

howto

TINY HABITS

เปลี่ยนน้อยนิด
เพื่อพิชิตทุกเป้าหมาย

ดร.บีเจ ฟ็อกก์

เขียน

พอทกัย อภิรัชฎาพร

แปล

ก ร อ ่ า น คื อ ร าก ร ู า น ที่ ส ำ ค ัญ

ถ้าคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้
ก็เป็นไปได้มากกว่าคุณมีนิสัยที่อยากเปลี่ยนแต่ยังทำไม่สำเร็จ
อะไรกันล่ะที่ทำให้ความพยายามของคุณล้มเหลว

—ดร.บีเจ ฟ็อกก์



หนังสือคุณภาพ
โดยอนริบกรกรุ๊ป

คำนำสำนักพิมพ์

น่าสนใจมากกว่าทำไมนิสัยเล็กๆ น้อยๆ ถึงกลายเป็นเรื่องใหญ่โตขนาดนี้ เรื่องราวการเปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนพฤติกรรม หรือเปลี่ยนตัวเอง ไม่ได้อยู่แค่ในโลกของพัฒนาการและความสุขส่วนบุคคลอีกต่อไปแล้ว แต่กลับเกี่ยวโยงมากขึ้นเรื่อยๆ กับการความสำเร็จในระดับใหญ่กว่านั้น

ในบรรดาบุคคลชั้นนำ ในหลากหลายแวดวงอุตสาหกรรม ได้เกิดปรากฏการณ์ที่น่าสนใจอย่างที่คุณก็อาจจะพอสัมผัสได้

เมื่อก่อนคุณอาจจะได้ยินเรื่องราวที่บุคคลระดับตำนานประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ด้วยพรสวรรค์ ด้วยมันสมองที่ไม่ธรรมดาด้วยความเพียรอย่างหนัก หรือด้วยความกล้าบ้าบิ่น อะไรทำนองนั้น แต่ทุกวันนี้เรากลับได้ยินแต่เรื่องที่ว่า นักธุรกิจชั้นนำ นักเรียนหัวกะทิ นักคิดชั้นยอดใส่ใจแค่นิสัยเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวัน

คุณได้ยินว่าบรรดานักบริหารชั้นนำในซิลิคอนแวลลีย์พยายามฝึกสมาธิให้ได้เป็นประจำ ได้ฟังอินฟลูเอนเซอร์หรือนักธุรกิจต่างตื่นตื่นที่จะเล่าความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน คนนี้ออกไปวิ่งทุกเช้า คนนั้นเริ่มทำฟาสต์ได้นานขึ้น คนนี้ตั้งใจจะอ่านหนังสือให้ได้วันละ 30 นาที คนนี้นึกขอบคุณบางสิ่งให้ได้วันละครั้ง หรือปล่อยวางความโกรธเคืองได้เร็วกว่าที่เคย ฯลฯ

พวกเขาทำประหนึ่งว่ามันเป็นจิ๊กซอว์ตัวสำคัญแห่งความสำเร็จมากกว่าความฉลาดหรือกลยุทธ์ธุรกิจที่เลิศล้ำเสียอีก

เรื่องของเรื่องก็คือ มีการค้นพบเชิงวิทยาศาสตร์มากขึ้นเรื่อยๆ ที่ยืนยันว่ามันก็เป็นเช่นนั้นจริง

นิสัยเล็กๆ ไม่ใช่เรื่องเล็กอย่างที่เรเคยเข้าใจ การทุ่มเทเวลาเพื่อเข้าใจและลองฝึกฝนทักษะเรื่องนี้ อาจจะเป็นเรื่องคุ้มค่าที่สุดในชีวิตของคุณเลยทีเดียว

การที่คุณหยิบใหม่ขัดฟันขึ้นมาขัดฟันสักสองสามซี่ให้ได้ทุกวัน การที่คุณนั่งลงคำนวณตัวเลขสองสามตัวเพื่อยืนยันภาษีอย่างไม่อิดออด หรือการที่คุณกลัวยืมให้ตัวเองในกระจกทุก ๆ วันนั้นทรงอานุภาพกว่าที่คุณเข้าใจในการนำพาคุณไปสู่ความปรารถนาใด ๆ ที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น เพราะท้ายสุดแล้ว การต่อสู้ให้สำเร็จบนเวทีใด ๆ แท้จริงก็คือการต่อรองอย่างนุ่มนวลเหนือชั้นกับตัวเราเองในเรื่องพื้นฐาน ที่บางครั้งก็ “ดูเหมือน” จีบจ้อยจนน่าขัน

หลายคนที่เกี่ยวข้องในขณะทีหนังสือฉบับแปลเล่มนี้อยู่ในกระบวนการผลิต ถึงกับเอ่ยปากว่ารู้สึกขอบคุณเหลือเกินที่หนังสือเล่มนี้ตกมาอยู่ในมือของพวกเขาอย่างถูกต้องที่ ถูกเวลา รวากับชะตาฟ้าลิขิต เพราะหนังสือได้ทูปใจทฤษฎีปริศนาที่เขาว่ายวนหาทางออกไม่เจออยู่จนแตกละเอียด และแล้วทางออกก็เริ่มแจ่มชัดขึ้นมา

แต่ความจริงก็คือ มันไม่ได้แปลกเลยที่จะมีใครอีกคน... อีกคน... และอีกคน จะรู้สึกว่หนังสือเล่มนี้มาอยู่ในมือในเวลาอันเหมาะสมราวปาฏิหาริย์ รวากับมันสร้างมาเพื่อคุณเท่านั้น

เหตุผลง่าย ๆ เลยก็คือ หนังสือเล่มนี้จัดการกับปัญหาที่คนมากมายมหาศาลเหลือเกินกำลังเผชิญอยู่ ไม่ว่าโดยผิวเผินเขาจะดูประสบความสำเร็จมากแค่ไหน

Tiny Habits คือคำตอบที่นึกไม่ถึงของปัญหาน้อยใหญ่ที่เราเผชิญอยู่ ปัญหาที่ทำให้ลวาทแห่งความซุนข้องคุกรุ่นอยู่ในอารมณ์ และทำให้เราสัมผัสความสุขและศรัทธาในตัวเองน้อยกว่าที่ควรจะเป็น เมื่อเราพยายามแก้ปมปัญหาเล็กน้อยในตัวเอง (หรือในตัวใครก็ตามที่เราปรารถนาจะช่วยเหลือให้เปลี่ยนแปลง) ไม่สำเร็จเสียที ทั้งที่มันดูเหมือนจะง่ายแสนง่าย หรือเมื่อเราพยายามจัดการกับปัญหาน้อยใหญ่ด้วยทางออกที่ใหญ่เกินควร

Tiny Habits จะทำให้คุณค้นพบความจริงที่ไม่เล็กน้อยว่า ไม่ว่าคุณกำลังพยายามเรื่องใด เล็กหรือใหญ่แค่ไหน เส้นทางเล็กๆ คือทางเลือกที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่คุณจะเลือกก้าวเดินไป หนทางเล็กๆ คือหนทางที่ “ใช่” เรื่องนี้เรียบง่าย แต่แสนละเอียดลึกซึ้ง มีเช่นนั้น ศาสตราจารย์ปีเจ ฟ็อกก์ แห่งสแตนฟอร์ด คงไม่ต้องใช้เวลาถึงยี่สิบปีเพื่อที่จะเข้าใจและใช้มันปลดล็อกชีวิตผู้คนกว่าครึ่งแสน

ไม่ว่าเป็นนิสัยไม่ลืมหักทึชติดตัวให้ได้ทุกครั้ง หรือสร้างธุรกิจในด้านของคุณให้ลุล่วง ไม่มีเรื่องไหนเล็กเกินไปถ้ามันสำคัญกับคุณ ขณะเดียวกันก็ไม่มีเรื่องไหนใหญ่เกินไปที่จะแก้ไขหรือสร้างขึ้นได้ด้วยก้าวเล็กๆ ซึ่งโฟกัสที่ความสุขของ Tiny Habits

คุณพร้อมจะเชื่อมต่อกับชุมชนพลังตกสำรวจที่ใช้ได้ไม่มีวันหมดภายในตัวเองหรือยัง



ทดลองก่อน

howto

สารบัญ

บทนำ : การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่าย (และสนุกด้วย)...1

1

องค์ประกอบ
ของพฤติกรรม

24

2

แรงจูงใจ
เน้นการจับคู่

54

3

ความสามารถ -
ยาก ๆ ไม่ ง่าย ๆ ทำ

94

4

สัญญาณ
พลังของหลังจาก...

128

5

อารมณ์
สร้างนิสัย

170

6

สร้างนิสัย
จากเล็กไปหาใหญ่

214

7

คล้ายปมนิสัยแย่ ๆ
ด้วยทางแก้ที่เป็นระบบ

260

8

เราจะเปลี่ยนไป
พร้อมกัน
ได้อย่างไร

302

บทสรุป :

การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ
ที่เปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง ...349
คำขอบคุณ362
ภาคผนวก368
เกี่ยวกับผู้เขียน407

แต่

ทุกคนที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผมสำรวจโลก



กดไลค์อ่าน

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่าย (และสนุกด้วย)

การกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้น
ทรงอำนาจยิ่งนัก

อย่างน้อยก็ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงชีวิต

ตลอด 20 ปีที่ผ่านมา ผมพบว่าเกือบทุกคนอยากเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้มากขึ้น ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายให้มากขึ้น ลดความเครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอขึ้น เราทุกคนล้วนต้องการเป็นพ่อแม่และคู่ชีวิตที่ดีขึ้น เราต่างก็อยากจะทำอะไรที่มีประโยชน์และใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้มากขึ้น แต่รายงานสถิติโรคอ้วน ภาวะอดนอน และความเครียดในสื่อต่าง ๆ และในงานวิจัยจากห้องแล็บของผมที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดกลับเพิ่มสูงขึ้นจนน่าตกใจ ทำให้ผมทราบดีว่ามันมีช่องว่างระหว่างสิ่งที่คนเราอยากจะทำกับสิ่งที่คนเราลงมือทำจริง ๆ สาเหตุที่เราทำตามฝันไม่สำเร็จนั้นมีอยู่มากมาย แต่คนส่วนใหญ่จะโทษตัวเองเป็นหลัก เสียงในใจบอกเราว่า “ฉันผิดเองแหละ ฉันน่าจะออกกำลังกายให้มากกว่านี้ แต่ก็ไม่น่าจะอายุจริง ๆ!”

ผมมาเพื่อจะบอกคุณว่า มันไม่ใช่ความผิดของคุณเลย

และการสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในชีวิตก็ไม่ได้ยากเย็นอย่าง

ที่คุณคิดด้วย

ความเชื่อผิด ๆ ความเข้าใจผิด และคำแนะนำที่มาจากเจตนาดี แต่ไม่ตรงตามหลักวิทยาศาสตร์ เป็นตัวการที่ทำให้คุณล้มเหลวมาตลอด ถ้าคุณเคยพยายามเปลี่ยนแปลงบางอย่างแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ คุณอาจสรุปไปว่าการจะเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้นเป็นเรื่องยาก หรือที่คุณไม่ประสบผลสำเร็จเพราะคุณขาดแรงกระตุ้นที่ดี ความเชื่อทั้งสองประการนี้ล้วนไม่ถูกต้อง ปัญหาคือวิธีการต่างหาก ไม่ใช่ตัวคุณ สมมติว่าถ้าคุณพยายามประกอบตัวลิ้นชักด้วยคู่มือที่ไม่ถูกต้องและมีชิ้นส่วนบางชิ้นหายไป คุณก็คงจะหงุดหงิด แต่คุณคงไม่โทษตัวเองที่ทำไม่สำเร็จหรือแก้ไขใหม่ครับ คุณจะหันไปโทษบริษัทผู้ผลิตตู้แทน แต่ทำไมพอเป็นเรื่องความล้มเหลวที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราไม่เคยโทษ “ผู้ผลิต” กันเลย เรากลับโทษตัวเองแทน

เมื่อความพยายามของเราไม่ส่งผลตามเป้าหมาย เสียซึ่งางวิจารณ์ในหัวเราก็แสดงบทบาททันที เราเชื่อว่าการที่เราตั้งใจจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ลดน้ำหนัก หรือออกกำลังกายมากขึ้น แต่กลับล้มเหลว คงเป็นเพราะมีบางอย่างผิดปกติในตัวเรา และถ้าเพียงแต่เราเป็นคนที่ดีกว่านี้ได้ เราก็คงจะไม่ล้มเหลวแบบนี้ ถ้าเพียงแต่เราทำตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทุกตัวอักษรหรือรักษาสัญญาที่ให้ไว้กับตัวเองได้ เราก็คงทำสำเร็จสมความตั้งใจ เราก็แค่ต้องเอาจริงเอาจังให้มากกว่านี้ และลงมือทำให้ดีกว่าเดิม แค่นั้นเอง ความคิดเช่นนี้ถูกไหม

เสียใจด้วยครับ ความคิดนี้ไม่ถูกต้อง

คุณไม่ใช่ตัวปัญหา

วิธีการที่คุณใช้เปลี่ยนตัวเองต่างหากที่มีข้อผิดพลาด ไม่ใช่ตัวคุณ

การสร้างนิสัยและความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกเป็นเรื่องง่ายถ้าคุณใช้วิธีการที่ถูกต้อง นั่นคือใช้ระบบที่มีพื้นฐานมาจากจิตวิทยาของมนุษย์ กระบวนการที่จะทำให้การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่าย เครื่องมือที่ไม่ได้อ้างอิงจากการคาดเดาหรือกฎที่ผิด ๆ

แนวคิดที่นิยมใช้กันในการสร้างนิสัยใหม่ ๆ และการเปลี่ยนแปลงตัวเองจะทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจแล้วก็ตั้งความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงกับ

ตัวเอง ทุกคนรู้ว่านิสัยเป็นเรื่องสำคัญ เราต้องการมีนิสัยที่ดีมากกว่านิสัยที่ไม่ดี แต่เราก็มักยังคงเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ และยังคงคิดว่าเป็นความผิดของเรา งานวิจัยของผมและประสบการณ์ตรงสอนผมว่า วิธีคิดแบบโทษตัวเองเช่นนี้เป็นวิธีคิดที่ผิด สามสิ่งที่คุณควรทำเพื่อสร้างนิสัยใหม่ๆ หรือเปลี่ยนแปลงนิสัยปัจจุบันของตัวเองมีดังนี้

- ◆ หยุดตำหนิตัวเอง
- ◆ เอาเป้าหมายของคุณมาซอยย่อยลงเป็นพฤติกรรมเล็ก ๆ
- ◆ มองความผิดพลาดเป็นครูแล้วเรียนรู้ที่จะทำให้อีกดีขึ้น

วิธีนี้อาจจะฟังดูไม่ตรงกับสามัญสำนึก ผมรู้ว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะทำได้ทันที การตำหนิตัวเองก็เป็นนิสัยอย่างหนึ่งเช่นกัน สำหรับบางคนการโทษตัวเองเป็นกระบวนการอัตโนมัติด้วยซ้ำ เหมือนเวลาวางเลื่อนไว้บนหิมะ เลื่อนก็ย่อมจะไหลลงไปตามลาดเนิน

ถ้าคุณทำตามวิธี Tiny Habits คุณจะเริ่มเดินในเส้นทางที่ต่างไป หิมะจะเริ่มกลบปิดหลุมบ่อแห่งความล้มเหลวในตัวเองของคุณ เส้นทางใหม่ที่ราบรื่นจะกลายมาเป็นแนวทางหลักของคุณอย่างรวดเร็ว เพราะ Tiny Habits จะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยความรู้สึกดี ไม่ใช่ความรู้สึกแย่ กระบวนการของผมไม่ต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็ง ไม่ต้องตั้งมาตรฐาน ตรวจสอบผลงานหรือให้รางวัลตัวเอง ไม่มีวันพิเศษที่คุณต้องทำอะไร วิธีการพวกนั้นไม่ได้มาจากความรู้ที่ถูกต้องว่าพฤติกรรมตามธรรมชาติของมนุษย์เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ดังนั้นจึงไม่ใช่วิธีที่เชื่อถือได้ในการเปลี่ยนแปลงนิสัย และมักจะทำให้เรารู้สึกแย่กับตัวเอง

หนังสือเล่มนี้บอกเล่าความทุกข์ที่เคยเข้ามาจู่โจมคุณพร้อมความตั้งใจที่จะเปลี่ยนตัวเอง ที่สำคัญกว่านั้นคือ แสดงให้คุณเห็นว่าจะปิดช่องว่าง (ไม่ว่าจะใหญ่ขนาดไหน) ระหว่างตัวคุณในปัจจุบันและตัวคุณในแบบที่อยากเป็นได้อย่างไร Tiny Habits จะเป็นไกด์ให้คุณเลิกวิธีเดิมๆ หันมาเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยแนวคิดใหม่

วิธีการที่ผมจะแชร์ให้คุณนี้ไม่ใช่สิ่งที่ได้มาจากการคาดเดา ผมได้

ทำการทดสอบกับคนมาแล้วไม่ต่ำกว่า 40,000 คน ตลอดระยะเวลาหลายปี ที่ทำวิจัยและกลั่นกรองข้อมูลมา จากการโค้ชให้กับบุคคลเหล่านี้แบบส่วนตัว และเก็บข้อมูลสัปดาห์ต่อสัปดาห์ ทำให้ผมรู้ว่าวิธีการ Tiny Habits ได้ผล มั่นทนที่ความรู้ผิดๆ ด้วยหลักการที่พิสูจน์ได้ และแทนที่วิธีการเดิมๆ ด้วยกระบวนการใหม่ที่ได้ผล คุณจะได้เรียนรู้พฤติกรรมมนุษย์แบบเดียวกับที่ผู้ร่วมก่อตั้งอินสตาแกรม ซึ่งเป็นอดีตนักเรียนของผม ใช้เพื่อออกแบบแอป ยอดฮิต คุณจะได้ใช้วิธีการเดียวกันสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต คุณและชีวิตของผู้อื่น สิ่งที่ดีที่สุดคือคุณจะรู้สึกสนุกไปกับกระบวนการนี้ด้วย เมื่อคุณกำจัดความรู้สึกด้านลบของตัวเองทิ้งไปได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงตัวเอง จะกลายเป็นการเดินทางที่แสนสนุก หนังสือเล่มนี้จะทำให้เห็นว่า จิตวิญญาณ นักสำรวจจะนำมาซึ่งความสำเร็จ

การออกแบบพฤติกรรม

ขอต้อนรับเข้าสู่การออกแบบพฤติกรรม! (Behavior Design) ซึ่งก็คือระบบ เบ็ดเสร็จในการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์อย่างละเอียดและออกแบบวิธีง่ายๆ ที่จะเปลี่ยนชีวิตได้ในท้ายที่สุด งานของผมในระยะแรกๆ ด้านการออกแบบ พฤติกรรมช่วยให้นักประดิษฐ์สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่คนหลายล้านใช้เป็น ประจำทุกวันเพื่อรักษาสุขภาพ ประหยัดเงิน ขับรถอย่างมีประสิทธิภาพ ฯลฯ หลังจากที่ได้เห็นว่าการเหล่านี้สร้างคุณค่าเชิงธุรกิจอย่างยอดเยี่ยมแล้ว ผมก็เปลี่ยนมาสนใจการสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลบ้าง เรา จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเราได้อย่างไร ผมมุ่งความสนใจไปที่ความอยาก เปลี่ยนแปลงตัวเองของคนเรา และเมื่อมองไปในกระจก ผมก็เห็นหลายสิ่ง หลายอย่างที่ผมปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ผมได้ตัดสินใจทำในสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์ สติเฟื่องทุกคนเคยทำมาแล้วในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิต นั่นก็คือ เอาตัวเองเป็นหนูทดลอง

ผมทำการทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ผมอยากให้มีในชีวิต ทำเรื่อง ใจง่ายหลายเรื่องที่กลับกลายเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เช่น วิดพื้นสองครั้ง

ทุกที่ที่ผมไปปัสสาวะ ผมทำเรื่องที่คุณสมเหตุผลแต่กลับล้มเหลวไม่เป็นท่า เช่น พยายามกินส้มทุกวันตอนมื้อกลางวัน เวลาที่อะไรไม่ได้ผล ผมก็จะกลับไปวิเคราะห์แผนการและผลลัพธ์อีกครั้ง ผมเริ่มมองเห็นรูปแบบบางอย่าง ผมทำตามสัญชาตญาณของตัวเองไปเรื่อย ๆ ปรับเปลี่ยนเทคนิคไปตามสถานการณ์ แล้วก็ทำซ้ำ ๆ ในสิ่งที่ได้ผลไปเรื่อย ๆ

แม้ว่าผมจะเป็นนักพฤติกรรมศาสตร์ ผมก็ยังต้องเรียนรู้ที่จะสร้างนิสัยที่ดีให้ตัวเอง มันไม่ใช่เรื่องง่ายหรือเป็นธรรมชาติที่อยู่ในตัวผม แต่เป็นกระบวนการที่ต้องไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ผมจึงจะเปลี่ยนจุดอ่อนให้เป็นจุดแข็งได้ด้วยการหมั่นฝึกฝน และแล้วหกเดือนต่อมา ผมก็เปลี่ยนแปลงไปมาก น้ำหนักผมหายไป 9 กิโลกรัม สุขภาพดีขึ้นและรู้สึกแข็งแรงขึ้น ผมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ได้ปริมาณงานมากขึ้นกว่าเมื่อก่อน ผมเริ่มกินไข่และผักโขมเป็นอาหารเช้า กินดอกกะหล่ำกับมัสตาร์ด เป็นอาหารว่างยามบ่าย และผมกำจัดอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ออกไปจากชีวิต ผมเริ่มต้นวันด้วยพฤติกรรมที่เรียกขวัญและกำลังใจ ผมออกแบบ (และแก้ไข) ชีวิตและสภาพแวดล้อมเพื่อให้นอนหลับได้ดีขึ้น หลังจากที่ได้ลองผิดลองถูกมาตลอดจนค้นพบแนวทาง ผมก็ตระหนักว่าผมเริ่มมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ และกำลังใจของผมก็เพิ่มพูนขึ้น ผมเริ่มมีนิสัยใหม่หลายสิบอย่าง แม้ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเล็กน้อย ๆ แต่เมื่อรวมกันก็เกิดเป็นความเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่ขึ้นมาได้ การจะรักษานิสัยใหม่ๆ ให้คงอยู่ถาวรในชีวิตประจำวันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก การเปลี่ยนนิสัยด้วยวิธีนี้ให้ความรู้สึกเป็นธรรมชาติและสนุกอย่างไม่น่าเชื่อ

ผมพอใจมากกับผลลัพธ์ที่ได้ และในปี ค.ศ. 2011 ผมก็เริ่มสอนเทคนิคของผมให้คนอื่น ๆ งานวิจัยของผมพิสูจน์ว่าวิธีการนี้ใช้ได้ผลกับคนอื่นและช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาเช่นกัน ผมรู้สึกประหลาดใจและตื่นเต้นมากที่การทดลองไม่เป็นสาระของผมโดยใช้ตัวเองเป็นหนูทดลอง ได้กลายมาเป็นโมเดลที่ผ่านการพิสูจน์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ในโลกของการออกแบบพฤติกรรม ผมขอเรียกโมเดลนี้ว่า Tiny Habits เครื่องมือที่เร็วที่สุดและง่ายที่สุดสำหรับการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ก่อนที่ผมจะกล่าวต่อไป เรามาทำความเข้าใจกันให้ชัดเจนก่อน

ลำพังข้อมูลเพียงอย่างเดียวไม่ช่วยให้ใครเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืนได้ คนส่วนใหญ่มักจะพลาดในเรื่องนี้ แม้แต่ผู้เชี่ยวชาญ คนทั่วไปมักเชื่อว่า ถ้าเราให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ผู้คน พวกเขา ก็จะเปลี่ยนทัศนคติซึ่งจะไปเปลี่ยนพฤติกรรมของพวกเขาได้ ผมเรียกสิ่งนี้ว่า **“ความเข้าใจผิดว่า ความรู้ = การกระทำ”** ผลិតภัณฑ์และโปรแกรมมากมายรวมทั้งผู้เชี่ยวชาญหลายท่านล้วนมีเจตนาดีและมุ่งมั่นให้ความรู้ผู้คนเพื่อจะเปลี่ยนแปลงคนเหล่านั้น คนกลุ่มนี้มักจะไปพูดในการประชุมวิชาการว่า “ถ้าเพียงแต่คนได้รู้ข้อเท็จจริงเท่านั้น พวกเขา ก็จะเปลี่ยนแปลงได้”

หากคุณลองพิจารณาประสบการณ์ของตัวเอง คุณจะเห็นว่าการมีข้อมูลเพียงอย่างเดียวไม่ได้เปลี่ยนชีวิตคุณ และนั่นก็ไม่ใช่ความผิดของคุณเลย

ในงานวิจัยของผมเรื่องการสร้างนิสัยเมื่อปี 2009 ผมพบว่า มีเพียงสามสิ่งเท่านั้นที่ทำให้คนเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างถาวร คือ **การมีประสบการณ์ที่ยิ่งใหญ่ระดับเปลี่ยนชีวิต การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนนิสัยทีละเล็กทีละน้อย** การสร้างประสบการณ์ที่ยิ่งใหญ่ระดับการรู้แจ้งเพื่อเปลี่ยนชีวิตตัวเอง (หรือคนอื่น) เป็นเรื่องยากและแทบจะเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นเราควรจะตัดตัวเลือกนี้ทิ้งไป นอกจากว่าเรามีมนตร์วิเศษ (ซึ่งผมไม่มี) แต่ข่าวดีคือ ที่เหลืออีกสองทางก็สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนได้ถ้าเราทำอย่างถูกต้อง และโมเดล Tiny Habits ก็นำเสนอวิธีใหม่โดยให้เราดึงพลังจากสิ่งแวดล้อมมาใช้ประโยชน์และเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างเป็นขั้นเป็นตอนไปทีละน้อย

การสร้างนิสัยเชิงบวกให้ตัวเองเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการนี้ จากนั้นจึงค่อยปรับเปลี่ยนสิ่งที่เคยชิน **ทีละน้อยนิด** อย่างค่อยเป็นค่อยไป จนก้าวไปสู่สิ่งอื่นๆ ที่ยิ่งใหญ่กว่าได้ เมื่อคุณรู้แล้วว่า Tiny Habits ส่งผลดีอย่างไร และมีหลักการทำงานอย่างไร คุณก็อาจจะใช้หลักการนี้สร้างความเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่ในคราวเดียวได้ คุณสามารถหยุดนิสัยที่ไม่ต้องการ และทำตามรายการสิ่งที่อยากทำก่อนตาย อย่างเช่นการวิ่งมาราธอนได้ด้วย

ผมจะช่วยแนะนำคุณผ่านสถานการณ์สมมติต่างๆ ที่คุณอาจจะต้องพบเจอ

หัวใจสำคัญของ Tiny Habits ก็คือการเลือกนิสัยที่คุณต้องการทำ

ให้ได้มาหนึ่งอย่าง จำแนกมันให้เล็กลง หาช่องว่างที่จะแทรกพฤติกรรมนี้เข้าไปในชีวิตประจำวัน แล้วรับมันเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตคุณ ถ้าคุณต้องการเปลี่ยนนิสัยบางอย่างให้ได้ในระยะยาว วิธีที่ดีที่สุดคือการเริ่มจากนิสัยเล็กๆ เหตุผลนั้นมีอยู่มากมาย ดังนี้

นิสัยเล็กๆ ทำได้เร็วกว่า

เวลาเป็นสิ่งที่เราไม่เคยมีเพียงพอ เรามักต้องการเวลามากขึ้นอยู่เสมอ เรากินแฮมเบอร์เกอร์เร็วๆ ในขณะเดินทาง และคุยงานทางวิดีโอคอลขณะที่อยู่ชายหาดกับลูกๆ เพราะรู้สึกกดดันว่าไม่มีเวลา แรงกดดันนี้นำไปสู่ความเชื่อว่าเราขาดแคลนเวลา เราก็เลยปฏิเสธที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพราะเรารู้สึกว่าเราไม่มีเวลาหลายชั่วโมงมานั่งสร้างนิสัยใหม่ๆ ที่ดี ออกกำลังกายวันละครึ่งชั่วโมงเหวอ ทำอาหารเย็นแบบคลีนๆ กินทุกเย็นเหวอ ไหนจะเขียนบันทึกสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันอีกล่ะ ลืมไปได้เลย ใครจะไม่มีเวลาทำ

คุณจะทำตัวเองไปตลอดชีวิตขณะที่พยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองก็ได้ หรือคุณจะเลือกใช้ชีวิตให้ง่ายขึ้นด้วยการเริ่มทำนิสัยเล็กๆ

ด้วยวิธีการ Tiny Habits คุณจะมุ่งไปที่การทำสิ่งเล็กๆ หลายๆ อย่างที่คุณทำได้ในเวลาไม่เกินสามสิบวินาที คุณจะเข้าสู่นิสัยใหม่อย่างรวดเร็ว แล้วนิสัยเหล่านั้นก็จะออกงามไปตามธรรมชาติ การเริ่มจากสิ่งเล็กๆ หมายความว่า คุณเริ่มการเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่ได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องเวลา ด้วยวิธี Tiny Habits ผมแนะนำให้คนเริ่มจากนิสัยสามอย่างที่เป็นเรื่องเล็กน้อยมากๆ หรือจะเริ่มต้นจากเรื่องเล็กๆ เพียงเรื่องเดียวก็ได้ ยิ่งคุณเครียดมากเท่าไรและเวลาน้อยเท่าไร วิธีนี้ก็ยิ่งเหมาะกับคุณมากเท่านั้น เพราะไม่ว่าคุณจะอยากแค่ไหน คุณก็เริ่มนิสัยใหม่ไม่ได้ถ้าเริ่มต้นจากเรื่องใหญ่ๆ เมื่อคุณเริ่มทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ นิสัยนั้นมักจะอยู่ไม่นานสำหรับคนส่วนมากแล้ว การเริ่มทำจากสิ่งเล็กๆ ไม่ได้เป็นเพียงทางเลือกที่ดีที่สุด แต่อาจจะเป็นทางเลือกเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้คุณทำสำเร็จ

นิสัยเล็กๆ เริ่มได้ทันที

การทำเรื่องเล็กๆ เปิดโอกาสให้คุณมองตัวเองและชีวิตของตัวเองตามความจริง และคุณเริ่มได้ทันทีในจุดที่คุณยืนอยู่ ไม่ว่าชีวิตคุณจะกำลังดิ่งลงเหว

หรือกำลังเครียด แต่ก็พอไหว เราทุกคนล้วนมีเงื่อนไขชีวิตที่แตกต่างกัน มีวิธีคิดที่ขาดๆ เกินๆ และบางสิ่งบางอย่างในจิตใจสำนึกที่คอยจู้จี้จุกจิกเราไว้ เราอาจจะรู้สึกฟ่ายแพ้อะลืออาย คุณจะเลือกรู้สึกอย่างนั้นต่อไปหรือจะเปลี่ยนมาใช้วิธี Tiny Habits เพื่อเอาชนะตัวเอง

ผมจะไม่กำหนดให้คุณเปลี่ยนแปลงนิสัยอะไรที่ชัดเจนในหนังสือเล่มนี้ ผมเพียงแต่มาแบ่งปันวิธีการให้คุณใช้สร้างนิสัยใหม่ที่คุณต้องการ คุณคือคนที่เลือกนิสัยเอง แต่ ณ ขณะนี้ ขอยกเว้นข้อนี้ไว้ก่อน ขอเชิญคุณมาเริ่มฝึกนิสัยใหม่อย่างหนึ่งโดยทำเป็นอย่างแรกในทุกเช้า ง่ายๆ และใช้เวลาแค่สามวินาทีเท่านั้น ผมเรียกมันว่านิสัยสร้างสุข (Maui¹ Habit)

ในตอนเช้าพอคุณลุกขึ้นจากเตียง วางเท้าลงบนพื้น ให้พูดทันทีว่า “วันนี้จะเป็นวันที่ดีเยี่ยม” ขณะที่พูดประโยคชุดใจนี้พยายามนึกถึงสิ่งดีๆ และคิดบวกไปพร้อมกันด้วย

สูตรในการสร้าง Tiny Habits หน้าตาแบบนี้

สูตรสร้างเสริมนิสัยสร้างสุข

หลังจากที่ผม...

ผมจะ...

เพื่อให้ฉันมีพลัง
อยู่ในสมอง ผมจะ

ตื่นนอนและ
เท้าแตะพื้น

พูดว่า
“วันนี้จะเป็นวันที่ดีเยี่ยม”



สูตรง่ายๆ แบบ Tiny Habits เพื่อเริ่มต้นวันอย่างดีที่สุด

¹ เมาอี – เกาะใหญ่อันดับสองของฮาวาย ได้รับการโหวตให้เป็นเกาะที่ดีที่สุดในโลกหลายปีติดต่อกัน เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่นิยมในหมู่นักท่องเที่ยวชาวอเมริกันและแคนาดา

ตลอดเวลาหลายปี ผมได้ช่วยให้ผู้คนหลายพันคนปลูกฝังนิสัยสร้างสุขในชีวิต และผลลัพธ์ก็ยอดเยี่ยมมาก วิธีการนี้ใช้ได้ผลกับชีวิตผม คุณเองก็เริ่มกรุยทางไปสู่อนาคตที่ดีกว่าได้ทันทีด้วยนิสัยสร้างสุข โดยแทบจะไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลย

กิจกรรมนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้หลายแบบตามที่คนสะดวก

บางคนใช้คำพูดที่แตกต่างกันเล็กน้อยในทุกเช้า เช่น “วันนี้ต้องเยี่ยมยอดแน่เลย” ถ้าประโยคนี้หรืออะไรทำนองนี้เข้าปากคุณมากกว่า คุณก็ปรับเปลี่ยนได้ตามใจชอบ

บางคนอาจจะเปลี่ยนช่วงเวลา พูดประโยคหัวใจเวลาสองกระแຈตอนเช้า ซึ่งผมค่อนข้างแน่ใจว่าคงไม่เวิร์กสำหรับผม (ผมพยายามไม่ส่องกระจกทันทีหลังตื่นนอน...สยอง!) แต่ถ้าแบบนี้ลงตัวกับกิจวัตรประจำวันของคุณก็เอาเลยครับ

ผมแนะนำให้คุณเริ่มจากแบบคลาสสิก คือการเขียนลงบนกระดาษโน้ต แล้วปรับเปลี่ยนรายละเอียดถ้าคุณต้องการ

เวลาที่ผมฝึกนิสัยสร้างสุขในทุกๆ เช้า ผมจะหยุดสองหรือสามวินาทีหลังพูดประโยคหัวใจ ตอนเช้าขนาดนั้นผมยังงงๆ สลึมสลือ และผมอยากให้ความหมายของประโยคซึมซาบเข้าไปในใจ

ถ้าคุณลองทำนิสัยสร้างสุขแล้วรู้สึกว่ามันคงไม่ใช่วันที่ดี ผมก็ยังแนะนำให้คุณพูดประโยคหัวใจอยู่ดี ผมพูดประโยคนี้แม้ในเช้าวันที่ผมรู้สึกอ่อนเพลีย สับสน หรือกังวลใจกับวันที่รออยู่ข้างหน้า ในจังหวะนั้นขณะที่ผมนั่งอยู่ที่ปลายเตียง ผมก็แค่พยายามจะคิดบวก แต่ถ้ามันขัดกับความรู้สึกของคุณจริงๆ ก็ให้ลองปรับคำพูดและเพิ่มโทนเสียงของตัวเองเข้าไปขณะที่พูด “วันนี้จะเป็นวันที่ดีเยี่ยม...หวังว่านะ”

ผมพบว่าวิธีนี้ช่วยได้มากอย่างไม่น่าเชื่อ แม้ในวันที่แย่ที่สุดของผมเวลาที่ผมกังวลใจกับเหตุการณ์ที่จะต้องเผชิญในวันนั้น คำพูดนี้ดูเหมือนจะเปิดประตูแง้มให้วันนั้นกลายเป็นวันที่ดีได้ ต่อให้ผมจะพูดด้วยน้ำเสียงที่ไม่ค่อยจะมั่นใจนักก็ตาม ส่วนใหญ่จะเป็นเช่นนี้เสมอ

ให้คุณคิดว่านิสัยสร้างสุขเป็นเหมือนแบบฝึกหัดง่าย ๆ ที่คุณทำทุกเช้า โดยใช้เวลาแค่สามวินาที แบบฝึกหัดนี้จะช่วยให้คุณเห็นว่า คุณเริ่มทำนิสัย

ใหม่ได้ง่ายขนาดไหน และความรู้สึกสำเร็จนี้แหละ คือทักษะสำคัญที่สุด ที่คุณต้องเรียนรู้ในการจะเปลี่ยนแปลงนิสัย

นิสัยเล็ก ๆ ให้ความรู้สึกปลอดภัย

เพื่อนของผมมีลูกเล็กอายุเพียงสิบแปดเดือนชื่อว่าวิลลา ซึ่งกำลังอยู่ในวัยหัดเดิน วันก่อนวิลลามาทที่บ้านของผม เธอวิ่งไล่จับมิลลี สุนัขของผม ไปรอบ ๆ ลานหน้าบ้าน ผมเห็นวิลลาสะดุดล้มราว 6-7 ครั้ง ถนนทางเข้าบ้านที่ขรุขระและเต็มไปด้วยกรวดหิน เป็นพื้นผิวที่เดินยากสำหรับเด็กวัยเตาะแตะ แต่เธอก็ยังคงยืนตัวลุกขึ้นยืนทุกครั้งไป วิลลาส่งเสียงร้องบ้างเป็นครั้งคราว แต่เธอไม่ได้บาดเจ็บอะไร แล้วทำไมจะไม่ไปต่อล่ะ จริงไหม ถ้าผมเป็นฝ่ายที่หัดเดินแล้วล้มลงบนพื้นแข็ง ๆ บ้าง ผมคงจะถอดใจ ผมสูง 180 เซนติเมตรกว่า ๆ ถ้าล้มก็คงจะเจ็บกว่ามาก

เรานำแนวคิดเดียวกันนี้ไปใช้ในการเริ่มนิสัยใหม่ๆ ได้ ถ้าคุณไม่เคยเล่นโยคะมาก่อน คุณเริ่มได้ด้วยหลายวิธี แต่ละวิธีก็จะมีระดับความเสี่ยงแตกต่างกันไป คุณอาจจะเลือกเริ่มจากการทำท่าสุริยนมัสการหนึ่งรอบ หรือซื้อแพ็คเกจเล่นโยคะหนึ่งเดือนแบบไม่จำกัดจำนวนครั้งกับโยคะสตูดิโอ หรือฟักร่อนยาวหนึ่งอาทิตย์นั่งเครื่องบินไปฝึกโยคะที่อินเดียก็ได้ การลงทุนทางเวลา เงิน และความคาดหวังที่มากับแต่ละตัวเลือกล้วนแตกต่างกัน มีคนส่วนน้อยที่จะเลือกบินไปอินเดียโดยที่ไม่เคยได้เหยียบเสื่อโยคะมาก่อนเลยในชีวิต คุณคิดว่าเป็นเพราะอะไร ก็เพราะบางสิ่งในสมองแบบสัตว์เลื้อยคลานที่เราได้รับมาจากบรรพบุรุษบอกเราว่าทางเลือกนี้มีความเสี่ยงสูง ซึ่งก็เป็นเหตุผลว่าทำไมจึงยากที่คนเราจะเริ่มทำอะไรใหม่ๆ ถ้าสิ่งนั้นเป็นเรื่องใหญ่เกินไป ถ้าผมแทบจะไม่มีปัญญาได้คลีนเล็กๆ ในโคฟปาร์ก² บนเกาะเมาวีได้แล้วละก็ ผมคงไม่มีทางกล้าไปได้คลีนยักษ์ที่จอร์สทางอีกฝั่งหนึ่งของเกาะแน่ๆ ผมคงจะบาดเจ็บและอาจสูญเสียความมั่นใจในการเล่นได้คลีนไปเลยหลังจากนั้น แม้กระทั่งคลีนเล็กๆ ก็ตาม แล้วทำไมผม

² เขตคลีนลมเบาของเกาะเมาวี ฝั่งตรงข้ามคือหาด Peahi ซึ่งเป็นเขตคลีนลมแรงสำหรับเล่นได้คลีน และเป็นที่รู้จักในชื่อ Jaws เนื่องจากเคยเป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์ในชื่อเดียวกัน

จะต้องทำร้ายตัวเองอย่างนั้นด้วยล่ะ มันไม่ได้ดูน่าสนุกเลย ไ้ดคลีนที่โคฟปราร์กต่อไปก็ดีอยู่แล้ว

ด้วยวิธีการแบบ Tiny Habits ความเสี่ยงไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสมการเลย และสิ่งเล็กๆ ที่อาจจะแทรกตัวเข้าไปในชีวิตประจำวันของคุณได้ง่ายๆ คุณสามารถเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองได้โดยไม่ต้องทำเรื่องใหญ่โต และไม่มีใครมาขวางคุณได้ ซึ่งจะลดแรงกดดันให้คุณไปในตัวด้วย

พฤติกรรมที่คุณกำลังจะทำเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก และแผนการก็ยืดหยุ่นมาก ดังนั้นความเสี่ยงจากการล้มเหลวหรือผิดหวังก็จะหมดไป ไม่มีคำว่าผิดหวังสำหรับวิธีการ Tiny Habits อุปสรรคก็เบาบาง หากมีความพลาดพลั้งให้คิดว่าทราบได้ที่คุณยังลุกขึ้นยืนได้อีกครั้ง นั่นไม่นับว่าเป็นความล้มเหลว เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างนิสัยต่างหาก

นิสัยเล็กๆ ไ้ไปเป็นนิสัยใหญ่ๆ ได้

ในช่วง 20 ปีหลังมานี้ ผมพบว่าวิธีเดียวที่ได้ผลดีในการเปลี่ยนแปลงนิสัยได้อย่างถาวรคือการเริ่มจากทำเรื่องเล็กๆ เอมี่ ซึ่งเคยเป็นนักเรียนของผม เป็นแม่บ้านเลี้ยงลูกและพยายามจะก่อตั้งธุรกิจเกี่ยวกับสื่อการศึกษาไปพร้อมกัน เธอตื่นตื่นเมื่อคิดว่าเธอจะได้เป็นเจ้านายตัวเองและทำในสิ่งที่รัก แต่ก็มีเรื่องให้ต้องคิดมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการจ้างพนักงานใหม่ การมองหาพื้นที่เช่าทำออฟฟิศ และการคำนวณภาษี เธอจะผัดวันประกันพรุ่งในเรื่องสำคัญๆ เช่น การร่างสัญญาธุรกิจ แล้วเลือกทำงานที่เธอชอบก่อน เช่น การออกแบบโลโก้ ต่อมาเธอก็เริ่มบริหารเวลาและทำตามแผนธุรกิจไม่ได้ เธอคิดว่าดูท่าตัวเองจะทำให้ธุรกิจนี้พังด้วยน้ำมือตัวเอง ซึ่งนั่นทำให้เธอจิตตก เอมี่อยากให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ และเธอก็เฝ้าสัญญากับตัวเองว่าเธอจะจัดการกับเรื่องใหญ่ๆ โดยเร็ว แต่ผ่านมาหลายเดือนนับจากวันที่สัญญาสัญญา เธอก็ยังไม่ได้เริ่มลงมือ

ความเชื่อผิดๆ ทำให้ชีวิตของเอมีสะดุด คนส่วนใหญ่มักเชื่อกันว่าหากคิดจะทำการใหญ่คุณต้องกล้าได้กล้าเสีย ไม่เช่นนั้นก็มีวนเลื้อยกลับบ้านไปได้เลย เราใช้ชีวิตอยู่ในวัฒนธรรมที่ขับเคลื่อนไปด้วยแรงทะเยอทะยานและความสำเร็จแบบจวนตัวนั่นคือสิ่งที่คนคาดหวัง เรามักจะรู้สึกว่าการทำอะไรอย่างค่อยเป็นค่อยไป เกือบเลืกผสมน้อยเพื่อค่อยผลรวมสุดท้ายเป็น

เรื่องยาก ทั้ง ๆ ที่นี่คือสิ่งจำเป็นหากคุณต้องการเปลี่ยนชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว คนเรามักรู้สึกว่ารุนแรงและถอดใจเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว อาจจะฟังดูเหมือนเป็นธรรมชาติของคนหรือเป็นเรื่องปกติ แต่วิธีคิดแบบนี้ก็เป็นอีกเหตุผลที่เราถูกตั้งโปรแกรมมาให้ล้มเหลว

เมื่อเอมีค้นพบวิธีการ Tiny Habits เธอก็ได้ค้นพบว่าวิธีที่ดีที่สุดที่จะจัดการกับปัญหาใหญ่ยักษ์ของเธอก็คือการทำเรื่องเล็กๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไปเหมือนอย่างเมลินดา เม³ ในบทกวีของเซล ซิลเวอร์สเทน เอมีทิ้งการเล่นใหญ่หรือไม่ก็กลับบ้านไป แล้วตัดสินใจหันมาทำเรื่องเล็กๆ แทน ทุกเช้าหลังจากส่งลูกสาวไปโรงเรียนอนุบาลแล้ว เธอจะจอดรถที่ข้างทางแล้วเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำหนึ่งอย่างลงในกระดาษโน้ต วันละแค่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น และแต่ละอย่างคือสิ่งที่เธอสามารถทำได้ในทันที เช่น ส่งอีเมลเรื่องการขาย นัดประชุมโปรเจกต์ ร่างบทนำของคู่มือคนไข้อย่างรวดเร็ว ฯลฯ นี่คือการง่าย ๆ เอมีแค่ต้องใช้เวลาไปกับการเขียนหนึ่งสิ่งที่เธอตั้งใจจะทำในวันนั้นลงบนกระดาษ ซึ่งก่อเกิดเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ที่ขับเคลื่อนวันของเธอทั้งวัน และในที่สุดก็นำไปสู่การเปิดบริษัทอย่างประสบความสำเร็จ ทุก ๆ วันความรู้สึกว่าได้ทำบางสิ่งบางอย่างสำเร็จจะติดอยู่ในใจเอมีขณะที่เธอขับรถกลับบ้านพร้อมกับแผ่นโพสต์-อิทที่ยังติดอยู่บนหน้ารถ และเมื่อกลับถึงบ้าน เธอก็จะเก็บเอาแผ่นโน้ตนั้นเข้าบ้านไปด้วยพร้อมกับความรู้สึกดี ๆ ว่าเธอได้ทำบางอย่างสำเร็จลุล่วง

เรื่องเล็กๆ เพียงอย่างเดียวอาจจะดูเหมือนไม่ใช่สิ่งสำคัญในตอนแรก แต่มันสามารถเป็นแรงผลักดันให้คุณทำสิ่งที่ท้าทายยิ่งขึ้นได้สำเร็จและก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว รู้ตัวอีกที คุณก็ทำงานใหญ่สำเร็จไปเรียบร้อยแล้ว

นิสัยเล็กๆ ไม่ต้องอาศัยแรงจูงใจหรือพลังใจ

เมื่อพูดถึงการเปลี่ยนพฤติกรรม สิ่งที่คุณเคยได้ยินมาอาจจะทำให้คุณหลงทางได้ โปรดระวัง แม้แต่ทฤษฎีวิชาการที่ถูกลำบากบั่นบ่งชี้ว่าก็ยัง

³ ตัวละครเด็กในบทกวีที่ตั้งใจมั่นว่าจะกินวาฟเฟิลหมด เธอกินไปอย่างช้า ๆ และใช้เวลา 89 ปีก็ทำได้สำเร็จ

มักจะล้มเหลวในทางปฏิบัติและไม่สามารถช่วยเหลือคนให้เปลี่ยนชีวิตของตัวเองได้

คุณคงทราบดีอยู่แล้วว่า แรงจูงใจและพลังใจมักจะเป็นตัวขูโรงอยู่เสมอ ผู้คนมักจะมองหาหนทางสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองและยัดเวลาแรงบันดาลใจให้ยาวนานออกไป ปัญหาคือทั้งแรงจูงใจและพลังใจล้วนเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงง่ายโดยธรรมชาติ เราจึงยึดถือมันไม่ได้

กรณีตัวอย่างที่ตรงมากก็เช่น จูนีจากชิคาโก ซึ่งเป็นคนที่มีแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองมากกว่าทุกคนที่ผมเคยพบมา พฤติกรรมติดของหวานของเธอบั่นทอนสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการทำงานของเธ เธอเป็นนักจัดรายการวิทยุยามเช้ารายการหนึ่งผู้ซึ่งมีตารางชีวิตที่ยุ่งเหยิงเอากการ เธอมักจะต้องเดินทางไปนู่นมานี่อยู่เสมอ แทนที่จะได้นั่งรับประทานอาหารกลางวันเป็นเรื่องเป็นราว เธอก็จะดื่มคาราเมลมัคคิอาโตของสตาร์บัคส์เป็นมือเที่ยงแทน จังหวะชีวิตของคนทำงานสื่อสารมวลชนนั้นยุ่งมาก และเธอก็นึกว่าเธอจำเป็นต้องเพิ่มน้ำตาลเพื่อเอาอยู่ในแต่ละวัน จูนีเชื่อว่าการจะมีพลังงานแบบนั้นต้องอาศัยสิ่งกระตุ้นและไอศกรีมก็คือยาเสพติดที่จูนีเลือก เजाจะงให้ชัดกว่านั้นคือไอศกรีมรสบับเบิลกัมและคุกกี้โด เธอมักจะเหนื่อยมากเมื่อกลับถึงบ้าน ลูกสองคนก็นั่งเล่นวิดีโอเกมไป ส่วนเธอก็นอนแน่นิ่งอยู่บนโซฟา

สองสามปีก่อนที่ผมจะได้พบกับจูนี แม่ของเธอเสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน เหตุการณ์นี้น่าจะเป็นสัญญาณเตือนเรียกสติเธอได้ เป็นแรงกระตุ้นทั้งหมดทั้งมวลที่จูนีต้องการเพื่อเปลี่ยนชีวิตตัวเอง แต่เธอกลับพยายามบรรเทาความเจ็บปวดด้วยไอศกรีมบับเบิลกัมที่มากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ จูนีน้ำหนักขึ้นเกือบเจ็ดกิโลกรัมในฤดูร้อนปีนั้น หลังจากนั้นไม่นานน้องสาวทั้งสองคนของเธอก็ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน แล้วคุณยายของเธอซึ่งก็ป่วยเป็นเบาหวานเช่นกันยังมาเสียชีวิตลงอีก ตลอดหลายปีจูนีนิยามอาการติดของหวานของตัวเองให้ดูไม่มีพิษภัยว่าเธอก็แค่ “ชอบกินหวาน” ลึก ๆ จูนีก็รู้ดีว่ามันเป็นนิสัยที่อันตรายต่อสุขภาพ และเธอกำลังควบคุมตัวเองไม่ได้

ณ จุดนี้แรงบันดาลใจของเธอพุ่งสูงขึ้น เธอพยายามหักดิบอยู่หลาย

ครึ่งหลายครา ซึ่งก็ได้ผล...ประมาณหนึ่งวัน บางทีก็สองวัน แล้วเธอก็จะโทษตัวเอง รู้สึกแย่ กลับมาอัดของหวาน แล้วก็เฝ้าดูตัวเลขบอกน้ำหนักบนตาชั่งค่อยๆ ใต้สูงขึ้นไป

จนคิดว่าการเอาชนะของหวานเป็นเรื่องของพลังใจ และเธอยังใจไม่แข็งพอที่จะปฏิเสธความอยากได้ ความรู้สึกนี้สร้างความหงุดหงิดใจและความสับสนให้เธอ เพราะเธอเชื่อมาตลอดว่าตัวเองเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นและเด็ดเดี่ยวมากคนหนึ่ง คุณจะไม่มีความไต่เต้าขึ้นไปเป็นนักจัดรายการวิทยุดังๆ ได้เลยถ้าไม่มีคุณสมบัตินี้ แต่ความเชื่อที่ว่าการเล่นนิสัยบางอย่างได้เป็นเรื่องของพลังใจไม่ได้ใกล้เคียงความจริงแม้แต่น้อย ไม่นานหลังจากนั้น จูนีก็มาเข้าร่วมเวิร์คช็อปออกแบบพฤติกรรมของผมด้วยเหตุผลทางธุรกิจ เธอมีโอกาสดำเนินการชีวิตส่วนตัวของเธอ แล้วก็ได้ค้นพบความจริงว่าปัญหาการติดของหวานของเธอเป็นปัญหาเรื่องการออกแบบวิถีเปลี่ยนนิสัย ไม่ใช่ตัวนิสัยที่เป็นปัญหา และการที่แรงบันดาลใจของเธอจะขึ้นๆ ลงๆ ก็ไม่ใช่ความผิดของเธออีกเช่นกัน เธอไม่ได้ทำอะไรเลย

เมื่อจูนีเข้าใจหลักการสำคัญของการออกแบบพฤติกรรมว่าความเรียบง่ายต่างหากที่เปลี่ยนพฤติกรรมได้แล้ว เธอก็ปรับโฟกัสความพยายามของตัวเองเสียใหม่เพื่อสร้างกลุ่มพฤติกรรมที่เป็นเรื่องเล็กๆ แต่สร้างผลกระทบวงกว้างในชีวิตได้ และวิธีนี้ก็ช่วยให้เธอกำจัดนิสัยติดของหวานออกไปจากชีวิตได้สำเร็จ เธอออกแบบสิ่งแวดล้อมรอบตัวใหม่ เปลี่ยนของว่างน้ำตาลสูงที่เธอมักจะรับประทานทั้งหมดเป็นอาหารว่างที่มีน้ำตาลน้อยลงแทน และเป็นที่เธอเองก็ชอบด้วย ไม่ใช่อาหารดีประเภทที่ไม่ดึงดูดใจแบบชิ้นฉ่ายสดหรือแครอท เธอหมั่นออกกำลังกายหลายรูปแบบและปรับนิสัยการกินใหม่ให้อึดแน่นไปด้วยอาหารสุขภาพจนไม่มีพื้นที่ให้กับความรู้สึกโหยหาน้ำตาล จูนียังค้นพบอีกว่าความเศร้าที่ไม่ได้รับการเยียวยาของเธอเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมอัดฉีดน้ำตาลต่างๆ ดังนั้นเธอจึงสร้างนิสัยใหม่ขึ้นมา โดยเริ่มจากเรื่องเล็กๆ สองสามอย่าง เพื่อช่วยให้เธอได้ประมวลความรู้สึกของตัวเองในเชิงบวกมากขึ้น เมื่อคลื่นความเศร้าถาโถมเข้ามาในจิตใจจนไม่อาจต้านทานได้ จูนีจะใช้โอกาสนี้เขียนบันทึกหรือคุยกับเพื่อนแทนที่จะเอื้อมไปหยิบขนมหวานใกล้มือมาเข้าปาก สิ่งที่น่าจะสำคัญที่สุดคือจูนีสามารถที่จะทำพฤติกรรมใหม่ทั้งหมดได้ด้วยจิตใจที่เปิดกว้างและมีเมตตาต่อตัวเอง

อาจมีช่วงเวลาที่เธอหลงกลับไปหาน้ำตาลบ้าง แต่เธอก็ไม่ได้มองเป็นความผิดพลาดของตัวเองอีกต่อไป แต่มองเป็นช่องโหว่ที่เธอจะปรับปรุงการออกแบบพฤติกรรมให้ดีขึ้นได้ในอนาคต

การแบ่งย่อยสิ่งที่ปรารถนาจะเปลี่ยนแปลงให้มีขนาดเล็กลงและตั้งความคาดหวังไว้ต่ำ เป็นวิธีที่คุณจะสลัดเพื่อนจอมปลอมอย่างแรงจูงใจและพลังใจออกไปจากชีวิตได้ อะไรเล็กๆ ย่อมง่ายที่จะทำให้สำเร็จ ซึ่งก็หมายความว่า คุณไม่จำเป็นต้องหวังพึ่งแรงบันดาลใจซึ่งมีธรรมชาติที่เอาแน่เอานอนไม่ได้

นิสัยเล็กๆ เปลี่ยนชีวิตได้จริง

ด้วยวิธีการ Tiny Habits คุณสามารถทดลองความสำเร็จได้ไม่ว่าสิ่งที่ทำสำเร็จนั้นจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่ไหน เราใช้ประโยชน์จากความรู้ทางด้านประสาทชีวเคมีมาเปลี่ยนการกระทำที่ต้องใช้ความตั้งใจให้กลายเป็นนิสัยที่ออกมาแบบอัตโนมัติได้ การรู้สึกถึงความสำเร็จช่วยให้เรารับเอานิสัยใหม่ๆ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและผลักดันให้เราทำต่อไป ผมเห็นผลลัพธ์จากโปรแกรม Tiny Habits ของผมอาทิตย์แล้วอาทิตย์เล่า แต่ยิ่งกว่านั้นคือ คุณจะได้เรียนรู้ที่จะ *รู้สึกดี* กับชีวิตของตัวเอง การรู้จักปลอบโยนตัวเองแทนที่จะซ้ำเติมจะยิ่งลึกไปเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างถาวร

ลินดาปลุกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งนิสัย Tiny Habits ของเธอท่ามกลางภาวะที่ผมขอเรียกว่ามรสุมชีวิตระดับเฮอริเคน ราวๆ สิบปีที่แล้วก่อนที่เธอจะกลายมาเป็นโค้ชสอนในโปรแกรม Tiny Habits สิ่งต่างๆ ในชีวิตของเธอได้พังทลายลงขนาดที่เรียกว่าโศกนาฏกรรม ภายในเวลาเพียงไม่กี่ปี ลูกชายของเธอเสียชีวิตจากการใช้ยาเกินขนาด ลูกสาวของเธอได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นไบโพลาร์ และธุรกิจของครอบครัวก็กำลังดิ่งลงเหว ในท่ามกลางภาวะที่ยากลำบากมากอยู่แล้วของชีวิตเช่นนี้ ลินดาก็ยังได้พบอีกว่าสามีของเธอป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ก่อนวัยอันควรมาระยะเวลาหนึ่งแล้วแต่เพิ่งจะมาตรวจพบ เมื่อเธอเริ่มก้าวเข้ามาบริหารธุรกิจของครอบครัว เธอจึงได้ค้นพบผลกระทบอีกอย่างจากการป่วยของสามี คือประสิทธิภาพการตัดสินใจของเขาลดลง การตัดสินใจทางธุรกิจที่ผิดพลาดบวกกับภาวะเศรษฐกิจถดถอย หมายความว่าพวกเขาจะต้องยื่นล้มละลายอย่างเฉียดไม่ได้ภายใน

ไม่กี่เดือนข้างหน้า พวกเขาสูญเสียเงินเก็บที่สะสมมา บ้าน และคอกม้า ที่เป็นความฝันของลินดามาตลอด ทั้งหมดนี้คือมหากาพย์ของหายนะ ที่น้อยคนนักจะได้ประสบ และโชคชะตาก็ไม่เคยให้เวลาคุณทอดอาลัย ให้ความสิ้นหวัง ลินดามีลูกที่เธอต้องดูแลและธุรกิจที่ต้องกอบกู้จากภาวะ ล้มละลาย เธอถูกความเศร้าเข้าจู่โจมจิตใจโดยที่ไม่มีเวลาจะให้เศร้า ทำให้ เธอก้าวเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าในเวลาอันรวดเร็ว

เราจะหาทางพาตัวเองออกจากหลุมลึกเช่นนี้ได้อย่างไร เมื่อลินดา เริ่มใช้โปรแกรม Tiny Habits เธอบอกผมว่าทุกเช้าเธอจะนั่งอธิษฐานที่ ขอบเตียง ขอความเข้มแข็งจากพระเจ้า เธออยากรู้สึกดีขึ้น เธออยากจะ ลูกขึ้น เธออยากเข้มแข็งเพื่อลูก แต่เธอไม่สามารถแม้แต่จะลุกออกจาก เตียงได้ในยามเช้า เมื่อ Tiny Habits เข้ามาในชีวิตเธอ ลินดาสามารถ พุ่งความสนใจไปที่สิ่งเดียวได้ และนั่นก็คือการเผชิญหน้ากับวันใหม่ เธออยากจะทำวันใหม่ด้วยความหวัง ไม่ใช่ความสิ้นหวัง หลังจากที่ได้ลอง หลายๆ อย่าง ในที่สุดเธอก็ค้นพบกิจกรรมหนึ่งที่ได้ผล ซึ่งก็คือนิสัยสร้างสุข นั้นเอง เธอบอกว่ามันได้ “ช่วยชีวิต” เธอไว้อย่างแท้จริง ปรากฏว่าการ ปรับเปลี่ยนแค่หนึ่งเดียวได้กลายเป็นศูนย์กลางของความเปลี่ยนแปลงทั้งหมด ในชีวิต ทุกเช้าที่เธอตื่นนอน พอเท้าแตะพื้น เธอก็พูดประโยค “วันนี้จะเป็น วันที่ดีเยี่ยม” ออกมาดังๆ

สิ่งต่างๆ เริ่มเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก

สำหรับลินดาแล้ว การทำเรื่องเล็กๆ เป็นทางออกเดียวจริงๆ เธอ จำเป็นต้องเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ไปหาเรื่องใหญ่ และเธอก็จำเป็นต้องรู้สึกดีกับ อะไรสักอย่าง นิสัยใหม่นี้นำไปสู่นิสัยอื่นๆ ซึ่งช่วยให้เธอประสบความสำเร็จ การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ช่วยให้เธอทำสิ่งอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพและเข้มแข็งต่อไปได้เพื่อลูกๆ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ นิสัยใหม่นี้เป็นเหมือนเมล็ดพันธุ์เล็กๆ แห่งการมองโลกในแง่ดีที่เธอหย่อนลง ในรอยแยกของชีวิต แล้วมันก็ค่อยๆ เติบโตขึ้น ถึงแม้ว่าจะมีรอยแยกอื่นๆ เกิดขึ้นมาใหม่ ลินดาที่สามารถมองไปรอบตัวแล้วเตือนใจตัวเองได้ว่าเธอ มีความสามารถมากพอที่จะทำทุกอย่างให้สำเร็จ แล้วเธอก็ประสบความสำเร็จจริงๆ ผลลัพธ์แห่งความพยายามเริ่มผลิดอกออกผลขึ้นรอบตัวเธอ เธอก็แค่ต้องหมั่นรดน้ำเท่านั้นเอง

หกปีให้หลัง ลินดาได้ช่วยให้ผู้คนหลายพันสร้างนิสัยที่ดี เธอทำงานที่ Tiny Habits Academy เธอเป็นคนไม่ลังเลเลยที่จะบอกตามตรงว่า เธอยังคงมีปัญหาชีวิต เพียงแต่เธอไม่ลังเลอีกแล้วเมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้า เธอรู้แล้วว่าการทำเรื่องเล็กๆ จะสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้ ดังนั้น เธอจะลุกขึ้นจากเตียง และเมื่อเท้าแตะพื้นก็พูดประโยคขุใจ

“วันนี้จะเป็นวันที่ยอดเยี่ยม”

กายวิภาคของนิสัยเล็ก ๆ

1. เลือกเหตุการณ์ (Anchor Moment)

เลือกกิจวัตรที่คุณทำประจำอยู่แล้ว (เช่น การแปรงฟัน) หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิตประจำวัน (เช่น มีสายโทร.เข้า) มาอย่างหนึ่ง เมื่อเหตุการณ์ที่คุณเลือกไว้เกิดขึ้น ให้คุณทำพฤติกรรมเล็กๆ ที่คุณตั้งเป้าไว้

2. สร้างพฤติกรรมเล็ก ๆ (New Tiny Behavior)

ออกแบบนิสัยใหม่ที่คุณต้องการแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การใช้ไหมขัดฟันหนึ่งซี่ หรือวิดพื้นสองครั้ง คุณจะต้องทำพฤติกรรมใหม่ทันทีเมื่อเหตุการณ์ที่คุณเลือกไว้เกิดขึ้น

3.ฉลองความสำเร็จทันที (Instant Celebration)

จะเป็นอะไรก็ได้ที่คุณทำเพื่อสร้างความรู้สึกเชิงบวก เช่น การพูดว่า “เก่งมาก!” ฉลองชัยทันทีหลังทำพฤติกรรมใหม่

**Anchor
Behavior
Celebration**

นิยายเล็กๆ เริ่มจากกฎแฉดอกหนึ่ง

ผมไม่ได้ตื่นขึ้นมาเช้าวันหนึ่งแล้วก็ปึงไอดีที่จะแบ่งย่อยทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นเรื่องเล็กๆ ไปหมดแบบนี้ ผมเริ่มจากการค้นพบก่อนว่าพฤติกรรมของมนุษย์ทำงานอย่างไร

ผมใช้เวลาถึงสิบปีในการวิจัยพฤติกรรมมนุษย์เพื่อหากฎแฉที่จะไขความลับนี้ แล้วในปี 2007 ผมก็ค้นพบคำตอบซึ่งง่ายตายอย่างไม่น่าเชื่อในตอนแรกมันก็ยากที่จะเชื่อว่าไม่มีใครเคยค้นพบสิ่งนี้มาก่อน แต่ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่าความลับบางอย่างก็ซ่อนตัวอยู่เงียบๆ เมื่อคุณไม่รู้คำตอบปริศนาก็ดูเหมือนจะยาก แต่เมื่อลองได้รู้คำตอบแล้ว ทางออกก็ปรากฏชัดเจน

คุณสามารถใช้คำตอบที่ผมค้นพบถอดรหัสพฤติกรรมได้ทุกๆ อย่างเลยที่เดียว

เปลี่ยนที่วางแปรงสีฟัน เก็บจานชามจากเครื่องล้างจานใส่ตู้ให้เรียบร้อยทุกเช้าก่อนรับประทานอาหารเช้า รดน้ำต้นไม้ในสวนทุกเย็น กระโดดกบสองครั้งทุกเช้าขณะที่รอให้เครื่องชงกาแฟทำงาน เอาขยะออกไปวางหน้าบ้านทุกวันพุธ สูบหญ้าหรือไม่สูบหญ้า ดูเวลาบนนาฬิกาข้อมือ ดูเวลาบนมือถือ โฟสติดอินสตาแกรมตอนตีสาม จูบสามีเมื่อกลับมาถึงบ้าน หลังเลิกงาน จัดเตียงให้เรียบร้อยหลังตื่นนอนหรือไม่จัดเตียง กินช็อกโกแลตหรือไม่กินช็อกโกแลต อ่านหนังสือเล่มนี้หรือไม่อ่านหนังสือเล่มนี้ จัดการนิสัยที่คุณพยายามจะทำมาตลอดหลายปี และนิสัยที่คุณพยายามเลิกมาตลอดหลายปี

พฤติกรรมข้างต้นบางอย่างก็เป็นนิสัยที่เป็นบวก แต่บางอย่างก็เป็นลบ

ผมได้ค้นพบว่าพฤติกรรมทั้งหมดนี้ล้วนเกิดมาจากองค์ประกอบเดียวกันทั้งสิ้น ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมแต่ละอย่างสร้างแรงขับเคลื่อนให้เกิดการกระทำและปฏิกิริยาถูกใช้ต่อเนื่องกันไป มันคือองค์ประกอบพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์

ในหนังสือเล่มนี้ผมจะมาแบ่งปันโมเดลการออกแบบพฤติกรรมของผม ซึ่งจะช่วยให้คุณมองเห็นเรื่องพฤติกรรม ผมจะอธิบายวิธีการนี้ซึ่งจะช่วยให้คุณออกแบบนิสัยเป็น หากคุณต้องการดูภาพโมเดลและวิธีการ

ทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ พลิกไปที่ภาคผนวก “การออกแบบพฤติกรรม : โมเดล วิธีการ และคติพจน์” หน้า 369

โมเดลและวิธีการของผมมีงานวิจัยทางด้านพฤติกรรมศาสตร์และหลักฐานจากสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องมารองรับ คุณสามารถอ่านรายการอ้างอิงทั้งหมดได้ที่ TinyHabits.com/references

เมื่อคุณรู้ว่าจะปรับองค์ประกอบต่างๆ ของพฤติกรรมมนุษย์ได้อย่างไร คุณก็จะสามารถพิชิตเรื่องยากๆ ทำท่ายในชีวิตอย่างการเปลี่ยนนิสัยได้ ซึ่งหมายความว่า คุณจะรู้สึกติดกับอยู่ในวังวนของปัญหาและเป็นคนที่คุณอยากจะเป็นได้ ถ้าทั้งหมดที่ผมกล่าวมานี้ฟังดูน่ากลัวหน่อยๆ บ้าบอ หรือเยอะเกินจะรับสำหรับคุณก็ไม่ต้องกังวลใจ เพราะผมจะอยู่เคียงข้างคุณในทุกขั้นตอน แบ่งปันสิ่งที่ผมได้เรียนรู้มาจากการช่วยเหลือคนหลายพันคน เปลี่ยนชีวิตมาแล้ว เพื่อช่วยให้คุณเปลี่ยนชีวิตของคุณได้เช่นกัน

ว่าแล้วเราก็มาร่วมกันเลย จากที่ไหนก่อนดี...เอาเป็นที่ถูกใจไขความลับก่อนแล้วกัน

โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์ (Fogg Behavior Model)

แบบฝึกหัดเล็ก ๆ ให้คุณเริ่มฝึกนิสัยเล็ก ๆ

วิธีที่ดีที่สุดในการเรียนรู้วิธีการ Tiny Habits ก็คือการเริ่มลงมือทำในทันที
อย่ารีรอ เริ่มต้นด้วยนิสัยสร้างสุขอย่างที่ผมอธิบายไว้ก่อนหน้านี้ ต่อจากนั้น
ก็ทำแบบฝึกหัดด้านล่างนี้ ไม่ต้องพยายามจะทำให้ดีเลิศ แต่ให้ใช้วิธีคิด
แบบนักสร้างนิสัยแทน (คำที่ผมใช้เรียกคนที่กำลังพยายามสร้างนิสัยเล็ก ๆ)
นั่นหมายความว่า คุณจะได้ลองฝึกฝนและเรียนรู้ไปในระหว่างทาง อย่า
เครียดหรือตั้งจนเกินไป ขอให้คุณยืดหยุ่นและสนุกไปกับการเรียนรู้

แบบฝึกหัดที่ 1 ใช้ไหมขัดฟัน

คุณรู้ดีอยู่แล้วว่าจะใช้ไหมขัดฟันอย่างไร แต่ถ้าคุณเป็นเหมือนคน
ส่วนใหญ่ คุณคงจะไม่ค่อยได้ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำเท่าใดนัก สิ่งนี้ไม่ได้
อยู่ในกิจวัตรประจำวันของคุณ แบบฝึกหัดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยฝึกให้
คุณทำนิสัยบางอย่างได้อย่างเป็นอัตโนมัติ เราจึงให้ความสนใจที่คุณ
สม่ำเสมอของการกระทำ ไม่ใช่ที่ขนาดของสิ่งที่คุณทำ

สูตรสร้างเสริมนิสัยเล็ก ๆ

หลังจากที่ผม...

ผมจะ...

เพื่อให้ฉันนิสัยนี้ฝังลึก
อยู่ในสมอง ผมจะ

แปรงฟัน

ใช้ไหมขัดฟัน

ทำความสะอาด

ฟันหนึ่งซี่



- ขั้นที่ 1 หาซื้อไหมขัดฟันแบบที่คุณชอบ คุณอาจต้องลองใช้หลายแบบ
ก่อนจะค้นพบแบบที่ถูกใจ
- ขั้นที่ 2 วางไหมขัดฟันไว้บนชั้นวางของในห้องน้ำ ตำแหน่งที่ดีที่สุดคือข้างๆ
แปรงสีฟัน
- ขั้นที่ 3 พอลคุณแปรงฟันเสร็จ วางแปรงสีฟันลง ก็ให้หยิบกล่องไหมขัดฟัน
ขึ้นมาแล้วดึงเส้นไหมออกมาเล็กน้อย
- ขั้นที่ 4 ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดฟันหนึ่งซี่
- ขั้นที่ 5 ย้ำให้ตัวเองในกระจก แล้วก็รู้สึกดีกับการที่คุณได้สร้างนิสัยใหม่
หนึ่งอย่างแล้ว

ข้อสังเกต : ในวันข้างหน้าคุณสามารถทำความสะอาดฟันมากกว่าหนึ่งซี่ได้
ถ้าคุณต้องการ แต่ให้คิดว่าส่วนที่เกินมานั้นคือโบนัส คุณทำได้ดีเกินความ
คาดหมายไปมาก



ทดลองอ่าน

แบบฝึกหัดที่ 2 เริ่มอย่างรวดเร็ว

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อแบ่งปันวิธีการของ Tiny Habits ในระดับเล็ก เมื่ออ่านบทต่อๆ ไปคุณจะได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมของคนเราทำงานอย่างไร และการสร้างนิสัยอย่างรวดเร็วและง่ายดายแบบขั้นต่อขั้นนั้นทำอย่างไร

คุณอาจจะมึนสับสนบางอย่างที่อยากสร้างทันที ในตอนนี้เลย และแบบฝึกหัดทางเลือกนี้ก็เขียนขึ้นด้วยเหตุนี้เอง

ด้านล่างนี้เป็นทางเลือกเพื่อเริ่มกระบวนการ Tiny Habits อย่างเร็ว คุณจะเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดก็ได้ แล้วแต่คุณ

ขั้นที่ 1 ไปที่ด้านหลังของหนังสือ (หน้า 384 ถึง 405) ซึ่งผมได้แชร์สูตรสร้างนิสัย 300 สูตรเอาไว้ เลือกละสามสูตรที่ทำให้คุณเกิดแรงบันดาลใจ หากจำเป็นก็ปรับแต่งสูตรแต่ละสูตรให้เข้ากับชีวิตของคุณมากขึ้นได้ จากนั้นก็เริ่มฝึกฝนได้ทันที

ขั้นที่ 2 คลิกเข้าไปที่ TinyHabits.com/recipes ในเว็บเพจนี้คุณจะพบกับเครื่องมือใช้งานแสนง่ายที่ช่วยให้คุณออกแบบสูตร Tiny Habits ของคุณเอง เมื่อคุณออกแบบสูตรนิสัยได้สักสองสามอย่างแล้วก็เริ่มฝึกฝนได้ทันที

ขั้นที่ 3 คลิกเข้าไปที่ TinyHabits.com/join ในเว็บเพจนี้คุณสามารถเข้าร่วมโปรแกรมฟรี 5 วัน ซึ่งจะมีโค้ชใจดีและพร้อมช่วยเหลือ (ตัวเป็นๆ!) ของ Tiny Habits ที่ผมฝึกอบรมมาช่วยให้คำแนะนำแบบส่วนตัว

แบบฝึกหัดที่ 3 เตือนตัวเองว่า คุณจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ดีที่สุดเมื่อคุณรู้สึกดี

ถ้ามีแนวคิดเพียงอย่างเดียวในหนังสือเล่มนี้ที่ผมหวังว่าคุณนำไปใช้ นั่นก็คือ
คนเราจะเปลี่ยนแปลงได้ดีที่สุดเมื่อเรารู้สึกดี ไม่ใช่เมื่อเรารู้สึกแย่ และ
ผมได้สร้างแบบฝึกหัดนี้ให้คุณเพื่อวัตถุประสงค์นี้เอง

- ขั้นที่ 1 เขียนประโยคนี้ลงบนกระดาษแผ่นเล็กๆ “ฉันจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ดี
ที่สุดเมื่อฉันรู้สึกดี ไม่ใช่เมื่อฉันรู้สึกแย่”
- ขั้นที่ 2 แปะกระดาษแผ่นนี้ไว้ที่หน้ากระจกในห้องน้ำหรือที่ไหนก็ได้ที่คุณ
จะมองเห็นบ่อยๆ
- ขั้นที่ 3 อ่านทวนประโยคนี้บ่อยๆ
- ขั้นที่ 4 คอยสังเกตว่าประโยคนี้เปลี่ยนชีวิตคุณ (และคนรอบตัวคุณ) ไป
อย่างไรบ้าง



ทดลองอ่าน

บทที่

1

องค์ประกอบ
ของพฤติกรรม

คุณเปลี่ยนชีวิตตัวเองได้ด้วย
การเปลี่ยนพฤติกรรม
คุณรู้อะไรเรื่องนี้ต่ออยู่แล้ว
แต่สิ่งที่คุณอาจจะยังไม่รู้ก็คือ
มีปัจจัยเพียงสามอย่างเท่านั้น
ที่ทำให้เกิดพฤติกรรม

โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์ก็คือกฎไตรลักษณ์ โมเดลนี้มาจากหลักการพื้นฐานหลายๆ อย่างผสมกัน ซึ่งแสดงให้เห็นองค์ประกอบสากลสามอย่างของทุกพฤติกรรมที่ทำงานร่วมกันเพื่อขับเคลื่อนทุกๆ การกระทำของเรา ไม่ว่าจะเป็นการใช้เข็มขัดพืนเพียงหนึ่งซี่ไปจนถึงการวิ่งมาราธอน เมื่อคุณเข้าใจโมเดลของพฤติกรรมแล้ว คุณก็จะวิเคราะห์ได้ว่าทำไมพฤติกรรมนั้นๆ จึงเกิดขึ้น คุณจะหยุดโทษตัวเองว่าเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมที่ไม่ดีได้ (เช่น คิดว่าตัวเองนิสัยเสียหรือขาดความยับยั้งชั่งใจ) และสามารถนำโมเดลของฟ็อกก์มาช่วยออกแบบกระบวนการเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองหรือผู้อื่นได้ด้วย

B

=

M

A

P

Behavior
พฤติกรรม

เกิดขึ้นเมื่อ

Motivation & Ability & Prompt
แรงจูงใจ & ความสามารถ & สัญญาณ
มาบรรจบกัน

พฤติกรรมจะเกิดขึ้นเมื่อองค์ประกอบสามอย่าง ได้แก่ แรงจูงใจ ความสามารถ และสัญญาณมาเจอกัน แรงจูงใจคือความปรารถนาของคุณที่จะทำพฤติกรรมนั้น ความสามารถคือศักยภาพของคุณที่จะทำพฤติกรรมนั้น และสัญญาณคืออะไรก็ตามที่มากระตุ้นให้คุณทำพฤติกรรมนั้น

ผมจะยกตัวอย่างให้ฟัง

วันหนึ่งในปี 2010 ตอนที่ผมอยู่ในฟิตเนส (กำลังฟังเพลงเจเน็ต แจ็กสัน พลาทอกำลังกายบนเครื่องอิลิปติคัล) ผมได้ทำสิ่งที่แปลกประหลาดมากสำหรับคนที่หัวใจกำลังเต้นเกิน 120 ครั้งต่อนาที นั่นก็คือผมบริจาคเงินให้สภากาชาด โดยการตอบข้อความที่ส่งมาเข้ามือถือของผมเพื่อขอรับบริจาค

เมื่อวิเคราะห์ดูแล้ว พฤติกรรมแค่ครั้งเดียวนั้นของผมมีที่มาจากองค์ประกอบดังนี้

พฤติกรรม : บริจาคเงินให้สภากาชาด

แรงจูงใจ (M) : ผมอยากช่วยเหลือผู้ประสบภัยแผ่นดินไหว

ความสามารถ (A) : การตอบข้อความสั้นนั้นทำได้ง่าย

สัญญาณ (P) : ผมได้รับสัญญาณเป็นข้อความขอบริจาคจากสภากาชาด

ในกรณีนี้ องค์ประกอบทั้งสาม (M, A และ P) มาเจอกันพอดี ผมจึงลงมือทำบางอย่างไป นั่นคือการบริจาคเงิน แต่ถ้าองค์ประกอบอันใดอันหนึ่งไม่ครบ ก็มีโอกาสูงที่ผมอาจจะไม่ได้ทำอย่างที่ได้อ่านไป

แรงจูงใจของผมที่จะทำพฤติกรรมนี้มีสูงมาก ผลกระทบของแผ่นดินไหวเป็นที่รู้กันทั่วไปผ่านสื่อต่าง ๆ และเป็นเหตุการณ์ที่บีบหัวใจอย่างแท้จริง แต่ความสามารถล่ะ ถ้าสภากาชาดโทร.หาผมแล้วขอเลขบัตรเครดิตแทนจะเกิดอะไรขึ้น ผมกำลังออกกำลังกายอยู่บนเครื่องอิลิปติคัล กระเป๋าเงินของผมอยู่ในรถ ดังนั้นผมก็คงจะบริจาคได้ยาก ส่วนเรื่องสัญญาณ ถ้าหากว่า

ผู้ระดมทุนไม่ได้ติดต่อมาทางโทรศัพท์แล้วส่งสารมาทางอีเมลแทนละ ผมก็คงจะลบอีเมลทิ้งไปโดยไม่ได้เปิดอ่าน เพราะคิดว่าเป็นเมลขยะเลยไม่ได้รับสารนั้น เมื่อไม่มีสัญญาณก็จะมีพฤติกรรม โชคดีที่สภากาชาดช่วยให้มันง่ายสำหรับผม ผมอยากบริจาคอยู่แล้วและเขาก็ทำให้มันง่ายขึ้น ไม่ว่าสภากาชาดจะตั้งใจหรือไม่ก็ตาม พวกเขาได้ออกแบบกระบวนการขอบริจาคนี้อย่างสมบูรณ์แบบเพื่อให้ได้พฤติกรรมตามที่พวกเขาต้องการ และไม่ใช่เฉพาะสำหรับผม โครงการส่ง SMS เข้าโทรศัพท์มือถือเพื่อขอรับบริจาคประสบความสำเร็จอย่างสูง พวกเขาระดมเงินบริจาคได้มากกว่า 3 ล้านดอลลาร์ภายในสี่สัปดาห์แรก และทะลุ 21 ล้านดอลลาร์ภายในสัปดาห์นั้น คุณทำได้สุดยอดมากสภากาชาด

การออกแบบพฤติกรรม

โมเดลทั่วไป วิเคราะห์พฤติกรรมอย่างแจ่มแจ้ง	วิธีการ ออกแบบพฤติกรรม
โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์ B = MAP	Tiny Habits

สูตร B = MAP สามารถใช้ได้กับทุก ๆ พฤติกรรมของมนุษย์

เมื่อผมเริ่มสอนโมเดลพฤติกรรมของผมแก่คนทั่วไป พวกเขา มักจะรู้สึกงงเลเมื่อผมบอกสูตรของโมเดลนี้ให้ฟังในตอนแรก คนส่วนใหญ่มักสงสัยว่าโมเดลซึ่งมีแค่เพียงสี่ตัวอักษรนี้จะใช้ได้กับทุกพฤติกรรมในทุก ๆ วัฒนธรรมจริงหรือ และพฤติกรรมก็มีทั้งที่“ดี”และ“ไม่ดี” พฤติกรรมทั้งสองอย่างนี้มีที่มาแบบเดียวกันจริงหรือ ผู้คนมากมายไม่เข้าใจว่าพฤติกรรมเสพติดการช้อปปิ้งออนไลน์ของตัวเองมีที่มาไม่ต่างจากการออกกำลังกายเป็นกิจวัตร คนมักคิดว่านิสัยออกกำลังกายเป็นประจำจะมีที่มาที่ซับซ้อนมากกว่า

เพราะมันเป็นเรื่องที่ทำได้ยากกว่า ในทางกลับกัน ถ้าการเปลี่ยนนิสัยเป็นเรื่องง่าย เช่น จากที่เคยปวดเสื่อไค้ตไว้ที่ราวบันไดแล้วจะให้เปลี่ยนมาแขวนอย่างเรียบร้อยในตู้เสื้อผ้าแทน มันก็น่าจะมีอะไรที่สำคัญอยู่เบื้องหลังสองพฤติกรรมนี้

แต่มันไม่มีหรอกครับ

พฤติกรรมก็เหมือนกับจักรยาน มันอาจจะดูแตกต่างกัน แต่กลไกหลักก็เหมือนกัน ล้อ เบรก บันได (pedal)

อย่างที่ผมบอกไปแล้ว เพียงเพราะองค์ประกอบของพฤติกรรมเหมือนกันไม่ได้หมายความว่าพฤติกรรมต่าง ๆ จะให้ความรู้สึกเหมือนกัน ดูเหมือนกัน หรือให้ผลลัพธ์ที่เหมือนกัน นอกจากนี้ ความรู้สึกที่คนเรามีต่อพฤติกรรมที่น่าพิศมัยก็มักจะแตกต่างอย่างมากจากพฤติกรรมที่เรามองว่าเป็นเรื่องยากอีกด้วย เปรียบเทียบได้เหมือนกับความแตกต่างระหว่างจักรยานล้อเดียวกับจักรยานสองล้อ ในตอนแรกบางคนไม่มองว่าพฤติกรรมสองกลุ่มนี้มีความเกี่ยวพันกันด้วยซ้ำ ความเข้าใจเรื่องนี้สำคัญมากสำหรับคนที่กำลังพยายามจะเปลี่ยนพฤติกรรม

ผมจัดเวิร์คชอปการออกแบบพฤติกรรม (Design Boot Camp) ที่ช่วยให้นักวิชาชีพต่าง ๆ คิดโซลูชันทางธุรกิจเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวม สร้างความมั่นคงทางการเงิน อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ฯลฯ

ผู้เข้าร่วมเวิร์คชอปของผมมักจะเอาสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้มาตีความกับชีวิตส่วนตัวของตัวเองเสมอ นั่นเป็นสาเหตุที่ผมมักจะเริ่มการอบรมด้วยกิจกรรมที่ใช้ประสบการณ์ส่วนตัวเป็นตัวอย่าง ผมขอให้ทุกคนบอกนิสัยที่เป็นบวกในชีวิตที่พวกเขาทำโดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมาอย่างหนึ่ง และนิสัย “ไม่ดี” อย่างหนึ่งที่พวกเขาารู้สึกแย่และอยากจะเปลี่ยน ผู้เข้าร่วมการอบรมเล่าเรื่องราวที่น่าสนใจมากมายเกี่ยวกับนิสัยของตัวเอง แต่ในการอบรมครั้งหนึ่ง ผู้หญิงชื่อแคทีได้ทำให้เห็นว่านิสัยสองอย่างอาจดูเหมือนกัน แตกต่างกันได้อย่างไร

แคทีเป็นผู้บริหารที่มีพรสวรรค์มากคนหนึ่ง งานของเธอเกี่ยวข้องกับ การดูแลพนักงานหลายสิบชีวิตและงบประมาณเป็น 10 ล้าน นิสัย “ดี”

ของเธอผูกติดอยู่กับความมีประสิทธิภาพในการทำงานของเธอ แคทีมีนิสัยที่เข้มงวดในการจัดโต๊ะทำงานทุกวันก่อนเลิกงาน หลังจากที่เธอปิดคอมพิวเตอร์ในตอนเย็นแล้ว เธอจะจัดเรียงกระดาษบนโต๊ะเป็นดังอย่างเป็นระเบียบ และแยกกระดาษโพสต์-อิทที่แปะอยู่บนกระดานในห้องเป็นสามกลุ่ม คือ จะทำ ทำเสร็จแล้ว และกำลังทำ หลังจากที่โต๊ะทำงานของเธอเป็นระเบียบดีแล้ว แคทีก็จะลุกจากโต๊ะ ผลักเก้าอี้เข้าที่ และออกจากออฟฟิศ เวลาที่เธอเดินกลับเข้ามาในเช้าวันถัดมาและมองไปที่โต๊ะ แคทีจะรู้สึกได้ถึงพลังที่สูบฉีดเข้ามาในตัว เธอถูกกระตุ้นเตือนว่าเธอพร้อมจะเริ่มวันใหม่ และเธอเตรียมพร้อมไว้หมดแล้วเพื่อให้วันนี้เป็นวันที่ดี เมื่อผมถามเธอว่าการทำนิสัยนี้เป็นสิ่งที่เธอตั้งใจทำหรือเป็นธรรมชาติของเธอ เธอบอกว่ามันไม่ใช่ธรรมชาติของเธอ แต่เป็นสิ่งที่เธอได้เริ่มลงมือทำในวันหนึ่งเมื่อนานมาแล้ว

แคทีไม่เคยคิดถึงนิสัยจัดโต๊ะของเธอมากนัก เธอต้องใช้เวลาสักพักด้วยซ้ำกว่าจะวิเคราะห์ได้ว่ามันเป็นนิสัยที่ดี แต่เมื่อผมถามถึงนิสัยที่เธอไม่ยอมมี เธอแทบจะกระโดดออกมาจากเก้าอี้

“นอนเล่นมือถือบนเตียง! ฉันเกลียดนิสัยนี้มาก แต่ก็หยุดไม่ได้ บางครั้งฉันนอนอ่านเฟซบุ๊กบนเตียงนานจนเลยเวลาออกกำลังกายไปเลย” เธอกล่าว

แคทีบอกผมว่ามันเริ่มมาจากการที่เธอใช้โทรศัพท์มือถือเป็นนาฬิกาปลุกด้วย พอตกหยุดเสียงปลุก เธอก็จะดึงมือถือออกจากสายชาร์จ พลิควัดไปอีกหนึ่งแล้วเริ่มเตะๆ โถๆ มือถือ ผมถามเธอว่าเธอตั้งนาฬิกาปลุกตอนกี่โมงดีสี่ครึ่ง

“ห้า!” ผมร้อง

ตอนต้นปีแคทีตั้งเป้าหมายว่าจะออกกำลังกายทุกวัน บางวันเธอก็ทำได้ แต่ส่วนใหญ่จะไม่ได้ ซึ่งไม่ใช่เพราะเธอตั้งใจไม่ไปออกกำลังกาย แต่เป็นเพราะเธอติดเล่นโซเชียลมีเดียบนมือถือแม้ว่าเธอจะตื่นเข้าได้ก็ตาม ตัวเลขบอกจำนวนแจ้งเตือนสีแดงดึงดูดความสนใจเธอ เมื่อกดเข้าไปดูครึ่งหนึ่งแอปก็นำเธอเข้าไปที่วิดีโอ แล้วต่อไปยังโพสต์ของใครก็ไม่รู้ที่เธอไม่รู้จักด้วยซ้ำ แล้วต่อไปอีกวิดีโอ แล้วเสียงนาฬิกาปลุกก็ดังขึ้นอีกครั้ง บอกเวลาตีห้าครึ่ง

อีกวันหนึ่งผ่านไปโดยที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างที่เธอสัญญากับตัวเองไว้ นำมาซึ่งความรู้สึกผิดและโทษตัวเอง แคที่ไม่ชอบวงจรที่เธอเป็นอยู่นี้ แต่เธอบอกตัวเองว่าเธอทำได้ดีในหลายๆ เรื่องของชีวิตแล้ว เรื่องนี้คงจะเป็นเรื่องที่ “ความยินยอมพร้อมใจ” ของตัวเธอหมดลง

เรามาลองวิเคราะห์นิสัยทั้งสองอย่างนี้ของแคทีด้วยกัน หนึ่งคือการจัดโต๊ะ และสองคือการเล่นโซเซียลมีเดีย

พฤติกรรมทั้งสองอย่างนี้ให้ความรู้สึกที่แตกต่างกันมาก

พฤติกรรมหนึ่งทำให้แคทีรู้สึกดีและช่วยให้เธอทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นิสัยการจัดข้าวของได้กลายเป็นนิสัยที่ออกมาโดยอัตโนมัติ จนกระทั่งเธอแทบจะไม่ได้คิดถึงมันด้วยซ้ำ ในทางตรงข้าม นิสัยติดโซเซียลมีเดียให้ความรู้สึกดีในขณะที่ทำ แต่ทำให้เธอรู้สึกผิดหวังต่อตัวเอง ในภายหลัง การนอนเล่นโซเซียลบนเตียง ทำให้เธอรู้สึกหงุดหงิด แต่เธอก็มักจะเลิกทำไม่ได้

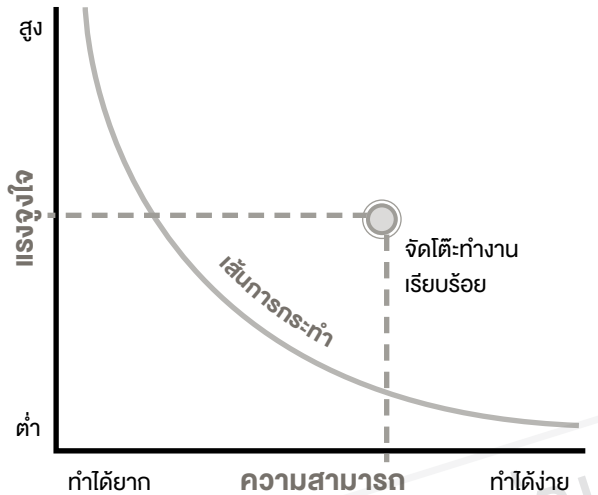
นิสัยทั้งสองนี้ *ให้ความรู้สึก* ที่แตกต่างสำหรับแคที แต่องค์ประกอบของมันไม่ได้แตกต่างกัน พฤติกรรมทุกอย่างล้วนขับเคลื่อนไปด้วยองค์ประกอบสามอย่างที่เหมือนกัน ผมอยากให้แคทีรู้ว่า “ความยินยอมพร้อมใจ” หรือพลังใจของเธอไม่ได้หมดไปกับเรื่องอื่นหรอก เธอแค่นิสัยที่สามคือการเล่นโซเซียลลงอกขึ้นมา เพราะไม่ได้ออกแบบนิสัยออกกำลังกายให้ดีพอเท่านั้นเอง

ยังจำได้ไหมว่า พฤติกรรม (B) จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อองค์ประกอบสามอย่างมาบรรจบกัน คือ แรงจูงใจ ความสามารถ และสัญญาณ

นี่คือโมเดลที่มีความหมายลึกซึ้ง แรงจูงใจ ความสามารถ และสัญญาณของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปในสถานการณ์ต่างๆ รายละเอียดของแรงจูงใจหรือความสามารถอาจจะแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและช่วงวัยได้ ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติ จักรวาลนี้ช่างซับซ้อนไม่รู้จัก แต่เราสามารถสังเกตปรากฏการณ์หนึ่งๆ และแกะมันออกมาทำความเข้าใจโดยใช้กฎพื้นฐานบางอย่างที่ใช้ได้กับ *ทุกสถานการณ์* ได้

ลองพิจารณาแผนภาพแสดงสูตร $B = MAP$ ที่ทำให้เห็นว่าแรงจูงใจและความสามารถทำงานสัมพันธ์กันอย่างไร

โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์



สิ่งแรกที่สังเกตได้คือจุดใหญ่ซึ่งแสดงนิสัยจัดโต๊ะของแคที ตำแหน่งของจุดบอกบอกว่าแรงจูงใจและความสามารถของเธออยู่ในตำแหน่งใดขณะที่เธอได้รับสัญญาณให้ลงมือทำ คุณจะเห็นว่าแรงจูงใจของเธออยู่ในระดับกลาง และความสามารถของเธออยู่ในเกณฑ์ที่ทำได้ง่าย

ทีนี้ลองดูที่เส้นโค้งของการกระทำ

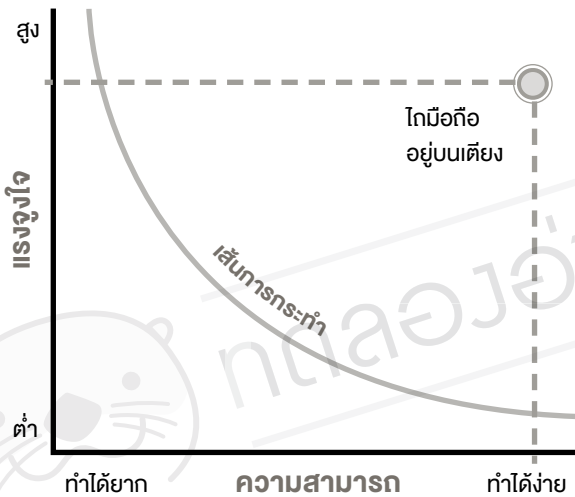
สมกับที่เป็นรูปหน้ายิ้ม เส้นการกระทำนี้คือเพื่อนรักของเรา ถ้าให้ผมเลือกเพียงสิ่งเดียวจาร์กบนป้ายหลุมศพของผม ผมจะจารึกเส้นกราฟนี้แหละครับ

หากแรงจูงใจและความสามารถอยู่เหนือเส้นการกระทำ เมื่อใดก็ตามที่มีสัญญาณ คุณจะทำพฤติกรรมนั้น สมมติว่าคุณมีแรงจูงใจสูงมาก แต่ไม่มีความสามารถ (คุณหนัก 90 กิโลกรัม แต่ยากจะยกน้ำหนักแบบ bench-press ที่น้ำหนัก 200 กิโลกรัม) คุณก็จะหล่นอยู่ใต้เส้นกราฟการกระทำ และรู้สึกหงุดหงิดรำคาญเมื่อได้รับสัญญาณให้ทำพฤติกรรมนั้น หรือถ้าคุณสามารถทำพฤติกรรมนั้นได้ แต่มีแรงจูงใจเป็นศูนย์ สัญญาณก็จะไม่ผลักดันให้คุณทำพฤติกรรมนั้นเช่นกัน มีแต่จะสร้างความรำคาญใจให้คุณเท่านั้น ปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมอยู่เหนือหรือต่ำกว่าเส้นการกระทำคือ

ส่วนผสมของแรงจูงใจที่ผลักดันขึ้นบนและความสามารถที่เคลื่อนคุณไป
ทางด้านขวา สรุปได้ว่าพฤติกรรมต่างๆ ที่กลายมาเป็นนิสัยของคุณล้วนอยู่
เหนือเส้นกราฟการกระทำนี้ทั้งสิ้น

ที่นี้มาลองวาดแผนภาพพฤติกรรมการเล่นโซเซียบลิเเดียของแคทีบ้าง

โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์



เฮ้ย! ดูจุดใหญ่นั้นสิ แรงจูงใจสูงปรืด แถมยังทำได้ง่ายตายมาก
ยิ่งกว่านั้น คุณก็รู้ว่าสัญญาณของแคทีมาอย่างสม่ำเสมอมาก นาฬิกาปลุก
ในมือถือของเธอดังเตือนทุกเช้าตอนตีสี่ครึ่ง

เมื่อดูจากแผนภาพก็ชัดเจนเลยว่าทำไมแคทีผู้ซึ่งประสบความสำเร็จ
และเป็นคนที่มีความสามารถสูงคนหนึ่งจึงเขียนนิสัยนี้ออกไปจากชีวิตไม่ได้เสียที่
คุณเห็นเลยว่าทำไมเธอเสพติดพฤติกรรมนี้ ถ้าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไป
เธอก็คงจะเล่นมือถือและไม่ยอมออกกำลังกายต่อไปเรื่อย ๆ

เรามีเรื่องต้องทำสองอย่าง นั่นคือ ออกแบบนิสัยติดมือถือของเธอ
เสียใหม่ แล้วก็ออกแบบนิสัยออกกำลังกายใหม่ด้วย สิ่งแรกที่ต้องจำให้

ขึ้นใจคือ ไม่มีทางออกเดียวสำหรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแต่ละอย่าง งานของเราคือการปรับองค์ประกอบ M, A และ P แล้วหาว่าส่วนผสมไหนลงตัวที่สุดสำหรับแต่ละสถานการณ์เพื่อให้ได้พฤติกรรมที่เราต้องการ เราต้องทำให้การเล่นมือถือนั้นของเธอเป็นเรื่องยากหรือเปลี่ยนแรงจูงใจของเธอเสีย แล้วค่อยมาดูที่นิสัยออกกำลังกาย มีกฎหลักสองข้อที่เราต้องพึงพาเมื่อเราวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยการจัดสมดุลแรงจูงใจ ความสามารถ และสัญญาณ

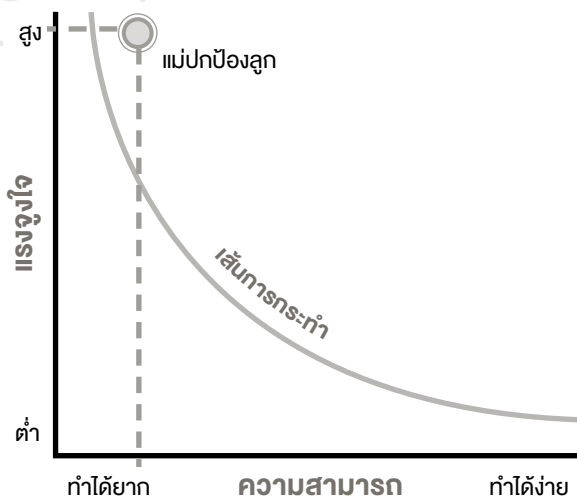
แรงจูงใจและความสามารถมีความสัมพันธ์แบบแทนกันได้

เมื่อคุณเข้าใจว่ากฎนี้ทำงานอย่างไร คุณจะออกแบบพฤติกรรมได้แทบจะทุกอย่าง

เส้นโค้งของการกระทำบนกราฟทำให้เห็นภาพของกฎนี้ ซึ่งอธิบายเป็นถ้อยคำง่าย ๆ ได้ว่า

1. ยิ่งคุณมีแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมนั้นมากเท่าไร คุณมีแนวโน้มที่จะทำมันมากขึ้นเท่านั้น

โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์



เมื่อแรงจูงใจสูงมาก คนจะไม่เพียงกระทำสิ่งนั้นเมื่อมีสัญญาณ แต่จะทำแม้ว่าจะเป็นเรื่องยากลำบาก ถ้าคุณเคยอ่านเรื่องเกี่ยวกับแม่ที่พยายามต่อสู้กับภาวะแท้งคุกคามในช่วงตั้งครรภ์ หรือคนธรรมดาที่กระโดดเข้าไปช่วยดึงคนออกจากรางขณะที่รถไฟกำลังวิ่งมา คุณคงจะนึกภาพออก

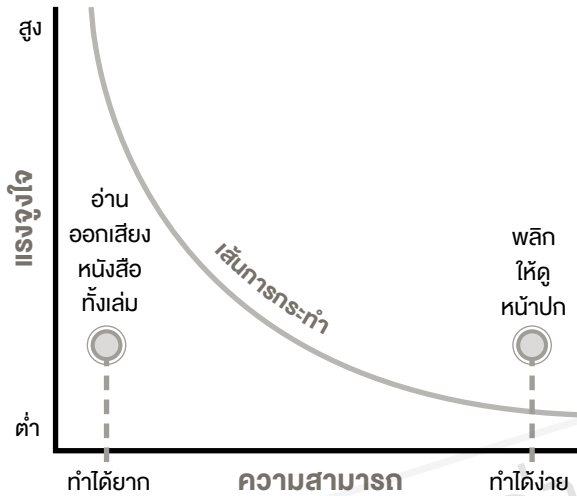
อะดรีนาลินพุ่งสูง ผลได้ผลเสียก็สูง เรื่องยากๆ จึงสำเร็จลุล่วง

เมื่อแรงจูงใจอยู่ในระดับกลาง คนเราจะทำพฤติกรรมก็ต่อเมื่อมันทำงานเท่านั้น อย่างเช่นการจัดโต๊ะของแคที

2. ยิ่งพฤติกรรมทำได้ยากเท่าไร คุณก็มีแนวโน้มที่จะทำมันน้อยลงเท่านั้น

ถ้ามีคนขอให้คุณโชว์หน้าปกหนังสือที่คุณกำลังอ่านอยู่ในตอนนี้ คุณจะทำไหม ก็อาจจะทำ เพราะมันแค่ต้องอาศัยการบิดข้อมือและรบกวนการอ่านของคุณแค่นิดหน่อย ซึ่งเป็นเพียงสิ่งกวนใจเล็กน้อย ไม่ใช่เรื่องใหญ่ทำได้ง่ายตาย แต่ถ้าหากมีคนขอให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ออกเสียงดังๆ ให้เขาฟัง ปฏิภานของคุณคงจะต่างออกไป คุณคงต้องอาศัยแรงจูงใจปริมาณมาก เช่น คนที่ขอให้อ่านอาจจะเป็นผู้พิการทางสายตา หรือบางทีมีคนเสนอเงินให้หนึ่งพันดอลลาร์ให้คุณอ่าน ถ้าอย่างนั้นก็คงจะเป็นแรงจูงใจที่มากพอ ประเด็นที่ผมอยากจะย้ำคือ คุณจำเป็นต้องมีแรงจูงใจมหาศาลเพื่อจะทำเรื่องยากๆ

โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์



จากตัวอย่างข้างต้น ใจความสำคัญที่อาจจะเปลี่ยนชีวิตของคุณได้เลย (มันเปลี่ยนชีวิตผมมาแล้ว) ก็คือ ยิ่งพฤติกรรมนั้นทำได้ง่ายเท่าไร โอกาสที่คุณจะทำมันประจำเป็นนิสัยก็มากขึ้นเท่านั้น

สิ่งนี้รวมถึงนิสัยที่ “ดี” และ “ไม่ดี” พฤติกรรมก็คือพฤติกรรม ไม่มีแยกประเภท มันทำงานเหมือนกัน

ลองดูนิสัยนอนเล่นมือถือของแคที เธอมีมือถืออยู่ในมือแล้วเพราะนาฬิกาปลุก ดังนั้นการเล่นโซเชียลก็เป็นอย่างต่อเนื่องไปที่ทำได้ง่ายดายมาก

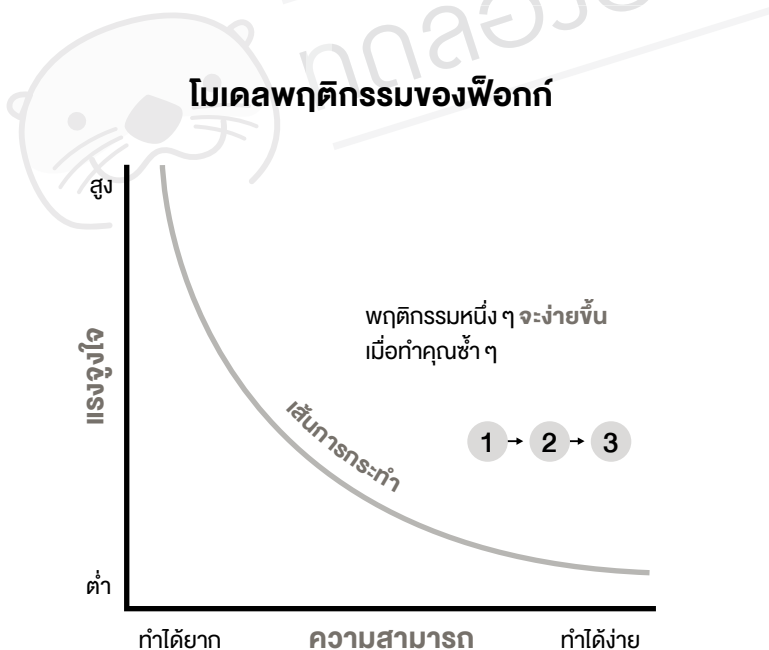
3. แรงจูงใจและความสามารถทำงานเป็นทีม

คุณจำเป็นต้องมีทั้งแรงจูงใจและความสามารถเพื่อจะให้พฤติกรรมนั้นตกลงเหนือเส้นการกระทำบนกราฟ แต่แรงจูงใจและความสามารถทำงานร่วมกันเป็นทีม ถ้าคนใดคนหนึ่งอ่อนแอ อีกคนก็ต้องต้องแข่งเพื่อดึงคุณขึ้นเหนือเส้นโค้ง พูดอีกอย่างหนึ่งคือ *คุณมีของอย่างหนึ่งมากแค่ไหนมีผลว่าคุณควรมีของอีกอย่างมากแค่ไหน* การเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจ

และความสามารถเปิดประตูสู่เส้นทางใหม่ของการวิเคราะห์และออกแบบพฤติกรรม ถ้าคุณมีอย่างหนึ่งเพียงเล็กน้อย คุณต้องมีอีกอย่างหนึ่งให้มาก หรือพูดได้ว่ามันทดแทนกันและกันได้นั่นเอง

ในกรณีของแคที นิสัยจัดโต๊ะทำงานของเธอมาจากแรงจูงใจที่มากพอๆและมันยังทำได้ง่าย เธอบอกผมว่าเธอใช้เวลาไม่ถึงสามนาทีก็จัดโต๊ะเสร็จเรียบร้อย ซึ่งหมายความว่ากิจกรรมนี้ไม่ได้ทำให้เธอต้องไปรับลูกที่โรงเรียนสาย เธอเริ่มทำสิ่งนี้โดยใช้ความสามารถในสิ่งที่ง่าย และยิ่งเธอทำมันมากเท่าไร เธอก็ยิ่งทำมันได้ดีขึ้นเท่านั้น โดยทั่วไปแล้ว ยิ่งคุณทำพฤติกรรมนานไปมันก็จะยิ่งง่าย

โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์อธิบายปรากฏการณ์นี้แบบภาพสแนปช็อตพฤติกรรมหนึ่งในชั่วขณะหนึ่ง แต่ผมก็เคยใช้โมเดลนี้อธิบายพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาอันยาวนานด้วยเช่นกัน พฤติกรรม 1 → พฤติกรรม 2 → พฤติกรรม 3 นี่เป็นส่วนต่อขยายอันทรงพลังของโมเดลนี้ แต่ในที่นี้ผมแค่อธิบายให้เห็นว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่นั้นจะทำได้ง่ายขึ้นเมื่อคุณทำซ้ำๆ



แม้ในวันที่แรงจูงใจของแคทลดลง การจัดโต๊ะก็ยังง่ายพอที่เธอจะทำได้ ประเด็นสำคัญคือ ถ้าเธอเริ่มจากการทำความสะอาดห้องทำงานทั้งห้อง เธอคงไม่สามารถทำมันจนเป็นนิสัยได้ เมื่อเธอเร่งรีบเธอคงจะข้ามมันไป

4. ไม่มีพฤติกรรมไหนเกิดขึ้นได้ถ้าไม่มี สัญญาณ

ถ้าคุณไม่ได้รับสัญญาณ ระดับแรงจูงใจและความสามารถของคุณก็ไม่มี ความหมาย คุณจะต้องได้รับสัญญาณให้ลงมือทำ มิฉะนั้นมันก็จะไม่เกิดขึ้น ไม่มีสัญญาณ ไม่มีการกระทำ ง่ายๆ แต่ทรงพลัง

แรงจูงใจและความสามารถเป็นตัวแปรที่มีอยู่อย่างต่อเนื่อง คุณย่อมจะมีแรงจูงใจและความสามารถในบางระดับอยู่แล้วเพื่อที่ทำการพฤติกรรมใดก็ตาม เมื่อโทรศัพท์ดัง คุณจะมีแรงจูงใจและความสามารถที่จะรับสายอยู่เสมอ แต่สัญญาณเป็นเหมือนสายฟ้าฟาด มันมาแล้วก็จากไป ถ้าคุณไม่ได้ยินเสียงเรียกเข้าจากโทรศัพท์ คุณก็จะไม่ได้รับสาย

คุณสามารถขัดขวางพฤติกรรมที่คุณไม่ต้องการได้ด้วยการกำจัดสัญญาณ ซึ่งอาจไม่ได้โดยง่ายเสมอไป แต่การกำจัดสัญญาณเป็นวิธีการที่ดีที่สุดอย่างแรกที่คุณจะทำได้เพื่อหยุดพฤติกรรมไม่ให้เกิดขึ้น

เมื่อสองสามปีที่แล้วผมไปเข้าร่วมการประชุมภาคตะวันตกเฉียงใต้ที่เมืองอออสติน รัฐเท็กซัส ผมเดินเข้าห้องพักที่โรงแรมแล้วโยนกระเป๋าไว้บนเตียง พอมองไปรอบห้อง ผมก็เห็นบางอย่างวางอยู่บนตู้

“โอ้ย...ม่ายยย” ผมร้องออกมาเสียงดังอยู่คนเดียว

มีขนมขบเคี้ยวมากมายวางอยู่ในตะกร้า ทั้งพริงเกิลส์ มันม่วงทอด อมยิ้มขนาดยักษ์ กราโนลาบาร์ ถั่วลิสง ผมพยายามจะกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แต่ของว่างที่มีเกล็ดสูงพวกนี้มันช่างยั่วน้ำลาย ผมรู้ว่าตะกร้าขนมนี้จะเป็นปัญหาสำหรับผมทุกเย็นที่กลับเข้าห้องพักมาเหนื่อยๆ เพราะมันจะทำหน้าที่เป็นสัญญาณ “กินฉันสิ!” ผมรู้ว่าถ้าตะกร้ายังวางอยู่ตรงนี้ ผมคงจะอดใจไม่ไหวในที่สุด มันม่วงทอดจะไปเป็นอย่างแรก แล้วผมก็จะกินถั่วลิสงเป็นอย่างต่อไป ดังนั้นผมจึงถามตัวเองว่าผมต้องทำอะไรเพื่อจะหยุดพฤติกรรมนี้ให้ได้ ผมจะลดแรงจูงใจของตัวเองได้ไหม ไม่มีทาง

ผมชอบกินของว่างเค็มๆ พวกนี้มาก ผมจะทำให้มันยากขึ้นได้ไหม ก็อาจจะได้นะ ผมขอให้เจ้าหน้าที่โรงแรมขึ้นราคาขนมหรือยกตะกร้าออกไปจากห้องก็ได้ แต่นั่นอาจจะเขินๆ หน่อย ดังนั้นสิ่งที่ผมทำได้ก็คือการจัดสัญญาณทิ้งไป ผมจัดการยกตะกร้าที่เข้ายวนใจนี้ไปวางไว้ที่ชั้นล่างสุดของตู้วางโทรทัศน์แล้วปิดประตูตู้เสีย ผมรู้ว่าตะกร้านี้ยังอยู่ในห้อง แต่ขนมในตะกร้าไม่ได้กรีดร้องสุดเสียงใส่ผมว่า “กินจันสิ!” อีกต่อไป เข้าวันถัดมา ผมก็ลืมเรื่องขนมไปหมดแล้ว ผมขอยึดอกรายงานว่าผมมีชีวิตรอดสามวันในออสตินโดยที่ไม่ได้เปิดประตูตู้อีกเลย

ลองสังเกตนะครับว่า การกระทำเพียงครั้งเดียวของผมขัดจังหวะพฤติกรรมด้วยการเอาสัญญาณออกไป ถ้าวิธีนี้ไม่ได้ผล ก็ยังมีวิธีอื่นที่ผมจะทำได้ แต่สำหรับการออกแบบพฤติกรรมแล้ว สัญญาณเป็นเสมือนผลไม้ห้อยต่ำ จึงเก็บได้ง่ายที่สุด

การสอนโมเดลพฤติกรรม

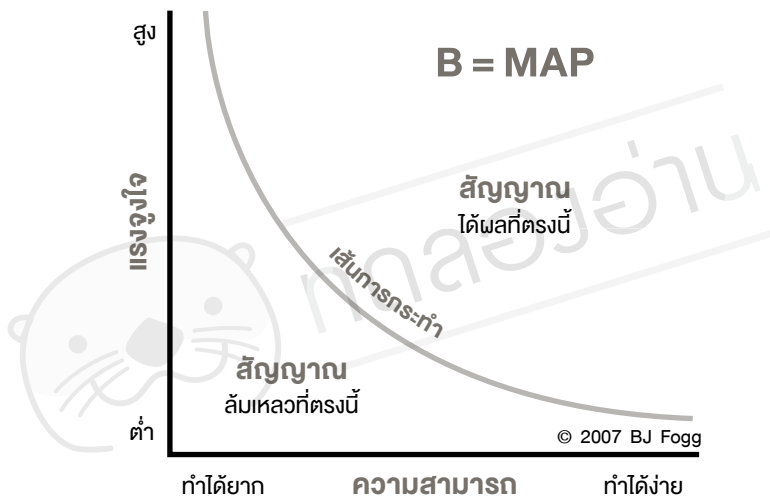
ตอนนี้คุณก็ได้เห็นแล้วว่าโมเดลพฤติกรรมของผมปรับใช้กับพฤติกรรมแบบต่างๆ ได้อย่างไร ผมจะแสดงให้เห็นวิธีการใช้โมเดลนี้ในแบบอื่นๆ ในตอนต่อไป เวลาที่ผมทำงานกับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดหรือฝึกอบรมนักออกแบบนวัตกรรมเชิงอุตสาหกรรมต่างๆ ผมจะสอนให้พวกเขาอธิบายโมเดลพฤติกรรมของผมในเวลาสองนาที่หรือน้อยกว่านั้น ผมเริ่มจากยื่นพูดหน้าห้องพลางเขียนกระดานไวท์บอร์ดอธิบายไปที่ละส่วนก่อน หลังจากวาดพร้อมอธิบายเสร็จในเวลาสองนาที่แล้ว ผมจะเล่าขั้นตอนที่ใช้ได้ผลสุดสำหรับโมเดลนี้ รวมทั้งข้อความบางข้อความที่เอาไปใช้ได้ ทำยที่สุด ผมจะให้ผู้เรียนแต่ละคนก้าวออกมาที่ไวท์บอร์ดหรือให้กระดาษณคนละแผ่นให้เขียนโมเดลนี้พร้อมพูดอธิบายให้คนอื่นฟังไปด้วย การเรียนรู้ที่จะอธิบายโมเดลพฤติกรรมอย่างรวดเร็วและแจ่มแจ้งคือทักษะที่เป็นประโยชน์ที่สุดในการออกแบบพฤติกรรม

ผมไม่ได้อยู่กับคุณเพื่อสอนทักษะนี้แบบตัวเป็นๆ ดังนั้นผมจึงได้

สร้างแบบฝึกหัดเล็กๆ ทำบ่อยๆ ไว้ให้คุณลองฝึกด้วยตัวเอง ถ้าคุณต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมก็เข้าไปดูคำอธิบายทั้งหมดออนไลน์ได้ และดูว่าคนอื่นๆ สอนโมเดลนี้กันอย่างไร การฝึกสอนโมเดลพฤติกรรมนี้ในเวลาแค่ไม่กี่นาที เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าแก่เวลาของคุณมาก

เมื่อคุณได้เรียนรู้โมเดลพฤติกรรมแล้ว คุณก็สามารถนำไปปรับใช้ในรูปแบบอื่นๆ ได้ เช่น การหยุดหรือปรับแก้พฤติกรรมใหม่ และนั่นก็คือเรื่องที่ผมอยากจะอธิบายเป็นเรื่องต่อไป

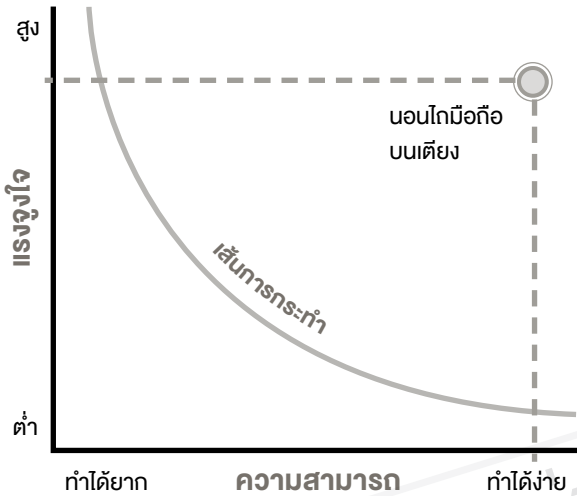
โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์



การใช้โมเดลพฤติกรรมมาหยุดนิสัย

ที่นี้คุณก็รู้แล้วว่าแรงจูงใจและความสามารถทำงานประสานกันอย่างไร และสัญญาณเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมได้อย่างไร เรามากลับไปที่เรื่องของแคทีกัน เธอจะหยุดนิสัยเล่นมือถือบนเตียงได้อย่างไร แรงจูงใจของเธอสูงมาก แต่มพฤติกรรมนี้ก็ทำงานง่าย ๆ เสียด้วย ทำให้พฤติกรรมนี้อยู่เหนือเส้นการกระทำไปสูงมาก

โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์



เธอจะเปลี่ยนอะไรได้บ้าง

เปลี่ยนแรงใจได้ไหม

ไม่น่าจะได้ ความรู้สึกดีที่เธอได้รับเวลาที่เห็นว่ามีคนกดไลค์โพสต์ของเธอคงจะไม่หนีไปไหนง่าย ๆ เพราะมันถูกออกแบบมาอย่างดีพร้อมกับแอปนั้น แดที่อยากรู้ข้อมูลข่าวสารของเพื่อน ๆ และเฟซบุ๊กก็ช่วยให้เธอทำสำเร็จ แรงใจคงจะสูงอยู่อย่างนั้น ไม่ลดลงง่าย ๆ หรือ

แล้วความสามารถล่ะ

เรามองเห็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตรงนี้เอง

แต่ที่จะลบบัญชีเฟซบุ๊กทิ้งไปก็ได้ แต่นั่นอาจจะสุดโต่งเกินไปหน่อย เธออาจจะอยากเช็คข่าวสารในช่วงเวลาอื่นของวันบ้าง โชคดีที่ยังมีวิธีอื่นอีกมากมายที่จะทำให้แดที่เล่นมือถือขณะอยู่บนเตียงได้ยาก แดที่สามารถจะลบแอปเฟซบุ๊กบนมือถือทิ้งไปได้ เธออาจจะวางมือถือไว้บนหลังตู้เสื้อผ้าหนึ่งห้องก็ได้ เธออาจจะวางมือถือไว้หน้าประตูห้องนอนของลูกสาวเพื่อเธอจะได้กระเด็นตัวออกจากที่นอนมาปิดเสียงนาฬิกาปลุกในทันทีเพราะกลัว

ลูกสาวตื่น หรือเธออาจจะเก็บมือถือไว้บนรถก็ได้ และเป็นเพราะแรงจูงใจของแคทีในการเล่นมือถือสูงมาก เธอจึงต้องทดลองทำวิธีต่างๆ หลายอย่าง ก่อนที่จะพบวิธีที่ได้ผลสำหรับเธอ นั่นคือเธอวางมือถือไว้ในครัวตอนกลางคืน แล้วเปลี่ยนมาใช้นาฬิกาปลุกแบบเก่าในห้องนอนแทน การทิ้งระยะห่างระหว่างเธอกับโทรศัพท์ทำให้การเล่นมือถือกลายเป็นเรื่องยากมากขึ้น และการใช้นาฬิกาปลุกก็เป็นการกำจัดสัญญาณที่จะกระตุ้นการกระทำออกไป

ถ้าคุณไม่สามารถเปลี่ยนองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของโมเดลพฤติกรรมได้ (ซึ่งในกรณีนี้คือแรงจูงใจ) คุณก็สามารถพุ่งเป้าไปเปลี่ยนปัจจัยอื่นๆ แทนได้ (ความสามารถและสัญญาณ)

แล้วเรื่องนี้เสียการออกกำลังกายของเธอละ ปรากฏว่าแคทีไม่ต้องการปรับเปลี่ยนอะไรในเรื่องนี้ เมื่อเธอกำจัดสิ่งที่ทำให้เธอเสียสมาธิทิ้งไปแล้ว เธอก็เริ่มออกกำลังกายได้ตามแผนและแนวทางที่เธอได้วางเอาไว้แต่แรก

ด้วยการปรับเปลี่ยนเล็กน้อย คุณสามารถออกแบบพฤติกรรมได้แทบจะทุกอย่างที่ต้องการและตัดวงจรของพฤติกรรมที่คุณไม่ต้องการ แคทีทำได้ อย่างค่อนข้างง่ายดายและราบรื่น แต่ขั้นแรกเธอต้องรู้เบื้องหลังเบื้องลึกของสิ่งที่ขับเคลือนิสัยนอนเล่นมือถือบนเตียงของเธอเสียก่อน

หลายเดือนต่อมาหลังจากจบเวิร์คช็อปการออกแบบพฤติกรรมแล้ว แคทีบอกผมว่าเธอตั้งใจมากที่สามารถสร้างนิสัยออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอในที่สุด เธอยังคงถูกมือถือดูดเวลาไประหว่างรับประทานอาหาร เข้าเป็นครั้งคราวหรือขณะที่ยืนต่อคิว แต่มันไม่ได้เข้าขั้นเสพติดมากเหมือนที่ผ่านมา ส่วนมากเธอสามารถควบคุมตารางชีวิตยามเช้าให้เป็นไปตามที่เธอต้องการได้ เธอรู้สึกว่าคุณภาพแข็งแรงขึ้นกว่าที่ผ่านมา แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เธอได้เรียนรู้ว่าการออกแบบพฤติกรรมช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของเธอได้ในทุก ๆ ด้าน

โมเดลเดียวใช้อธิบายพฤติกรรมได้ทุกอย่าง

ถ้าคุณอยากจะเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองหรือผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ กฎแรกสำคัญคือคุณต้องเข้าใจโมเดลพฤติกรรมให้ถ่องแท้ เมื่อคุณมีภาพที่ชัดเจนแล้วว่าพฤติกรรมทำงานอย่างไร คุณจะถอดรหัสพฤติกรรมของผู้อื่นได้เช่นเดียวกับของคุณเอง ซึ่งเป็นทักษะที่เป็นประโยชน์มาก คุณสามารถเริ่มปลูกฝังนิสัยที่เป็นบวกและขัดขวางนิสัยที่คุณไม่ชอบได้ และ คุณจะเห็นอกเห็นใจกับพฤติกรรมที่ขาดๆ เกินๆ ของคนอื่นได้มากขึ้น

สองสามปีก่อนขณะที่กำลังขึ้นเครื่องบิน ผมมองเห็นเด็กที่ดูซุกซน คนหนึ่งเดินมานั่งข้างหลังผม เราจัดที่จัดทางเตรียมพร้อม ผมรู้สึกได้ถึงเท้าเล็กๆ ของเด็กคนนี้เตะเก้าอี้ของผมซ้ำๆ โอ้ย...ผมรู้ว่าเด็กน้อยคนนี้ คงจะเตะเก้าอี้ผมอย่างนี้ไปตลอดทางเป็นแน่ แต่เขาก็เป็นแค่เด็กเล็กๆ คนหนึ่งเท่านั้นเอง ดังนั้นก่อนที่จะเครื่องบินจะขึ้น ผมถามตัวเองว่าผมจะทำอะไรได้บ้างเพื่อหยุดหรือลดพฤติกรรมการเตะเก้าอี้

ผมเอาโมเดลพฤติกรรมของตัวเองมาลองใช้

อย่างแรกเลยคือสัญญาณ ผมจะขจัดมันทิ้งไปได้ไหม ไม่ได้ ผมไม่สามารถควบคุมความอยาก ความเบื่อ หรืออารมณ์อะไรก็ตามข้างในใจของหนูน้อยได้ ฉันความสามารถละ ผมสามารถทำให้การเตะเป็นเรื่องยากขึ้นได้ไหม ก็ไม่ได้อีก ดังนั้นผมก็เหลือทางเลือกเพียงอย่างสุดท้าย นั่นคือแรงจูงใจ ผมจะหลอกล่อหนูน้อยคนนี้อย่างสงบนิ่งและทำให้เป็นเรื่องสนุกได้อย่างไรเพื่อให้เขาเตะเก้าอี้ให้น้อยลง

ผมตัดสินใจใช้กฎของการตอบแทนแทน

เมื่อมีคนให้ของขวัญคุณ คุณก็อยากจะตอบแทนเขาในทางใดทางหนึ่ง โดยธรรมชาติ กลไกนี้ช่วยให้มนุษย์เราใช้ชีวิตร่วมกันได้ดีด้วยดี และเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่เราสามารถใช้กระตุ้นแรงจูงใจได้ ผมตัดสินใจลองดู

ผมมีเข็มกลัดรูปหน้ายิ้มอยู่ในกระเป๋า ผมหยิบเข็มกลัดออกมาจากกระเป๋าแล้วโชว์ให้หนูน้อยกับพ่อแม่ดู “นี่!” ผมเริ่ม “ลองมีเข็มกลัดอันหนึ่ง อยากจะให้หนู ลองหวังว่ามันช่วยเตือนว่าหนูอย่าเตะเก้าอี้ระหว่างทาง ได้ไหมครับ”

หนูน้อยรับคำเสียใจ “ได้ครับ” และพ่อแม่ของหนูน้อยก็ขอบคุณผมด้วยรอยยิ้มกว้างอย่างจริงใจ

การเดินทางครั้งนั้นผ่านไปด้วยดี ไม่มีการเตะเก้าอี้ และผมก็ทำความรู้จักเพื่อนใหม่สองสามคนในระหว่างทาง เราโบกมือลากันที่จุดรับกระเป๋

ที่บ้านคุณยังให้สมาชิกในครอบครัวใช้โมเดลพฤติกรรมนี้ช่วยเหลือคุณได้ ใครที่อยู่ในความสัมพันธ์ระยะยาวคงเป็นพยานได้ว่าความเครียดจากงานบ้านนั้นช่างบั่นทอนเพียงไหน เคนนี่ คู่ชีวิตของผม และผมมีมุมมองที่ต่างกันเรื่องการทำความสะดวกสบาย เพราะผมเป็นแนว “แค่นี้ก็สะดวกพอแล้ว” แต่เคนนี่เป็นแนว “ต้องฆ่าเชื้อทุกอย่าง” พออยู่ร่วมกันหลายปี เข้า การทำความสะอาดอ่างอาบน้ำก็กลายเป็นปัญหาขึ้นมา เคนนี่จะคอยจ้องหาคราบราดำ ๆ รอบอ่าง อ่างอาบน้ำของเราระบายน้ำไม่ดี ซึ่งคุณคงเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป คราบราโง่ละครับ เคนนี่จึงขอให้ผมเช็ดอ่างอาบน้ำทุกครั้งหลังใช้ แต่ผมก็ไม่ค่อยได้ทำ ความจริงแล้วแทบไม่เคยทำเลย

วันหนึ่งเคนนี่เรียกผมมาดูอ่างอาบน้ำ แล้วใช้วิธีการออกแบบพฤติกรรมกับผม

“เราทั้งคู่อยากได้อ่างอาบน้ำที่สะอาด” เขากล่าว

ผมเห็นด้วย

เขามองเห็นว่าผมพอจะมีแรงจูงใจอยู่บ้าง

แล้วเขาก็ถามผมเรื่องความสามารถ การเช็ดอ่างอาบน้ำเป็นเรื่องยากที่ตรงไหน ผมบอกว่าผมไม่รู้ว่าคำขอของเขาหมายความว่าอย่างไรกันแน่ เขาจะให้ผมใช้ผ้าเช็ดตัวของผมหรือฟองน้ำเช็ด ผมควรต้องเช็ดผนังด้วยไหม นี่คือนิทาที่ที่เคนนี่ถึงบางอ้อ เขาไม่ได้บอกให้ชัดเจนว่าต้องการอะไร ดังนั้นการทำให้สิ่งนี้จึงดูเป็นเรื่องนามธรรมและยากสำหรับผม สิ่งที่เคนนี่ทำหลังจากนั้นเป็นเรื่องที่ฉลาดและง่ายมาก เขาทำให้ผมดูเลยว่าจะต้องทำอย่างไร เขาพาผมเข้าไปยืนในอ่างแล้วอธิบายว่า “โอเค พอปิดฝักบัวนะ (สัญญาณ) เธอก็หยิบผ้าเช็ดเท้าจากราวมววางบนพื้นอย่างนี้ แล้วเอาเท้าลากไปมาอย่างนี้ แล้วโยนผ้าไปใส่ตะกร้าผ้ารอซัก แค่นี้ก็เสร็จแล้ว” สิ่งที่เคนนี่ทำให้ผมดูเป็นเรื่องง่ายมาก เกือบจะทำให้ผมรู้สึกโง่มากที่ไม่ได้

ทำตั้งแต่แรก มันใช้เวลาแค่สิบวินาทีเท่านั้นเอง พอเขาแสดงให้เห็นว่าคุณต้องทำอะไร มุมมองของผมเกี่ยวกับความยากของงานนี้ก็เปลี่ยนไป มันดูทำงานขึ้นมาทันที

ผมเห็นตัวอย่างน้ำหลังใช้เสร็จทุกวันตั้งแต่เดี๋ยวนี้แสดงให้เห็นว่าคุณทำไมนะเหรอ อย่างแรกเลยคือผมต้องการอ่างอาบน้ำที่สะอาดและผมอยากทำให้เขาพอใจ ดังนั้นอย่างน้อยผมก็มีแรงจูงใจอยู่พอสมควร แต่งานนี้ดูท้าทายในตอนแรก พอเขาแสดงให้เห็นว่าคุณชัดเจนว่าต้องทำอะไร ผมเห็นว่ามันทำงาน พฤติกรรมนี้จึงไปตกที่เหนือเส้นการกระทำ ทุกวันนี้ เมื่อเป็นเรื่องงานบ้านซึ่งผมไม่ค่อยจะถนัดเท่าไร ผมรู้แล้วว่าจะต้องบอกว่า “ช่วยทำให้ดูหน่อยว่าคุณอยากให้ผมทำยังไง” ผมจะดูเขาแล้วความสามารถของผมก็เพิ่มขึ้น

นี่คือตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ ที่คุณจะใช้โมเดลพฤติกรรมกับคนอื่นได้ เราจะมาพูดรายละเอียดเรื่องนี้กันในบทต่อไป เมื่อเรามีเครื่องมือพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้ว

สามขั้นตอนในการปรับแก้พฤติกรรม

เรามักจะอยากทำบางอย่าง หรืออยากให้คนอื่นทำบางสิ่งบางอย่าง แล้วก็ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ หรือบางทีก็ล้มเหลวไม่เป็นท่า ในสถานการณ์เช่นนี้ผมมีข่าวดีมาบอก นั่นคือการออกแบบพฤติกรรมมีทางแก้ปัญหานี้ได้อย่างเป็นขั้นตอน และก็ไม่ใช่ในแบบที่คุณคาดคิด **สมมติว่าคุณอยากให้พนักงานมาเข้าประชุมที่มรายสัปดาห์ตรงเวลา แต่พวกเขามาช้าสองสามนาทีอยู่เสมอ ผู้จัดการหลายคนก็จะหัวเสีย คัดโทษ หรือมองแรงใส่คนที่มาสาย เหล่านั้นคือการพยายามใช้แรงจูงใจให้ได้มาซึ่งพฤติกรรมเข้าประชุมตรงเวลาที่คุณต้องการ ซึ่งล้วนเป็นความผิดพลาด คุณห้ามเริ่มแก้ปัญหาก็แรงจูงใจ**

คุณต้องเริ่มตามขั้นตอนต่อไปนี้ ทีละขั้นตามลำดับ ถ้าไม่ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการก็ลองขั้นต่อไป

1. ตรวจดูว่ามีสัญญาณให้เขาทำพฤติกรรมหรือไม่
2. วิเคราะห์ว่าเขามีความสามารถที่จะทำสิ่งนั้นได้หรือไม่
3. วิเคราะห์ว่าเขามีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้นหรือไม่

การจะแก้ปัญหาพฤติกรรมของตัวเองหรือผู้อื่นให้ได้ผลดีต้องเริ่มที่สัญญาณ เขาได้รับสัญญาณให้ทำพฤติกรรมหรือไม่ คุณอาจจะถามพนักงานที่มาสายว่าได้รับแจ้งเตือนให้มาเข้าประชุมหรือไม่ ถ้าพวกเขาไม่ได้รับ คุณก็หาสัญญาณที่ดีให้พวกเขา แล้วปัญหาก็อาจจะหมดไป ไม่มีใครมาไม่ต้องมองแรง แค่ออกแบบสัญญาณที่ดีให้พวกเขา

ถ้าวิธีนี้ไม่ได้ผล คุณก็ลองเลื่อนไปขั้นถัดมา พิจารณาว่าพนักงานมีความสามารถที่จะมาเข้าประชุมให้ตรงเวลาได้หรือไม่ ถามพนักงานที่มาสายว่าอะไรทำให้มาเข้าประชุมไม่ตรงเวลา (ผมจะอธิบายวิธีถามอย่างละเอียดในบทที่ 3 แต่คำถามแค่นี้ก็ดีพอแล้วสำหรับตอนนี้)

คุณอาจจะได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าพนักงานมีประชุมก่อนหน้าซึ่งเลิกช้าเลยกินเวลามาถึงการประชุมของคุณ ทำให้พวกเขาเข้าประชุมไม่ทัน

ทีนี้คุณก็รู้คำตอบแล้ว นี่คือนโยบายที่ความสามารถ ไม่เกี่ยวกับแรงจูงใจ

แต่ลองมาสมมติต่อไปว่าพวกเขามีสัญญาณและความสามารถ แต่ปัญหาอยู่ที่แรงจูงใจ ในกรณีนี้คุณก็ต้องหาวิธีสร้างแรงจูงใจให้พวกเขาตรงต่อเวลา (ซึ่งมีวิธีอยู่มากมาย ทั้งแบบที่ดีและแย่)

สังเกตใหม่ว่าการพิจารณาแรงจูงใจควรเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการแก้ปัญหาเลยทีเดียว คนส่วนใหญ่คิดว่าการจะได้พฤติกรรมต้องเริ่มที่แรงจูงใจก่อน

กระบวนการแก้ปัญหานี้สามารถช่วยให้คุณลดตราบาปได้ทั้งที่ทำงานและที่บ้าน สมมติว่าคุณขอให้ลูกสาววัยรุ่นแวะซื้อกระดาษโปสเตอร์ที่คุณต้องใช้สำหรับทำงานที่โบสถ์ระหว่างทางกลับบ้าน เธอเอารถคุณไปใช้วันนี้ และคุณก็คิดว่ามันยุติธรรมดีที่จะขอให้ลูกช่วย

วันนั้นลูกกลับมาจากโรงเรียนโดยที่ไม่มีกระดาษโปสเตอร์ คุณโมโหและพยายามอธิบายว่าคุณจำเป็นต้องใช้กระดาษนี้ (นี่เป็นการใช้แรงจูงใจ)

ลูกสาวพูดว่า “ขอโทษค่ะ หนูจะไปซื้อให้พ่ungs”

แต่วันรุ่งขึ้นก็ยังไม่มีการดาชโปสเตอร์

ถึงจุดนี้คุณอาจจะเดินวนรอบห้องรับแขกแล้วพูดว่าจะไม่ให้เธอใช้รถอีก และวิจารณ์ว่าเธอเป็นคนที่ฝักฝักอะไรไม่ได้ (ทั้งสามอย่างนี้ก็ล้วนเป็นวิธีที่เรียกแรงจูงใจ)

คุณคงเห็นได้ว่าสถานการณ์ดูไม่ค่อยจะดีนัก

ทีนี้มาลองย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นของเรื่องแล้วจินตนาการว่าคุณรู้ว่า จะแก้ปัญหาอย่างไร คุณไม่โมโหเมื่อลูกไม่ได้ซื้อกระดาษโปสเตอร์กลับมาในวันแรก คุณเข้าสู่โหมดแก้ปัญหาที่ถูกต้อง “ลูกมีเครื่องมืออะไรช่วยเตือนความจำเรื่องซื้อกระดาษหรือเปล่า”

“ไม่มีค่ะ หนูคิดว่าตัวเองจะจำได้ แต่ก็ลืม”

ดังนั้นคุณก็ออกแบบสัญญาณในวันรุ่งขึ้นด้วยการถามว่า “ลูกคิดว่า จะทำอะไรมาช่วยเตือนความจำในวันพรุ่งนี้ดี”

แล้วลูกก็บอกว่าเธอจะเขียนโน้ตเอาไว้ในมือถือ

แล้วผลลัพธ์ล่ะ ลูกยื่นกระดาษโปสเตอร์ให้คุณพร้อมกับยืมแฉ่งบนใบหน้าในวันรุ่งขึ้น

เมื่อคุณใช้วิธีแก้ปัญหาพฤติกรรมตัวเอง คุณจะพบว่ามันช่วยให้คุณหยุดโทษตัวเอง เช่น ถ้าคุณไม่ได้นั่งสมาธิในตอนเช้าอย่างที่ตั้งใจ แทนที่จะโทษตัวเองที่ขาดพลังใจหรือแรงจูงใจ ก็คิดเป็นลำดับตามขั้นตอนการแก้ปัญหา คุณมีสัญญาณเตือนหรือยัง อะไรทำให้การนั่งสมาธิเป็นเรื่องยาก

ส่วนใหญ่แล้ว คุณจะพบว่าการทำบางสิ่งไม่ได้เกี่ยวกับแรงจูงใจเลย คุณสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยการหาสัญญาณที่ดีหรือทำให้พฤติกรรมนั้นเป็นเรื่องง่ายที่จะทำ (ไม่ต้องใช้ความสามารถมาก)

มองโลกผ่านเลนส์ของโมเดลพฤติกรรม

ผมอยากให้คุณฝึกสังเกตโลกผ่านเลนส์ของโมเดลพฤติกรรม การทำเช่นนั้น มีประโยชน์สองทาง หนึ่งก็คือสนุก สองคือมันจะช่วยให้คุณแยกแยะสิ่งต่าง ๆ

ออกเป็นแรงจูงใจ ความสามารถ และสัญญาณ คุณจึงแยกแยะได้ว่าคุณทำ
สิ่งที่ทำอยู่เพราะอะไร รวมถึงพฤติกรรมของผู้อื่นด้วย ในท้ายบทนี้ คุณจะพบ
แบบฝึกหัดย่อยที่จะช่วยให้คุณนำโมเดลพฤติกรรมไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้คนมากมายที่ลองใช้วิธีแก้ปัญหาเป็นขั้น ๆ ของโมเดลพฤติกรรมรายงานว่า
วิธีนี้ช่วยให้พวกเขามองเห็นกลไกของพฤติกรรมมนุษย์ คุณจะสามารถ
วิเคราะห์โครงสร้างความพยายามของคุณในการเปลี่ยนตัวเองและรู้ว่าคุณ
ได้ทำอะไรเพื่อบั่นทอนหรือส่งเสริมตัวเองบ้าง คุณจะเข้าใจได้ดีขึ้นว่าทำไม
คุณถึงทำพฤติกรรมบางอย่างที่คุณเสียใจในภายหลัง

เราทุกคนล้วนทำสิ่งที่ตัวเราไม่ชอบด้วยกันทั้งนั้น

กินป๊อปคอร์นเป็นอาหารเย็น

ตะคอกใส่ลูก ๆ

ดูเน็ตฟลิกซ์จนตาแฉะ

แต่เราไม่จำเป็นต้องหลบหนีกับพฤติกรรมเหล่านี้หรือว่า
ใจกับมัน

และเราก็ไม่จำเป็นต้องโทษตัวเองเลยแม้แต่น้อย

ไม่มีใครที่เฝ้าภาพของสิ่งนี้ได้ดีเท่าเจนนิเฟอร์ นักออกแบบกราฟิกผู้มี
พรสวรรค์และเป็นแม่ที่ดีเลิศ ก่อนหน้าที่เธอจะสมัครเข้าคอร์ส Tiny Habits
ออนไลน์และเรียนรู้เกี่ยวกับโมเดลพฤติกรรม เธอเคยหงุดหงิดเหลือเกินว่า
เธอไม่สามารถทำให้ตัวเองออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ เจนนิเฟอร์เคย
ออกกำลังกายมาตลอด เธอเป็นนักวิ่งตัวยงสมัยเรียนมหาวิทยาลัย และเคย
ลงวิ่งฮาล์ฟมาราธอนกับเพื่อนด้วยสองสามปีก่อนที่จะมีลูก แต่แล้วสิ่งต่าง ๆ
ก็เปลี่ยนไป และทุกวันนี้การล้างจานและซักผ้าเป็นกิจกรรมใช้แรงมากที่สุด
ที่เจนนิเฟอร์ทำ เธอปรารถนาจะออกกำลังกาย แต่เธอไม่พิตเท่าเดิม เธอ
รู้ว่าเธอต้องกลับมาเริ่มต้นอย่างช้า ๆ และค่อยเป็นค่อยไป

เจนนิเฟอร์เริ่มเล่นโยคะในบ้านเป็นเวลา 15 นาทีนาน ๆ ครั้ง และก็วิ่ง
ที่ถนนหน้าบ้านไปจนถึงถนนเป็นบางครั้ง ทั้งหมดยังเป็นสิ่งที่คุณทำได้ ไม่มี
อะไรยากเกินความสามารถ แต่เธอก็ยังไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่าง
สม่ำเสมอ วันที่เธอออกกำลังกายได้สำเร็จจะกลายเป็นวัน “ดี” และวันที่

เธอทำไม่สำเร็จก็กลายเป็นวันแย่ๆ ที่เธอชดเชยด้วยการ “ดื่มไวน์” ย้อมใจเพิ่มอีกหนึ่งแก้วแทนไป เธอบอกผมภายหลังว่าเรื่องนี้ทำให้เธอรู้สึกล้มเหลวสิ่งที่เคยเป็นเรื่องง่ายสำหรับเธอกลับกลายเป็นเรื่องที่ต้องพยายามเอาชนะใจตัวเองให้ได้รายวัน ส่วนมากแล้วเธอไม่สามารถบังคับให้ตัวเองวิ่งออกไปที่กล่องรับไปรษณีย์หน้าบ้านได้ด้วยซ้ำ ไม่ต้องพูดถึงการวิ่งระยะทาง 5 ไมล์ (8 กิโลเมตร) ซึ่งเป็นสิ่งที่เธอเคยทำได้ด้วยความภาคภูมิใจ เธอรู้สึกเหมือนตัวเองมีสิ่งผิดปกติบางอย่าง ทำไมเธอถึงออกกำลังกายไม่ได้อย่างที่เคย

เจนนิเฟอร์กำลังอธิบายสถานการณ์ที่พบได้บ่อยมาก ความรู้สึกเหมือนถึงทางตันหรือมีแรงต่อต้าน ทุกวันเธอบอกตัวเองว่าเธอควรจะยกน้ำหนักหรือออกไปวิ่ง แต่เธอก็มักจะมีข้ออ้างที่จะไม่ต้องออกกำลังกาย ต้องซื้อของให้ลูกออนไลน์บ้างละ ต้องค้นคว้าข้อมูลสำหรับทำงานบ้างละ ฯลฯ แล้วเธอก็รู้สึกล้มเหลวในตอนเย็น เธอรู้ว่าเธอกำลังหาข้อแก้ตัวให้ไม่ต้องทำสิ่งที่ติดตัวตัวเอง นี่เธอป่วยเป็นซึมเศร้าหรือเปล่า เกลียดตัวเองหรือว่าขาดความมุ่งมั่นหรือเปล่า เกิดอะไรขึ้นกับเธอ

เมื่อผมส่งอีเมลหาเจนนิเฟอร์ในหลายสัปดาห์ต่อมาหลังจากที่เธอได้เข้าคอร์ส Tiny Habits แล้ว เธอบอกผมว่าเธอรู้คำตอบของปัญหาเรื่องนี้ด้วยการออกกำลังกายของเธอแล้ว ตอนแรกเธอพิจารณาสถานการณ์ของแรงจูงใจ ความสามารถ และสัญญาณของนิสัยนี้ เธอจำแนกนิสัยของเธอออกมาเป็นขั้นๆ และพุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่แรงจูงใจ เธอแทบจะไม่มีแรงจูงใจเลย ส่วนมากแล้วเธอไม่ได้อยากจะเล่นโยคะที่บ้านคนเดียว เจนนิเฟอร์พบความคิดเรื่องเล่นโยคะคนเดียวไปแล้วมองหากิจกรรมที่โดนใจมากกว่า เธอจดรายการกิจกรรมเรียกเหงื่อที่ดึงดูดใจสำหรับเธอออกมา แล้วเธอก็ได้พบคำตอบ การออกกำลังกายที่เธอชื่นชอบทั้งหมดมีอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน คือมันเป็นกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด ยิ่งเธอคิดถึงเรื่องนี้มากเท่าไร เธอก็ยิ่งตระหนักว่าการออกกำลังกายคนเดียวไม่ใช่เรื่องน่าสนุก มันให้ความรู้สึกเหมือนเป็นหน้าที่ และเธอก็มีแรงจูงใจไม่มากพอที่จะทำให้กิจกรรมนี้ไปตกที่เหนือเส้นการกระทำ ท้ายที่สุดเจนนิเฟอร์ก็ล้มเลิกความคิดที่จะออกกำลังกายคนเดียว แล้วหันมาออกกำลังกายเป็นกลุ่มแทน

เธอเข้าคลาสปั่นจักรยานรายสัปดาห์ แล้วก็คลาสโยคะรายสัปดาห์ แล้วก็เข้าร่วมกลุ่มวิ่งสำหรับคุณแม่ กว่าจจะรู้ตัวอีกที เธอก็กลับมาออกกำลังกายเป็นกิจวัตรได้อีกครั้งแล้ว

นี่คือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่สำหรับเจนนิเฟอร์ แต่การแก้ปัญหาพฤติกรรมได้ไม่ใช่สิ่งที่เธอตื่นเต้นที่สุด สิ่งที่เปลี่ยนชีวิตเธออย่างแท้จริงคือการทำลายกำแพงความคิดที่บั่นทอนกำลังใจตัวเองลงได้ ก่อนหน้าที่เธอจะรู้ว่าพฤติกรรมทำงานอย่างไร เธอรู้สึกหงุดหงิดใจ เพราะไม่เข้าใจว่าทำไมตัวเองถึงออกกำลังกายไม่ได้เลย เคยเสี่ยงในใจดังขึ้นซ้ำๆ “ฉันทำไม่ได้เหมือนที่เคย นี่ฉันเป็นอะไรไปแล้ว” เมื่อจบบวันหนึ่งๆ เธอจะคิดถึงเรื่องนี้ก่อนที่จะไปนอนหลับ เธอจะคิดแล้วคิดอีกเพื่อหาคำตอบ หรือว่าเธอจะแกล้งไป บางทีเธออาจจะต้องกินยาต้านอาการซึมเศร้า หรือเธอควรจะไปหาเจอเนอร์ส่วนตัว เธอมักจะรู้สึกหงุดหงิด และด้วยเหตุนี้เธอต้องทำตัวเองให้ยุ่งด้วยการทำอาหารเย็นและเก็บของเล่นของลูกให้เข้าที่ จนกระทั่งเธอจำแนกแยกแยะพฤติกรรมของตัวเองได้ เธอจึงได้ตระหนักว่า มันไม่ได้เป็นเพราะเธอเลย มันเป็นเพราะเจ้าตัวพฤติกรรมเองนั่นแหละที่มีปัญหา เมื่อเธอแยกแยะพฤติกรรมออกเป็นองค์ประกอบย่อยๆ แล้ว เธอจึงตระหนักได้ว่าการออกแบบตรงจุดไหนที่เป็นปัญหา เธอมีความสามารถ แต่เธอไม่มีแรงจูงใจมากพอที่จะออกกำลังกายคนเดียว และสถานการณ์ก็ยิ่งแย่ลงไปอีกเมื่อเธอไม่มีสัญญาณที่สม่ำเสมอให้เธอเล่นโยคะที่บ้าน

เป็นโชคดีของเจนนิเฟอร์ (และเราทุกคน) โมเดลพฤติกรรมไม่ได้มีแกน “ซีเกียจ” หรือ “อ่อนแอ” อยู่บนแผนภูมิ โมเดลนี้ไม่ได้มีพื้นที่ให้กับความคิดโทษตัวเอง เพราะมันคือโมเดล ไม่ใช่การทำประขามติเรื่องนิสัย เมื่อเจนนิเฟอร์รู้แล้วว่าตัวเธอไม่ใช่สิ่งเดียวกับพฤติกรรมของเธอทุกอย่างก็เปลี่ยนไป เธอเริ่มคิดถึงนิสัยของตัวเองราวกับว่ามันเป็นสูตรอาหาร ถ้าผลลัพธ์ไม่ใช่แบบที่เธอต้องการ เธอก็ต้องเปลี่ยนสัดส่วนของส่วนผสมต่างๆ ลองผิดลองถูกไปเรื่อยๆ ไม่ต้องโทษตัวเองหรือล้มเลิกความตั้งใจ

นับจากนี้ไปผมอยากให้คุณมองพฤติกรรมของตัวเองในแบบเดียวกับที่นักวิทยาศาสตร์มองสิ่งที่เจริญเติบโตอยู่ในจานเพาะเชื้อ คือด้วยความกระหายใคร่รู้และมีเป้าหมาย นี่จะเป็นแนวคิดที่แตกต่างจากแนวคิดในหนังสือแนะนำวิธีเปลี่ยนแปลงตัวเองที่คุณอาจจะเคยอ่านมา ผมจะไม่อาศัยพลังใจหรือกำหนดอะไรตายตัวมาทำให้คุณรู้สึกแย่ตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่ม ผมอยากให้คุณทำเหมือนว่าชีวิตตัวเองเป็น “ห้องแล็บทดลองการเปลี่ยนแปลง” สถานที่ทำการทดลองเป็นคนที่คุณอยากจะเป็น สถานที่ที่คุณไม่เพียงแต่รู้สึกปลอดภัย แต่ยังรู้สึกเหมือนทุกอย่างเป็นไปได้

ในสัปดาห์ต่อไป เราจะเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการออกแบบพฤติกรรม และใช้ความรู้นั้นเริ่มต้นการทดลอง เราจะโฟกัสที่วิธีการ Tiny Habits เพราะมันเป็นพื้นฐานของการสร้างนิสัยที่เป็นบวก และกฎสำคัญๆ ทั้งหมดที่คุณต้องใช้ออกแบบพฤติกรรมอื่นๆ ต่อไปก็รวมอยู่ในนั้นด้วย คุณจะใช้กระบวนการเดียวกันนี้เพื่อบรรลุผลบางอย่างเมื่อเวลาผ่านไป หรือทำเรื่องใหญ่บางอย่างให้สำเร็จเพียงครั้งเดียว หรือหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่ต้องการก็ได้ และขั้นแรกของการสร้างนิสัยเชิงบวกหลาย ๆ อย่างก็คือการตัดสินใจว่าจะเลือกทำอะไรก่อน

แต่ก่อนที่จะทำแบบนั้นได้ คุณต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนว่าอะไรที่ทำให้คุณทำพลาดตลอดเวลาที่ผ่านมา ถ้าคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ก็เป็นไปได้มากกว่าคุณมีนิสัยที่อยากเปลี่ยนแต่ยังทำไม่สำเร็จ ดังนั้นอะไรล่ะที่ทำให้ความพยายามของคุณล้มเหลว

แรงจูงใจเจ้าปัญหาอย่างไรล่ะ

แรงจูงใจเจ้าปัญหาหลอกล่อให้เราตั้งเป้าหมายที่ไม่เป็นจริง บางครั้งมันก็ช่วยให้เราฮึกเหิมและฮึดสู้ แต่บ่อยครั้งกว่ามันก็ทอดทิ้งเราในยามที่ต้องการมันมากที่สุด

แบบฝึกหัดเล็ก ๆ

เพื่อฝึกใช้โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์

แบบฝึกหัดแรกนั้นไม่ยาก แบบฝึกหัดที่สองอาจจะต้องใช้ความพยายามมากขึ้นมาหน่อย แต่ได้โปรดอย่าข้ามไป ผมรับรองว่าความทุ่มเททั้งเวลาและความพยายามของคุณจะไม่เสียเปล่าอย่างแน่นอน

แบบฝึกหัดที่ 1 สำรวจวิธีการหยุดนิสัย

เรานำโมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์ไปปรับใช้ได้กับการเปลี่ยนพฤติกรรมทุกอย่าง ในแบบฝึกหัดนี้คุณจะทดลองหาวิธีง่าย ๆ ที่จะหยุดนิสัย

ขั้นที่ 1 เขียนนิสัยสามอย่างที่คุณอยากจะเลิกทำลงในกระดาษ พยายามพูดเจาะจงชัดเจน เช่น เขียนว่า “หยุดซื้อน้ำอัดลมตอนรับประทานมื้อกลางวัน” แทนที่จะเขียนกว้าง ๆ แค่ว่า “เลิกดื่มน้ำอัดลม”

ขั้นที่ 2 คิดหาวิธีหลาย ๆ อย่างที่คุณจะขจัด (หรือหลีกเลี่ยง) สัญญาณสำหรับนิสัยแต่ละอย่าง ถ้าคุณคิดวิธีไม่ออกเลยก็ไม่เป็นไร ข้ามไปข้อต่อไปได้เลย

ขั้นที่ 3 คิดหาวิธีหลาย ๆ อย่างที่จะทำให้การทํานิสัยแต่ละอย่างนั้นยากขึ้น (ความสามารถ)

ขั้นที่ 4 คิดหาวิธีหลาย ๆ อย่างที่จะลดแรงจูงใจของคุณที่จะทํานิสัยเหล่านี้

ขั้นที่ 5 เลือกวิธีที่ดีที่สุดจากขั้นตอนที่ 2 3 และ 4 สำหรับนิสัยแต่ละอย่าง

คะแนนเสริม : เอาทางออกที่คุณคิดได้ไปลงมือทำจริง ๆ

แบบฝึกหัดที่ 2 เรียนรู้โมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์ ด้วยการสอนมันให้กับคนอื่น

วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการเรียนรู้อะไรสักอย่างก็คือการสอนคนอื่น

- ขั้นที่ 1 อ่านบทพูดสำหรับใช้สอนโมเดลพฤติกรรมของฟ็อกก์ที่ภาคผนวก
หน้า 370
- ขั้นที่ 2 วาดภาพองค์ประกอบของโมเดลไปพลางขณะที่คุณอ่านบท ผีก็
ซ้ำหลาย ๆ รอบจนกระทั่งคุณสามารถพูดอธิบายได้โดยไม่ต้อง
อ่านบท
- ขั้นที่ 3 หาคนที่ คุณจะสอน
- ขั้นที่ 4 อธิบายโมเดลพฤติกรรมโดยใช้ภาพที่คุณวาดขึ้นมา (หรือจะให้
ดีกว่านั้นคือวาดโมเดลขณะที่พูดไปด้วย)
- ขั้นที่ 5 หลังจากที่คุณพูดจบภายในเวลาสองนาทีแล้ว ถามผู้เรียนว่า
“มีอะไรที่ทำให้คุณประหลาดใจบ้าง” นี่คือการถามโปรดของผมเลย
เพราะมันสามารถนำไปสู่บทสนทนาที่สร้างประสบการณ์เรียนรู้
ที่ดีขึ้นสำหรับทุกคนได้