ่มมอบหมายให้เสร็จล่วงหน้าก่อนถึงเดดไลน์เป็นเวลานาน       |  |
| 19    | อารมณ์ไม่ค่อยแปรปรวน สามารถลงมือทำได้อย่างสมอดั้นเสมอไป                                 |  |
| 20    | เก็บเรื่องที่ชอบมากที่สุดไว้ท้ายสุด                                                     |  |

- 4 ในช่องผลลัพธ์ ให้ทำเครื่องหมาย ✓  
ตรงนัยที่เป็นผลจากการผสมผสาน  
ประเภทการกระทำและแรงจูงใจที่ได้จากช่อง 3

- 5 นำคะแนนจากช่องผลรวมมาพล็อตลงบน  
แผนภูมิเรดาร์ เพื่อดูสมดุลของประเภทนัย

※ ผลลัพธ์ที่ได้เป็นเพียง “การคำนวณคร่าวๆ” เท่านั้น  
จงอย่ายึดติดอยู่กับผลลัพธ์ จงให้อ่านคำอธิบายของนัย  
ประเภทอื่นด้วย เพื่อค้นหาข้อเสียที่เป็นตัวคุณมากที่สุด

### ผลการประเมินนัยของผม

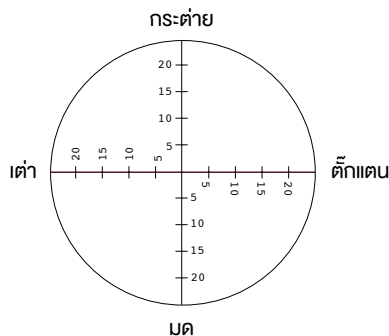


5 = ตรงมากที่สุด 3 = ตรงอยู่บ้าง  
1 = ไม่ค่อยตรง 0 = ไม่ตรงเลย

| ให้คะแนนตัวเอง | ผลรวม | การกระทำและแรงจูงใจ                                             | คะแนนที่ได้สูง                                     | ผลลัพธ์                                                                                                       |
|----------------|-------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5              | 19    | แนวโน้มการกระทำแบบกระต่าย<br>(พวกที่ตั้งใจทำ<br>ในระยะเวลานาน)  | <div>กระต่าย</div> <div>หรือ</div> <div>เต่า</div> | <div>(   ) กระต่ายมด</div> <div>( ✓ ) กระต่ายตึกแดน</div> <div>(   ) เต่ามด</div> <div>(   ) เต่าตึกแดน</div> |
| 3              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 3              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 3              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 5              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 1              | 4     | แนวโน้มการกระทำแบบเต่า<br>(พวกที่กระจายทำ<br>ในช่วงระยะเวลานาน) |                                                    |                                                                                                               |
| 1              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 1              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 1              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 0              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 5              | 25    | แนวโน้มแรงจูงใจแบบตึกแดน<br>(พวกที่แสวงหาความร่ำรวย)            | <div>ตึกแดน</div> <div>หรือ</div> <div>มด</div>    |                                                                                                               |
| 5              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 5              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 5              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 5              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 3              | 4     | แนวโน้มแรงจูงใจแบบมด<br>(พวกหลีกเลี่ยงความเสี่ยง)               |                                                    |                                                                                                               |
| 1              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 0              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 0              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |
| 0              |       |                                                                 |                                                    |                                                                                                               |

# ลองประเมินประเทณิสัยของคุณกัน!

| ลำดับ | คำถาม                                                                                  |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1     | พอนึกขึ้นได้ก็อยากลงมือทำทันที                                                         |  |
| 2     | ตั้งใจทำสิ่งที่ยากทำให้เสร็จรวดเดียวในช่วงเวลาสั้น ๆ                                   |  |
| 3     | รู้สึกว่าการตั้งใจทำให้เสร็จรวดเดียวในช่วงเวลาสั้น ๆ เข้ากับตัวเอง                     |  |
| 4     | ถ้ามีเป้าหมายระยะสั้นจะช่วยให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้นทันที                               |  |
| 5     | คิดว่าตัวเองมีนิสัยไหลลื่น ชอบเปลี่ยนใจไป - มา                                         |  |
| 6     | ต้องคิดเพื่อวางแผนให้รอบคอบก่อนจะไปสู่การลงมือทำ                                       |  |
| 7     | ต้องการแบ่งกระจายงานออกเป็น ส่วน ๆ แล้วจึงลงมือทำแบบค่อยเป็นค่อยไป                     |  |
| 8     | รู้สึกว่าการแบ่งงานออกเป็น ส่วน ๆ แล้วค่อยลงมือทำทีละเล็กทีละน้อยเข้ากับนิสัยของตัวเอง |  |
| 9     | การส่งเสริมความพยายามแบบค่อยเป็นค่อยไปช่วยให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้น                     |  |
| 10    | มีความอดทนสูงและมีนิสัยชอบทำแบบค่อยเป็นค่อยไป                                          |  |
| 11    | จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่สนุกสนานและอยากทำก่อนแล้วเริ่มทำจำกัสิ่งนั้น                   |  |
| 12    | มักจะผัดผ่อนเรื่องที่ย่งยากหรืองานที่เป็นการหน้าท้อออกไป                               |  |
| 13    | จะทำการบ้านหรืองานที่ต้องส่งก็ต่อเมื่อใกล้ถึงคดไลน์                                    |  |
| 14    | อารมณ์แปรปรวน จึงทำอะไรไม่สมอดันเสมอไปลาย                                              |  |
| 15    | จะสนุกกับสิ่งที่ชอบมากที่สุดเป็นอันดับแรก                                              |  |
| 16    | จะรับจัดการเรื่องที่ไม่มันใจ เรื่องที่เป็นกังวล และเรื่องที่ต้องทำให้เสร็จๆแต่เนิ่น ๆ  |  |
| 17    | ส่วนใหญ่มักเก็บเรื่องที่ยากทำหรือเรื่องสนุกสนานไว้ภายหลัง                              |  |
| 18    | จะเร่งทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จล่วงหน้าก่อนถึงคดไลน์เป็นเวลานาน         |  |
| 19    | อารมณ์ไม่ค่อยแปรปรวน สามารถลงมือทำได้อย่างสมอดันเสมอไปลาย                              |  |
| 20    | เก็บเรื่องที่ชอบมากที่สุดไว้ท้ายสุด                                                    |  |



5 = ตรงมากที่สุด    3 = ตรงอยู่บ้าง  
1 = ไม่ค่อยตรง    0 = ไม่ตรงเลย

| ให้คะแนนตัวเอง | ผลรวม | การกระทำและแรงจูงใจ                                               | คะแนนที่ได้สูง | ผลลัพธ์              |
|----------------|-------|-------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|
|                |       | แนวโน้มการกระทำแบบกระต่าย<br>(พวกที่ดึงใจทำ<br>ในระยะเวลาอันสั้น) | กระต่าย        |                      |
|                |       |                                                                   | หรือ           |                      |
|                |       | แนวโน้มการกระทำแบบเต่า<br>(พวกที่กระจายทำ<br>ในช่วงระยะเวลานาน)   | เต่า           | (    ) กระต่ายมด     |
|                |       |                                                                   |                | (    ) กระต่ายตึกแตน |
|                |       |                                                                   |                | (    ) เต่ามด        |
|                |       |                                                                   |                | (    ) เต่าตึกแตน    |
|                |       | แนวโน้มแรงจูงใจแบบตึกแตน<br>(พวกที่แสวงหาความรื่นรมย์)            | ตึกแตน         |                      |
|                |       |                                                                   | หรือ           |                      |
|                |       | แนวโน้มแรงจูงใจแบบมด<br>(พวกที่หลีกเลี่ยงความเสี่ยง)              | มด             |                      |

