เลิกนิสัย ทำอะไรไม่เสร็จสักอย่าง

いつも中途半端な自分から抜け出すコツ

โทโยคาซึ สึรุตะ
เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม
แปล

ทดลองอ่าน

สำนักพิมพ์ซ็อร์ตคัต
กรุงเทพมหานคร

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

คำนำสำนักพิมพ์

หลายครั้งที่เรามักจะตั้งเป้าหมายอยากทำนั่นนู่นนี่มากมาย
แต่ก็ทำได้ไม่ค่อยดี จนสุดท้ายก็ทำไม่สำเร็จและเลิกทำสิ่งนั้นไป

ทำไมเราถึงเลิกทำบางอย่างไปกลางคัน
ทำไมเราถึงทำสิ่งต่าง ๆ ได้ไม่นาน
ทำไมเราถึงไม่เจอสิ่งที่อยากทำจริง ๆ สักที

เรื่องนี้มีคำตอบที่สามารถอธิบายได้ด้วยหลักจิตวิทยา
ทางด้านพฤติกรรมอยู่
โทโยคาซึ สึรุตะ ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาพฤติกรรม
จะบอกคุณว่า “ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย” มีผลต่อ
“การกระทำ” ต่าง ๆ ของเราได้อย่างไร
และทำอย่างไรถึงจะค้นพบความสามารถที่แท้จริงของตัวเอง
เพื่อเลิกเป็นคนที่ทำอะไรไม่สำเร็จอย่างถาวร

ทดลองอ่าน

SHORT CUT

กุมภาพันธ์ 2563

บทนำ

ทำไมคุณถึงทำอะไร ไม่สำเร็จสักอย่าง

★ ถึงเวลายื่นใบลาออกจากการเป็น “คนที่ทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่าง” แล้วหรือยัง

คุณเคยรู้สึกเบื่อตัวเองที่ “ทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่าง” หรือไม่

เช่น ยังอ่านหนังสือเรียนไม่ทันจบเล่มก็โยนทิ้งเสียแล้ว
ยังไม่ทันจะเข้าใจสิ่งที่กำลังเรียนรู้ก็ยอมแพ้ไปเสียก่อน
ทั้งที่คิดตลอดเวลาว่าจะอ่านหนังสือ แต่สุดท้ายก็ดองทิ้งไว้นานจนไม่ได้อ่านสักที
งานที่ทำก็เสร็จแบบลวก ๆ ไม่สามารถพูดได้ว่า “เป็นงานที่ฉันทุ่มเทเต็มที่!”

ทำทุกอย่างได้แค่ในระดับ “พอประมาณ”
แต่ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ควรทำให้เสร็จ ๆ ไปแค่ในระดับ “พอ

ประมาณ”

หลาย ๆ อย่างมีความน่าสนใจในตัวของมันเอง

แต่พอจะเริ่มลงมือทำอะไรสักอย่าง ก็กลับไม่พบสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่า “นี่แหละคือสิ่งที่จะทำให้สำเร็จ!”

ไม่เคยทำอะไรด้วยแพสชั่น ไม่เคยสร้างผลงานหรืออะไรที่โดดเด่นเลยสักอย่าง ไม่มีสิ่งใดที่รู้สึกอยากทำอย่างจริงจัง แถมยังมีแต่ทำแล้วล้มเลิกกลางคันอีกต่างหาก...

คุณเคยรู้สึกอิจฉาคนเหล่านี้บ้างหรือไม่

- คนที่สร้างผลงานได้ดีอย่างเป็นรูปธรรม
- คนที่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างต่อเนื่องเป็นปี ๆ (และเป็นคนที่สร้างผลงานดี ๆ ได้ด้วย)
- คนที่ทำอะไรแล้วไม่ล้มเลิกกลางคัน

ใช่แล้ว คนเหล่านี้คือคนที่ไม่ทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ

เห็นได้ว่าคนประเภทนี้มักจะใช้ชีวิตด้วยความกระตือรือร้นในทุก ๆ วัน ทำให้เรารู้สึกว่านี่คือชีวิตในอุดมคติที่เราวาดฝันไว้

ส่วนคนที่คิดว่าตัวเอง “มักจะทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ” อาจจะยิ่งคิดว่ากลุ่มคนที่ทำอะไรสำเร็จเสมอคือคนที่เก่งสุด ๆ จนรู้สึกหดหู่ขึ้นมาว่า “เทียบกับเขาแล้ว ตัวฉันนี่มัน...”

แต่อย่าเพิ่งหมดหวัง! ไม่ว่าใครก็ตาม ถ้ารู้เคล็ดลับแล้วละก็จะสามารถลาออกจากการเป็นคนที่ทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่างได้แน่นอน

ต่อไปก็ถึงตาคุณแล้ว ที่จะได้เฉิดฉายอย่างที่ใคร ๆ ก็ชื่นชม!

หนังสือเล่มนี้จะบอกเคล็ดลับที่ช่วยให้คุณเลิกเป็นคนที่ทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่าง

★ คนที่สร้างผลงานได้ดี เขาใช้ “พลังนี้”

เอาละ มาเริ่มกันด้วยหัวข้อที่ว่า คนที่ทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่าง กับคนที่ทำอะไรก็สำเร็จทุกอย่างนั้น มีความแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งจะขออธิบายจากทฤษฎีต่อไปนี้

คนที่ทำอะไรสำเร็จเสมอ มักจะ “ทำการใหญ่”

เมื่อเขาตั้งใจว่าจะเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างแล้วก็ต้องลงมือทำ และสิ่งที่พวกเขาจะทำนั้นถือว่ายิ่งใหญ่ทีเดียว

แต่พูดตรง ๆ เลยว่า การจะทำอะไรสักอย่างนั้นเป็นสิ่งที่เหนื่อย

เพราะโดยทั่วไปแล้ว คนคนหนึ่งไม่ได้มีกำลังที่จะสามารถทำอะไรได้มากขนาดนั้น เพราะฉะนั้นการที่เราคนเดียวจะทำการใหญ่โดยลำพังจึงเป็นเรื่องยาก

แต่ทำไมคนที่ทำอะไรก็สำเร็จกลับสามารถทำการใหญ่เช่นนั้นได้

คำตอบคือ พวกเขา “เก่งในการใช้ตัวช่วย”

พวกเขาใช้แรงจากสิ่งอื่นเข้ามาช่วยตลอดเวลา จึงสามารถทำการใหญ่ได้สำเร็จ

ตัวช่วยหมายถึงการใช้แรงจากสิ่งอื่นที่นอกเหนือจากตัวเอง

เราอาจจะเคยได้ยินคำพูดว่า “ยืมมือคนอื่นช่วย” อยู่บ่อย ๆ แต่คำว่า “ตัวช่วย” มีความหมายมากมายกว่านั้น

ตัวช่วยตามความหมายของหนังสือเล่มนี้คือ นอกจากการยืมมือคนอื่นแล้ว ยังสื่อถึงระบบการจัดการ สภาพแวดล้อม รวมทั้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ ด้วย

เช่น เราคิดจะ “เสนอขายเครื่องดื่มที่ทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพให้คนหลาย ๆ คน” เราสามารถใช้วิธียืนขายด้วยตัวเองได้ก็จริง แต่เรายังสามารถใช้วิธีอื่น อย่างระบบการวางขายเครื่องดื่มด้วยตู้ขายเครื่องดื่มอัตโนมัติได้ด้วย เมื่อเราเริ่มสร้างระบบการขายขึ้นมาแล้ว เราก็ไม่ต้องยืนขายเอง แต่ให้เครื่องนี้ขายแทนเราตลอด 24 ชั่วโมง แล้วเครื่องดื่มที่ทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพก็จะขายได้เรื่อย ๆ

นอกจากนี้ เรายังสามารถยืมแรงจากสภาพแวดล้อมมาช่วยในการขายเครื่องดื่มให้ได้มากยิ่งขึ้นด้วยการสำรวจข้อมูลดี ๆ เพื่อนำมาอ้างอิง แล้วสินค้าก็จะขายดีไปเรื่อย ๆ เอง แต่ถ้าเรายืนขายเองทีละขวด ก็จะขายไหวเท่าที่พละกำลังของเราสามารถทำได้เท่านั้น ซึ่งอาจทำให้ขายได้ไม่นาน และแน่นอนว่าในที่สุดการจัดจำหน่ายก็ต้องจบลงกลางทาง

สรุปว่า คนประเภทที่ทำทุกอย่างได้สำเร็จจะนำตัวช่วยมาใช้อย่างเต็มประสิทธิภาพ อาทิ ระบบการจัดการ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ สภาพแวดล้อม หรือการยืมมือคนอื่น

เรายังมี “ตัวช่วยอื่น” นอกจากนี้มานำเสนออีก

นั่นคือ 3 ตัวช่วย ที่ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก และร่างกายของตน

อ่านแล้วอาจจะรู้สึกงงว่า “อ้าว เรียกว่าเป็นตัวช่วยได้อย่างไร เพราะทั้งความคิด ความรู้สึก และร่างกาย เดิมทีก็เป็นของของเราอยู่แล้ว”

ซึ่งนั่นก็จริง เพราะความคิด ความรู้สึก และร่างกายนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งของตัวคุณ แต่ในมุมของผมกลับพิจารณาได้ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นสิ่งที่คุณมีอยู่เสมอไป

อย่าเพิ่งคิดว่า “นักเขียนคนนี้พูดอะไรก็ไม่รู้” แล้วเขวี้ยงหนังสือทิ้งกันนะ

ผมจะอธิบายอย่างละเอียดในภายหลังถึงทฤษฎีและข้อสนับสนุนเรื่องที่ว่าความคิด ความรู้สึก และร่างกายของตนเองสามารถหมายถึง “ตัวช่วย” ได้ด้วย แต่ขอบอกคร่าว ๆ ก่อนว่า “ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของคุณ ไม่ได้เป็นสิ่งที่คุณมีอยู่เสมอไป” หลักการนี้สำคัญมากในการทำการใหญ่ทุกอย่าง

หากได้ใช้ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของคุณทำงานอย่างเต็มที่ในบทบาทของ “ตัวช่วย” เมื่อนั้นคุณจะทำการใหญ่ได้สำเร็จ

★ แต่ละวันที่ต้องร้องไห้เพราะตัวเองทำอะไรก็ไม่สำเร็จ

ขออภัยที่แนะนำตัวช้าไปหน่อย

ผมชื่อโทโยคาซึ สึรุตะ เป็นผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาด้านพฤติกรรม

อธิบายง่าย ๆ ก็คือ เป็นงานที่ “หาวิธีช่วยให้ผู้คนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุขรวมทั้งได้ผลลัพธ์ที่ดี” เพราะเมื่อแต่ละคนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสุขใจแล้ว ก็จะนำไปสู่การสร้างผลงานที่ยอดเยี่ยม และไม่เป็นคนทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ อีกต่อไป

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นหนังสือที่บอกเคล็ดลับการทำสิ่งต่าง ๆ

อย่างไรให้มีความสุขและได้ผลลัพธ์ที่ดี เพื่อจะเปลี่ยนเป็นคนที่ทำอะไรก็สำเร็จได้เสมอ

ต่อไปจะขอแนะนำประวัติของผมแบบย่อ ๆ หลังจากที่ผมจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยก็เข้าทำงานในบริษัทขนาดกลาง และภายหลังจึงได้เข้าทำงานในบริษัทไมโครซอฟท์

หากพูดถึงบริษัทไมโครซอฟท์ หลาย ๆ คนอาจจะคิดว่าเป็นงานด้านวิศวกรรม แต่ตำแหน่งที่ผมทำคือเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล หน้าที่ของผมคือการเฟ้นหาบุคลากรชั้นเลิศบนโลกใบนี้เพื่อให้เข้าทำงานในบริษัทไมโครซอฟท์ที่มีพนักงานเก่ง ๆ อยู่มากมาย และยังต้องคัดสรรจากการสัมภาษณ์ว่าบุคคลนั้น ๆ เหมาะสมสำหรับการเป็นพนักงานของไมโครซอฟท์จริง ๆ หรือไม่

ผมได้รับการประเมินจากบริษัทว่าเป็นพนักงานระดับสูงที่มีเพียง 3 เปอร์เซ็นต์จากพนักงานทั้งหมด เพราะทำผลงานได้ดี และได้รับรางวัล Asia Gold Club Award ด้วย

ผมมีใจรักในการทำงานกับไมโครซอฟท์ ทว่าด้วยความฝันที่อยากเป็นเจ้าของธุรกิจเอง ต่อมาจึงตัดสินใจลาออกและก่อตั้งบริษัทด้านไอทีขึ้นมา

เมื่อผมได้เจอหนังสือเล่มหนึ่งที่ชื่อว่า *The Passion Test* ของนักเขียนชาวอเมริกันชื่อว่าเจเน็ต แอตต์วูด จึงเกิดแรงบันดาลใจให้เริ่มทำอาชีพผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาด้านพฤติกรรมมาจนถึงปัจจุบันนี้

ณ จุดนี้ คุณคงรู้สึกว่าชีวิตของผมสะดวกราบรื่นมาตลอดใช่ไหม แต่จริง ๆ แล้วไม่เลย

ผมก็เคยผ่านช่วงเวลาหนึ่งที่ทุกวันมีแต่ความกังวลจากการ

เข้าทำงานในบริษัทบางแห่งอย่างไม่ได้ตั้งใจเหมือนกัน เคยรู้สึกกลุ้มใจว่า “แท้จริงแล้วเราอยากทำอะไรกันแน่” จึงได้แต่จ่ายเงินไปมากมายกับการสอบใบประกาศนียบัตรเพื่อสิ่งที่ตัวเองไม่ได้ชอบ และสุดท้ายก็สับสนอยู่กลางทาง

คิดไปว่าถ้าเราเข้ากับงานไม่ได้ ก็น่าจะมีงานอดิเรกบางอย่างที่สามารถเติมเต็มชีวิตเราขึ้นมาได้บ้าง จึงทั้งลองหัดเล่นดนตรี หัดถ่ายรูป วิ่งจ๊อกกิ้ง ฯลฯ แต่ก็ไม่มีสิ่งใดที่ทำได้ตลอดรอดฝั่งเลย หลายครั้งจึงคร่ำครวญคิดว่าตัวเองก็เป็นหนึ่งในคนประเภทที่ทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่าง ได้แต่หวังอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองบ้าง เพราะอยากเลิกเป็นคนประเภทนี้เสียที

ทดลองอ่าน

★ สิ่งที่สำคัญกว่าความพยายาม หรือความยากลำบากเมื่อชีวิตถึงจุดพลิกผัน

เมื่อย้อนมองกลับไปดูชีวิตเมื่อก่อนนั้น ก็พบว่าเราได้พัฒนาขึ้นอีกขั้นจากจุดเปลี่ยนหลาย ๆ อย่าง มีเพียงเรื่องนี้นี่แหละที่ทำให้รู้สึกว่าเราไม่ใช่คนประเภทที่ทำอะไรไม่สำเร็จ และในตอนนั้นก็มีปัจจัยซึ่งเป็นแรงช่วยเหลืออื่น ๆ เข้ามาด้วย

อย่างช่วงก่อนเข้าทำงานในบริษัทไมโครซอฟท์ก็เคยทำตำแหน่งผู้ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาชีพให้กับบริษัทตัวแทนจัดหางานขนาดกลาง

ในตอนนั้นเอง อาจเป็นเพราะโชคชะตาเล่นตลก จู่ ๆ หัวหน้าในบริษัทก็ถามว่า “นายอยากลองไปทำงานที่บริษัทไมโครซอฟท์ดูไหม” ผมจึงตอบกลับทันทีว่า “อยากสิครับ!” ด้วยเหตุนี้จึงได้รับ

โอกาสเข้าทำงานในบริษัทไมโครซอฟท์นั่นเอง

ตอนนั้นผมไม่ได้พยายามอะไรเป็นพิเศษเพื่อจะเข้าทำงานในบริษัทไมโครซอฟท์เลย เพียงตั้งใจทำหน้าที่ตอนนั้นอย่างเต็มที่ในทุก ๆ วัน แต่ก็สามารถไหลตามจังหวะชีวิตที่จู่ ๆ ก็ผุดขึ้นมาเองราวกับน้ำเดือดเช่นนี้ได้

ส่วนในปัจจุบัน งานที่ทำเป็นหลักคือ นักบรรยาย ก็เริ่มทำเพราะได้แรงบันดาลใจมาจากหนังสือ *The Passion Test* ของผู้เขียนชาวอเมริกันชื่อว่าเจเน็ต แอตต์วูด ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว ซึ่งงานแรกที่ผมได้ทำคือการแนะนำเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เป็นภาษาญี่ปุ่น

ทุกวันนี้ที่ผมสามารถทำงานสอนและบรรยายต่อหน้าผู้คนจำนวนมากได้ เป็นเพราะเขาได้อ่านสิ่งที่เจเน็ต แอตต์วูด เขียนไว้ในหนังสือนี่เอง

★ คนที่ประสบความสำเร็จและมีความสุข คือคนที่รู้จักใช้ตัวช่วย!

ยังมีอีกหลายเรื่องที่ผมได้พึ่งพาพลังของตัวช่วยจนประสบความสำเร็จ

จะค่อย ๆ เล่าให้ฟังตามลำดับ แต่ขอเกริ่นว่าช่วงที่ชีวิตของผมก้าวหน้า รู้สึกได้เลยว่าปัจจัยซึ่งเป็นตัวช่วยนั้น ช่วยเหลือผมให้ดีขึ้นได้มากกว่าความพยายามและความเหน็ดเหนื่อยของตนเสียอีก

มีทั้งช่วงเวลาที่ผู้อื่นคอยช่วยผลักดัน มีทั้งช่วงเวลาที่อะไรบางอย่างนำพาเราไปในชั่วพริบตา และสุดท้าย รู้ตัวอีกทีก็พบว่าเราได้ก้าวขึ้นบันไดที่สูงชันมากกว่าเดิมอีกหนึ่งขั้นแล้ว

และอีกเรื่องหนึ่งที่เคยภาวนามาเป็นเวลานาน คือ “อยากเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเอง” ที่ผ่านมาก็ได้อ่านหนังสือหลายเล่มเกี่ยวกับผู้คนที่ประสบความสำเร็จ

และการได้อ่านหนังสือของเจเน็ตโดยบังเอิญเป็นเหตุให้ได้รู้จักกับผู้เขียนหนังสือขายดีระดับโลกหรือนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นเหล่าผู้คนที่ประสบความสำเร็จอย่างมีความสุข พวกเขาทำให้ผมเข้าใจถึงสิ่งต่อไปนี้

คนที่ทำอะไรก็มักจะสำเร็จ คือคนที่รู้จักใช้ปัจจัยซึ่งเป็นตัวช่วยเข้ามาช่วยในการทำการใหญ่ของตนอย่างเต็มที่! เรียกได้ว่าผู้คนที่ประสบความสำเร็จอย่างมีความสุขทุกคน ล้วน “ใช้ตัวช่วยได้เก่ง”

ผมจึงเริ่มหันมาสนใจกับวิธีการใช้ตัวช่วยตั้งแต่เมื่อไรไม่รู้

ด้วยเหตุนี้จึงเลิกทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ และสามารถมีอนาคตได้อย่างที่ตนเคยวาดฝันไว้

★ แล้วจะเริ่มอย่างไร จะทำอย่างไรให้ได้ต่อเนื่อง

จะขอสรุปประเด็นทั้งหมดตรงนี้สักหน่อย

วิธีลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่างคือต้องทำการใหญ่ ใช้แรงมาก

และสำหรับการนั้น สิ่งที่ขาดไม่ได้คือการใช้ปัจจัยซึ่งเป็น

ตัวช่วย

ตัวช่วยในความหมายของหนังสือเล่มนี้ หมายถึง แรงงานของบุคคลอื่น ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ระบบการจัดการสภาพแวดล้อม รวมทั้งความคิด ความรู้สึก และร่างกายของตนเอง

สรุปแล้ว คำสำคัญก็คือ “ทำการใหญ่” และ “ตัวช่วย”

และในการจะทำอะไรสักอย่างนั้น ต้องมีคำถาม 2 ข้อนี้อยู่ด้วยเสมอ

1. จะเริ่มอย่างไร
2. จะทำอย่างไรให้ได้ต่อเนื่อง

เวลาที่เราตั้งใจจะทำอะไรสักอย่าง อุปสรรคอย่างแรกคือการเริ่มต้น แม้ในใจจะคิดว่าอยากเริ่มทำแล้ว ต้องทำเดี๋ยวนี้แล้ว แต่พอจะลงมือจริง ๆ ก็ไม่ได้ทำตามนั้น เรียกได้ว่าแม้แต่ก้าวแรกก็ยังไม่ได้ก้าว เหมือนสะดุดหกล้มที่จุดเริ่มต้น

และเมื่อเริ่มต้นทำอะไรสักอย่างได้แล้ว ก็ยังมาติดกับปัญหาต่อไปที่ว่า “จะทำอย่างไรให้ได้ต่อเนื่อง” ซึ่งหากเราอยากทำสิ่งใดให้เกิดผลละก็ จะต้องทำไปเรื่อย ๆ เสียก่อน แต่คำว่า “ต้องทำไปเรื่อย ๆ” นี่แหละที่ยาก

คนที่ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จมักจะพยายามเอาชนะประเด็นนี้ให้ได้ด้วยตัวคนเดียว โดยคิดว่าจะเริ่มพยายาม และจะพยายามต่อไปด้วยตนเอง

แต่หลาย ๆ คนคงทราบได้จากประสบการณ์ส่วนตัวว่า สุดท้ายแล้วก็จะทำต่อไม่ไหว

ทดลองอ่าน

ใช่ ทำคนเดียวน่ะไม่มีทางรอดหรอก

ดังนั้นจึงต้องใช้ตัวช่วย ต้องยืมพลังอื่น ๆ นอกจากตัวเองด้วย แล้วตัวช่วยที่ว่านี้จะช่วยให้เราเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกสบาย และสามารถทำสิ่งนั้นต่อไปได้เรื่อย ๆ

หนังสือเล่มนี้จะอธิบายอย่างชัดเจนให้คุณทราบว่า ทำอย่างไร จึงจะสามารถใช้ตัวช่วย ใช้ตัวช่วยอย่างไรจึงจะสามารถเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปได้เรื่อย ๆ

ต่อไปนี้ถึงเวลาเตรียมยื่นใบลาออกจากการเป็นคนที่ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ

ผมจะช่วยบอกวิธี “ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความสุขและได้ผลลัพธ์ที่ดี” ซึ่งเป็นวิธีที่ผมใช้อยู่ทุกวัน

หนังสือเล่มนี้เขียนให้คุณอ่านได้อย่างเพลิดเพลินและเกิดผลมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

หวังว่าผมจะช่วยคุณ “ลาออกจากการเป็นคนที่ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ” ได้นะ

ทดลองอ่าน

ทดลองอ่าน

คนที่ทำอะไร ก็ไม่เคยสำเร็จ และคนที่ทำอะไรก็มักจะสำเร็จ

คนที่ทำอะไรก็มักจะสำเร็จ เขาจัดการสิ่งต่าง ๆ กันอย่างไร

สมมติว่าที่บ้านคุณตอนนี้มีสิ่งของหรือขยะอยู่เต็มไปหมด คุณก็อาจจะคิดว่า “อยากจัดเก็บให้เรียบร้อย” “ต้องทำความสะอาดแล้ว”

ในสถานการณ์เช่นนี้ คุณจะเริ่มทำสิ่งใดก่อน

คนที่ทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ มักจะคิดว่า “เริ่มเก็บกวาดจากส่วนไหนก่อนดีล่ะ”

หรืออาจจะดูปฏิทินและพิจารณาว่า “เริ่มเก็บกวาดวันไหนดีนะ” บางคนอาจจะวิ่งไปซื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดก่อนด้วยซ้ำ

แต่คนที่ไม่ค่อยทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ จะติดต่อเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ก่อนเป็นอย่างแรก และชักชวนพร้อมทั้งนัดหมายคนคนนั้นให้มาเที่ยวที่บ้าน

แต่คนคนนั้นที่ชวนมาจะต้องเป็นคนที่มีภาพลักษณ์ดีหรือเป็นคนที่มีเกียรติในตัวเอง เพราะเมื่อเรารู้ว่าคนคนนั้นจะมาที่บ้าน เราจะอยากรีบลุกขึ้นมาเก็บกวาดบ้านให้เรียบร้อยก่อนเขามาถึง เป็นการจุดไฟให้ตัวเองโดยอัตโนมัติด้วยแรงผลักดันจากคนคนนั้น

จะเห็นความแตกต่างได้ว่า คนที่ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จจะเริ่มทำทุกอย่างด้วยตัวคนเดียวก่อน แต่คนที่ทำทุกสิ่งสำเร็จจะใช้แรงผลักดันจากตัวช่วยอื่น ๆ ได้ดี

คนรู้จักคนหนึ่งของผมเคยเล่าให้ฟังว่า

“ตอนที่คุณแม่ของเพื่อนลูกชวนไปกินข้าวเย็นที่บ้าน เรากับลูกก็ไปตามคำเชิญด้วยความดีใจ แต่พอไปถึงก็ตกใจมากที่ว่าคุณแม่ท่านนั้นยังไม่ได้เตรียมทำอาหารอะไรไว้เลย”

พอลองถามอย่างเกรงใจว่า “ยังไม่ได้เตรียมทำอาหารเหรอคะ” คุณแม่ท่านนั้นก็ตอบยิ้ม ๆ ว่า “ถามอะไรคะเนี่ย เดี๋ยวเราก็จะมาช่วยกันทำอาหารอยู่แล้วไม่ใช่เหรอคะ”

คุณแม่ท่านนั้นเป็นคนที่ใช้ตัวช่วยได้เก่งจริง ๆ ถ้าชวนเพื่อนสนิทมาที่บ้านคงน่าสนุกดีที่ได้นั่งพูดคุยกันอย่างสบาย ๆ พร้อมกับดื่มแอลกอฮอล์และรับประทานอาหารไปพลาง ๆ แต่พอเริ่มคิดว่าจะต้องเก็บของในบ้าน ไปซื้อวัตถุดิบและกลับมาทำอาหาร... ก็รู้สึกว่าเป็นงานใหญ่เหลือเกิน

ดังนั้น การชวนปากเปล่าว่า “มาเที่ยวบ้านฉันสิ” จึงมีแนวโน้มที่จะทำให้เราไม่สามารถเก็บกวาดบ้านได้สำเร็จเพราะเราเตรียมการทุกอย่างด้วยตนเอง

แต่คุณแม่ท่านนี้เลือกที่จะไม่ทำทุกอย่างด้วยตนเอง เพราะเมื่อชวนให้เพื่อนมาช่วยเตรียมการ งานทุกอย่างก็จะเสร็จเร็วขึ้น ดังนั้นจึงสามารถดื่มกินด้วยกันตามสัญญาได้เร็วกว่าทำเองคนเดียว

สุดท้ายแล้ว คนรู้จักของผมยังบอกอีกว่า “ตอนที่ทำอาหารด้วยกันเป็นช่วงเวลาที่ได้คุยกันมากขึ้น สนุกมากจริง ๆ!”

ดังนั้น การไม่ทำทุกอย่างด้วยตัวคนเดียว และพิจารณาว่าสถานการณ์นี้สามารถใช้ตัวช่วยอื่น ๆ ได้หรือไม่ จึงนับเป็นก้าวแรกของการลาออกจากการเป็นคนที่ทำอะไรก็ไม่เคยสำเร็จสักอย่าง

สิ่งที่เป็นตัวช่วยหลักคือ แรงสนับสนุนจากผู้อื่น เมื่อเราตั้งใจจะเริ่มทำอะไรใหม่ ๆ สักอย่าง แต่พอลงมือแล้วยังทำไม่ได้ดั่งใจ ให้ลองพิจารณาดูว่าสถานการณ์นี้สามารถยืมแรงช่วยเหลือจากผู้อื่นได้หรือไม่

และเมื่อมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือจริง ๆ แล้ว คุณจะรู้สึกได้ว่าการใช้“ตัวช่วย” นอกเหนือจากความสามารถของตัวเองนั้น ช่วยได้เยอะยิ่งกว่าที่คิดไว้มากทีเดียว

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**

อย่าพยายามทำทุกอย่างด้วยตัวคนเดียวเสมอ ให้ลองพิจารณาดูว่าสถานการณ์นี้สามารถใช้ตัวช่วยได้หรือไม่

คุณสมบัติพิเศษของคนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง

เมื่อพูดถึงการยืมแรงคนอื่นมาใช้ บางคนอาจจะนึกถึงการขอให้คนอื่นมาทำงานแทน แต่จริง ๆ แล้วเราสามารถยืมแรงคนอื่นมาช่วยแบบอ้อม ๆ ได้

วิธีนี้ช่วยให้อีกฝ่ายเต็มใจช่วยเหลือเราโดยไม่รู้สึกว่าเป็นภาระเมื่อเทียบกับการขอให้ช่วยเหลือแบบตรง ๆ

วิธีดังกล่าวคือ การสัญญา

เมื่อเราสัญญาเรื่องใดไว้กับใคร จะช่วยให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ราบรื่นขึ้น

ใครที่มักจะเผลอผัดวันประกันพรุ่งในการทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นนิสัยที่ทำให้ชีวิตหยุดชะงักตั้งแต่ก้าวแรกเพราะไม่มีความมั่นใจที่จะทำสิ่งนั้น สามารถใช้วิธีการให้คำสัญญากับผู้อื่นเพื่อแก้ไขนิสัยนี้ได้

ตัวอย่างเช่น เมื่อตั้งใจว่าจะไปตรวจสุขภาพแต่ก็เผลอผัดวันอยู่เรื่อย ขั้นแรกให้ใช้วิธีโทร.นัดหมอ ซึ่งเป็นการให้คำสัญญาว่า “จะไปในวันที่...เดือน...” สุดท้ายแม้งานจะยุ่งเพียงใด ก็จะสามารถจัดสรรเวลาไปหาหมอได้ในที่สุด

หรืออาจใช้วิธีนัดกันกับเพื่อนสนิทว่าจะไปตรวจสุขภาพพร้อมกัน ก็ถือเป็นการให้คำสัญญารูปแบบหนึ่งเช่นกัน

คนที่ชอบเผลอผัดวันประกันพรุ่งหลาย ๆ คนมักจะไม่จัดลำดับความสำคัญกับเรื่องเหล่านี้และให้ความสำคัญผิดเรื่อง

ลองอ่าน

ตัวอย่างเช่น จะไปตรวจสุขภาพแต่งานก็ยุ่งมาก จึงคิดว่าก่อนอื่นต้องตั้งใจทำงานให้เรียบร้อยก่อนจึงจะสามารถไปตรวจสุขภาพได้ ทุ่มเทชีวิตให้กับการทำงานให้เสร็จ

แต่ด้วยความคิดที่ว่าต้องทำงานให้เสร็จถึงจะหยุดไปตรวจสุขภาพได้ จึงไม่รู้ว่าเมื่อไรจะได้ไปและสุดท้ายก็ไม่ได้ไปสักที

หลาย ๆ ครั้งผมเองก็ทำสิ่งต่าง ๆ ได้เพราะการให้คำสัญญากับผู้อื่นเช่นกัน

ประสบการณ์ที่ตราตรึงในใจที่สุดคือช่วงที่ผมได้เปิดการบรรยายครั้งแรก

หลาย ๆ ท่านที่เป็นนักบรรยายก็อาจจะมีจุดเริ่มต้นหลายแบบแตกต่างกันไป แต่ผมเริ่มต้นจากการเปิดบรรยายแบบอิสระด้วยตนเอง

สิ่งแรกที่ควรทำเมื่อเริ่มเปิดการบรรยาย คือการจัดวันเวลาและจองสถานที่

สำหรับการบรรยายครั้งแรก ผมจองเพียงห้องเรียนเล็ก ๆ ที่จุคนได้ประมาณ 10 คน

เมื่อจัดวันเวลาและสถานที่ได้แล้ว สิ่งที่ต้องทำเป็นลำดับต่อมาคือการประชาสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมทำได้ไม่ค่อยดีนัก เมื่อตั้งใจจะเริ่มทำโฆษณาแล้ว กลับกังวลว่าจะทำได้ไหม หรือควรใช้เวลาเตรียมตัวมากกว่านี้ ถ้าโฆษณาแล้วไม่มีใครมาเลยจะทำอย่างไร ฯลฯ ผมกลุ้มใจมากจนรู้สึกกดดัน

ตอนนั้นคิดในใจอยู่หลายวันว่า “วันนี้แหละจะเริ่มทำโฆษณาแล้ว” แต่สุดท้ายก็ทำไม่ได้จนกระทั่งถึงวันงาน จึงต้องยกเลิกการจองสถานที่ไปเลย ลึก ๆ ในใจก็แอบโล่ง เพราะรู้สึกว่าดีแล้วที่ไม่ได้ทำให้ตัวเองขายหน้า ซึ่งเป็นการหนีปัญหาโดยไม่รู้ตัว

ครั้นจะปล่อยให้เป็นเช่นนี้ไปตลอดก็คงไม่ดี ผมจึงเข็นตัวเองให้จองสถานที่สำหรับเปิดการบรรยายครั้งที่ 2 แต่ครั้งที่ 2 ก็ยังทำไม่ได้ตามเคย ผมทำโฆษณาไม่ได้ และต้องยกเลิกห้องบรรยายอีกครั้ง

ส่วนครั้งที่ 3 นั้น ผมจะไม่ยกเลิกไปเพราะเหตุผลไร้สาระอีกแล้ว

ดังนั้นผมจึงลุกขึ้นมาจัดลำดับขั้นตอนเสียใหม่

ก่อนจะจองสถานที่บรรยาย ผมเปลี่ยนมาใช้เฟซบุ๊กเพื่อการประชาสัมพันธ์เป็นอันดับแรก ส่วนสถานที่ก็เขียนเป็นสถานที่ชั่วคราวไว้ ถ้าวันจริงมีคนมาฟังบรรยายแต่สถานที่เดิมใช้ไม่ได้ก็ค่อยหาเป็นสถานที่ใกล้ ๆ แถวนั้นแทน

และแล้วก็มีคนสนใจอยากฟังการบรรยายของผมถึง 5 คน

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องทำให้สำเร็จ ผมจึงบอกพวกเขาทั้ง 5 คน ว่า “จะจองห้องบรรยายแน่นอนครับ” ซึ่งนับว่าเป็นการให้คำมั่นสัญญาไปแล้ว ดังนั้นถึงแม้จะกังวลเพียงใดก็ต้องทำให้สำเร็จ

สุดท้าย ความพยายามครั้งที่ 3 ก็เป็นผลสำเร็จ ในที่สุดก็สามารถเปิดการบรรยายได้

พอได้ลองทำจริง ๆ แล้วกลับรู้สึกสนุกมาก ไม่ว่าสิ่งใด ถ้าไม่ได้ลองทำจริง ๆ ก็คงไม่รู้ ปัจจุบันผมสามารถจัดการบรรยายต่อหน้าผู้คนนับร้อย ซึ่งก้าวแรกที่ทำให้ผมมายืนอยู่ ณ จุดนี้ เป็นเพราะว่าผมกล้าทำตามคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้กับผู้ฟัง 5 ท่านนั่นนั่นเอง

หากรู้สึกลังเลที่จะทำสิ่งใดด้วยตัวคนเดียว ก็ให้ใช้การสัญญากับผู้อื่นเพื่อทำสิ่งต่าง ๆ แล้วคุณจะทำได้ เพราะวิธีนี้ก็นับเป็นการ

ยืม “พลังของผู้อื่น” เช่นกัน

ช่วงนี้ผมเองก็มีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้เข้าฟังบรรยายที่กำลังจะเริ่มต้นเป็นนักบรรยายกันมากขึ้น จึงแนะนำคนที่อยากเป็นนักบรรยายว่า “อย่าทำอะไรด้วยตัวคนเดียวในการจัดบรรยายครั้งแรก ให้คนอื่นมาช่วยบ้างก็ได้”

ให้หาเพื่อนที่สามารถจัดการบรรยายในหัวข้อที่ใกล้เคียงกับหัวข้อของเรา แล้วตกลงกับเขาให้เรียบร้อยว่า “จะจัดเมื่อไร จัดที่ไหน” ถ้ามีอีกคนอยู่ด้วย ถึงแม้กังวลเพียงใดก็จะสามารถเตรียมการได้เรียบร้อยจนถึงวันงาน และจะทำได้สำเร็จแน่นอน

จังหวะที่ขึ้นไปยืนบนเวทีครั้งแรก ทุกคนก็ตื่นเต้นกันทั้งนั้น แต่หากมีเพื่อนที่คอยสนับสนุนอยู่บนเวทีด้วยกัน ก็จะช่วยให้คุณรู้สึกอุ่นใจขึ้นมาได้ นอกจากนี้ยังเพิ่มโอกาสให้มีผู้เข้าฟังการบรรยายมากขึ้นด้วย นี่จึงเป็นอีกเรื่องที่ช่วยเพิ่มโอกาสความสำเร็จได้สูงกว่าการทำอะไรด้วยตัวคนเดียว

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**

สิ่งที่ควรทำคือ ให้คำมั่นสัญญากับผู้อื่นว่าจะทำ
สิ่งใดสิ่งหนึ่งในวันเวลาที่ชัดเจน เช่น “จะทำในวันที่... เดือน...”

ถ้ามีเวลามากลุ้มใจ ให้ใช้เวลานั้นไปปรึกษาคนอื่นดีกว่า

ถ้ามีเวลามานั่งเป็นทุกข์อยู่คนเดียว เป็นผมจะไม่ทำเช่นนั้น เพราะผมจะรีบนำปัญหาไปปรึกษาคนอื่นแทน

ตัวอย่างเช่น เมื่อคิดจะวางแผนการทำอะไรใหม่ ๆ แต่ก็ไม่ง่ายเลยที่จะทำให้ไอเดียดี ๆ ผุดขึ้นมา

หรือเวลาที่ต้องเขียนรายงานส่งเจ้านาย ก็ต้องมานั่งกุมขมับอยู่ที่โต๊ะทำงานเป็นเวลานานเพราะไม่รู้จะเขียนอย่างไรดี คุณเคยตกอยู่ในสถานการณ์เหล่านี้หรือไม่

บอกได้เลยว่าสิ่งที่จะช่วยให้เรารอดพ้นจากสถานการณ์เช่นนี้ คือ ตัวช่วย

พวกเรามักจะถูกปลูกฝังให้ใช้แนวคิด “ต้องทำทุกสิ่งด้วยตัวคนเดียว ห้ามพึ่งพาผู้อื่น”

ซึ่งเป็นแนวคิดที่น่าจะมาจากระบบการศึกษาในโรงเรียน อาทิ เช่น เวลาสอบในห้องเรียนห้ามลอกผู้อื่นเด็ดขาด และนักเรียนส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยถามเพื่อนเวลาไม่เข้าใจเนื้อหาในระหว่างเรียนด้วย แต่จริง ๆ แล้วก็ควรถามเพื่อนอย่างมั่นใจว่า “ขอโทษนะ เราไม่เข้าใจเนื้อหานี้เลย เธอช่วยอธิบายให้หน่อยได้ไหม” เพราะการหาความรู้เพิ่มเติมทีละเล็กละน้อยเช่นนี้ถือเป็นการทำเพื่อตัวเอง

สมมติว่าเราไม่เก่งคณิตศาสตร์ จึงให้เพื่อนช่วยสอน แต่เราเก่งภาษาอังกฤษ ก็สามารถช่วยติวสอบให้เพื่อนได้ นี่ไม่ใช่การใช้ความสามารถเพื่อตัวเองเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นการใช้ความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอีกด้วย

คนที่ใช้ตัวช่วยเก่งจะมีกฎหนึ่งข้อที่ใช้กันมาตลอด ซึ่งก็คือ “จะไม่ทำอะไรด้วยตัวคนเดียว” ถ้ามีใครเดือดร้อน ก็ให้รีบปรึกษาคนอื่นโดยไม่ต้องเกรงใจ

ตัวอย่างเช่น ตัวผมเองช่วงที่จะเปิดการบรรยายก็ต้องวางแผนการพูดว่าจะพูดเกี่ยวกับอะไรดี จะแบ่งเวลาในการพูดอย่างไร ซึ่งบางครั้งก็รู้สึกว่าเนื้อหาที่เตรียมไว้ยังไม่ดีพอ ตอนนั้นเองผมจึงตัดสินใจปรึกษากับผู้ประสานงานและทีมงานที่มาช่วยวางแผนการบรรยายในครั้งนั้น

และแล้วผมก็ได้ไอเดียดี ๆ ที่ถ้าคิดเองคนเดียวก็คงคิดไม่ได้

เช่น ความคิดเห็นจากผู้ช่วยประสานงานที่รู้ว่าผู้เข้าฟังบรรยายต้องการอะไร “ผู้เข้าฟังบรรยายจะสนใจเรื่องแบบนี้ ดังนั้นถ้าบรรยายเกี่ยวกับเรื่องนี้ก็จะตอบโจทย์เลยทีเดียว” และความคิดเห็นจากทีมงานที่ช่วยเช็กเนื้อหาการบรรยายของผมให้อย่างเที่ยงตรงเสมอก็เช่นกัน “ครั้งก่อนพูดเรื่องนี้แล้วมันไม่ค่อยดี ครั้งนี้ลองทำแบบนี้น่าจะดีกว่านะ”

ผลลัพธ์ก็คือ เนื้อหาในการบรรยายของผมออกมาดีมากกว่าที่ตัวเองคิดคนเดียวตั้งไม่รู้กี่เท่า

เพราะจริง ๆ แล้วเวทีบรรยายไม่ใช่สถานที่ที่ผมจะต้องเป็นฝ่ายพูดสิ่งที่อยากพูดอยู่ฝ่ายเดียว แต่เป็นสถานที่ที่ตอบรับผู้เข้าฟังการบรรยายเกี่ยวกับเรื่องที่ตนอยากรู้หรือเรื่องที่ตนกำลังทุกข์ใจด้วย

ดังนั้นเนื้อหาในการบรรยายจึงไม่ควรตามใจผมเพียงคนเดียว ผมจึงเลี่ยงไม่ให้เป็นเช่นนั้นด้วยการพึ่งพาความสามารถของผู้อื่น

เวลาที่ต้องตัดสินใจอะไรบางอย่างก็เช่นกัน คนที่ใช้ตัวช่วยเก่งจะรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากผู้อื่นมาให้ได้มากที่สุดเพื่อประกอบการตัดสินใจ

แต่ต้องเลือกคนที่เราจะปรึกษาหรือคนที่เราจะขอข้อมูลให้ดี

โดยพื้นฐานแล้วต้องเลือกคนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่จะปรึกษา หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ แต่บางครั้งก็ต้องปรึกษาคนที่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ บ้าง

ตัวอย่างเช่น เมื่อจะวางแผนเขียนหนังสือเล่มใหม่ที่ต้องใช้พล็อตเรื่องแปลกใหม่ บางครั้งก็ต้องขอความคิดเห็นจากคนที่ไม่ค่อยอ่านหนังสือเช่นกัน

ผมจะกำหนดไว้เลยว่า ถ้าเป็นเรื่องนี้ต้องปรึกษาคุณ A ถ้าเป็นเรื่องนั้นต้องปรึกษาคุณ B และจะระวังเสมอไม่ว่าสนิทกันเพียงใด ก็จะไม่บังอาจปรึกษาเรื่องอื่นนอกเหนือจากขอบเขตที่กำหนดไว้ เพราะหากปรึกษาเกินกว่านั้นแล้ว จะทำให้อีกฝ่ายลำบากใจ

การใช้ตัวช่วย ไม่ได้หมายความว่าจะต้องให้อีกฝ่ายทำตามใจเราทุกอย่างโดยไม่คำนึงว่าเขาจะเดือดร้อนหรือไม่

เมื่อใดที่จะใช้ตัวช่วย เมื่อนั้นคุณต้องมีมารยาทในการเข้าหาอีกฝ่ายด้วย

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

อย่าเก็บความทุกข์ไว้คนเดียว

ถ้ามีอะไรให้รีบปรึกษาผู้อื่นทันที

● ถ้าเอาแต่ยึดติดกับ “แรงบันดาลใจ” เท่านี้ก็ตัดสินได้ว่าคุณล้มเหลวแล้ว

เมื่อคิดจะเรียนรู้ภาษาหรือทำสิ่งต่างๆ ยิ่งจำเป็นต้องใช้ตัวช่วยเป็นอย่างมาก

ส่วนตัวผมเอง ได้ใช้ตัวช่วยในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษมาแล้ว ผมไม่เคยใช้ชีวิตในต่างแดน ได้แต่เรียนภาษาอังกฤษที่ประเทศญี่ปุ่น

แต่ที่ผมสามารถเรียนรู้ภาษาอังกฤษได้ เป็นเพราะผมได้เจอกับที่ปรึกษาชื่อว่าคุณจิดะ จุนอิจิ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนภาษาอังกฤษ เริ่มต้นตั้งแต่ที่เขาบอกผมว่า “การเรียนภาษาอังกฤษต้องไม่เรียนแบบท่องจำ แต่ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนใช้มันด้วยวิธีง่ายๆ เพียงเท่านี้ ทุกคนก็จะสามารถเข้าใจภาษาอังกฤษได้”

คุณจิดะได้ช่วยคิดวิธีเรียนรู้ภาษาอังกฤษโดยสร้างจากหลักฐานข้อมูลมากมาย เมื่อทำตามและใช้เวลากับมันแล้วจะทำให้ความรู้เพิ่มพูนได้มากขึ้น

ช่วงที่ผมเริ่มเรียนภาษาอังกฤษด้วยวิธีดังกล่าวนี้ ตอนแรกผมสอบ TOEIC ได้เพียง 380 คะแนน แต่หลังจากนั้น 5 ปี ผมสอบ TOEIC ได้ถึง 945 คะแนน ความรู้ภาษาอังกฤษของผมดีขึ้นตามลำดับดังนี้ หลังผ่านการฝึกฝนเพียงประมาณ 200-300 ชั่วโมง คะแนน TOEIC ก็ขึ้นมา 80 คะแนน แล้วก็หยุดพักไปช่วงหนึ่ง จากนั้นก็กลับมาฝึกใหม่อย่างไม่ย่อท้อ เมื่อใช้เวลาฝึก 200-300 ชั่วโมงจากจุดเดิม ผลก็ขึ้นมาประมาณ 80 คะแนนอีกครั้ง

ผมไม่ได้ใช้หนังสือเสริมพิเศษใด ๆ นอกเหนือจากโปรแกรมการฝึกฝนเลย ในการฝึกนี้ผมทำเพียงซื้อหนังสือในท้องตลาดราคาประมาณ 1,500 เยนที่มีซีดีแถมมาด้วย และใช้เวลา 3 เดือนถึงประมาณครึ่งปีในการอ่านให้จบ และทบทวนหลายครั้ง

สรุปได้ว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเรียนภาษาอังกฤษคือ “จะเรียนได้ต่อเนื่องแค่ไหน”

เพราะการเรียนภาษาอังกฤษก็เหมือนสงครามอันยาวนาน ถ้าทุกคนใช้เวลากับมันมาก ๆ ก็สามารถเรียนรู้ได้ทั้งนั้น (ในทางกลับกัน ภาษาอังกฤษไม่ได้เรียนรู้ภายในระยะเวลาอันสั้นแล้วจะได้ผลดี)

การที่หลาย ๆ คนรู้สึกไม่มั่นใจในการเรียนภาษาอังกฤษ เป็นเพราะคิดว่าตัวเองจะผ่านสงครามอันยาวนานนี้ไปได้ ก็ต้องมี “แรงบันดาลใจ”

สำหรับการรบระยะสั้น เราอาจจะใช้แรงบันดาลใจฝ่าฟันไปได้ แต่ไม่อาจใช้ในศึกอันยาวนานเช่นนี้ได้ ดังนั้นถ้ามัวแต่ยึดติดกับแรงบันดาลใจในการฝ่าฟันสิ่งใด ก็สามารถตัดสินได้เลยว่าคุณแพ้

แล้วเราควรทำอย่างไรดี มีสิ่งใดที่จำเป็นต่อการสู้รบอันยาวนานหรือไม่

คำตอบก็เหมือนกับในหัวข้อที่แล้ว คือการอย่าพยายามทำสิ่งใดด้วยตัวคนเดียว

สาเหตุที่ผมเรียนภาษาอังกฤษได้ต่อเนื่องเป็นเพราะผมมีเพื่อนที่เรียนด้วยกัน สมัยมหาวิทยาลัยผมเคยเข้าชมรมภาษาอังกฤษที่นั่นมีผู้คนหลากหลาย ทั้งคนที่เคยไปโครงการแลกเปลี่ยน

ในต่างประเทศ ผู้หญิงญี่ปุ่นที่เคยอพยพไปยังต่างประเทศ เป็นต้น จึงไม่แปลกที่จะพูดภาษาอังกฤษได้คล่อง ตอนนั้นผมจึงมีเพื่อนเรียนภาษาหลายคน ทำให้รู้สึกสนุกไปกับการโต้วาทีหรือการพูดสุนทรพจน์เป็นภาษาอังกฤษ แต่ตอนนั้นผมยังสอบ TOEIC ได้ไม่ถึง 400 คะแนน แม้แต่การแนะนำตัวเป็นภาษาอังกฤษยังทำไม่ค่อยได้ จึงค่อนข้างรู้สึกอายและน่าเศร้า

แต่ด้วยสภาพแวดล้อมดังที่กล่าวไป ทำให้ผมรู้สึกมีกำลังใจขึ้นมาเสมอ เวลาไปสอบ TOEIC จึงรู้สึกสนุกเพราะได้แข่งขันทำคะแนนกับเพื่อนๆ

สรุปได้ว่า สิ่งจำเป็นในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษคือต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้สามารถเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เราสามารถใช้สภาพแวดล้อมให้เป็น “ตัวช่วย” ได้เช่นกัน

หากคุณคิดจะเรียนภาษาอังกฤษ ก่อนจะซื้อหนังสือและจดจำคำศัพท์ ให้คุณสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้คุณเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องเสียก่อน วิธีนี้ไม่จำกัดว่าต้องใช้กับการเรียนภาษาอังกฤษเท่านั้น สามารถใช้กับการเรียนเกือบทุกอย่างได้

หรือถ้าคุณคิดจะเรียนสนทนาภาษาอังกฤษกับสถาบันใดสถาบันหนึ่ง ก็ควรพิจารณาถึงค่าเล่าเรียนและสถานที่ด้วยว่าคุณจะสามารถเรียนได้นานถึงเพียงใด มีอาจารย์หน้าตาดีหรืออาจารย์ที่รู้สึกว่าทำให้เกิดแรงบันดาลใจหรือไม่ เพื่อนในคลาสเข้ากันได้หรือไม่ คิดว่าทุกคนที่นั่นน่าคบหรือไม่ ฯลฯ เหล่านี้เป็นจุดสำคัญที่ควรชั่งน้ำหนักดูว่าจะทำให้เราเรียนได้นานหรือไม่

ส่วนชมรมภาษาอังกฤษที่ผมเคยเข้าร่วมสมัยมหาวิทยาลัยมีผู้หญิงคนหนึ่งที่ผมเคยคบเป็นแฟนในตอนนั้น (ซึ่งก็คือภรรยา

ของผมในตอนนี้) บางครั้งผมรู้สึกว่าเริ่มเบื่อการเรียนภาษาอังกฤษขึ้นมา แต่ก็ยังจะไปที่ชมรมภาษาอังกฤษเพราะอยากเจอแฟน สิ่งนี้คือแรงผลักดันที่ทำให้ผมสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง "ความรัก" เป็นความรู้สึกที่มอบพลังอันยิ่งใหญ่ให้กับทุกสิ่ง และยังช่วยให้ทำทุกอย่างได้ต่อเนื่องอีกด้วย จึงควรใช้ให้เกิดประโยชน์

หากคุณคิดจะเรียนรู้สิ่งใดด้วยตนเองหรือเรียนออนไลน์ ขอแนะนำว่าอย่าเรียนคนเดียว ให้เริ่มจากการหาเพื่อนเรียนด้วยเป็นอันดับแรก

จากนั้นใช้วิธีให้คำมั่นสัญญาว่าจะมาเรียนด้วยกันตามวันเวลาที่ตกลงไว้ ถ้าสะดวกมาเจอกันได้ก็ยิ่งดี แต่ถ้าไม่สะดวกก็ให้พบปะกันทางไลน์หรือสไกป์แทนได้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันตอนนั้น เช่น "จะเริ่มเรียนแล้วนะ" "วันนี้เรียนถึงตรงนี้นะ" "ตรงนี้ยากนะ" "ต่อไปตั้งเป้าหมายให้ทำได้ถึงตรงนี้กันดีกว่า" เพราะจะช่วยให้เรียนได้ต่อเนื่องมากกว่าเรียนคนเดียวแน่นอน

ดังนั้น กรุณาเลิกพึ่งพาตัวเองมากเกินไป และเลิกคิดว่า "ฉันจะทำให้ได้ด้วยตัวคนเดียว"

ถ้าเริ่มจะพยายามต่อไปไม่ไหว แนะนำให้โฟกัสไปที่การใช้ตัวช่วยแทน เพราะจะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายได้ไว พร้อมทั้งรู้สึกสนุกเพลิดเพลินไปด้วย

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**
เมื่อคิดจะเรียนรู้สิ่งใดก็ตาม ให้จัดหาสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้สามารถเรียนต่อไปได้นาน ๆ

ทำงานทุกอย่างให้สำเร็จด้วย “เทคนิคการขว้างลูกตรง” กันดีกว่า

ตอนนี้คุณทำงานทุกอย่างอย่างเต็มที่โดย “การขว้างลูกตรง” หรือไม่

หากคุณได้ย้อนกลับมามอง “จุดแข็ง” ของตนเองแล้ว ถ้าเทียบเป็นกีฬาเบสบอล คุณอาจกลายเป็นนักขว้างมือทองที่ทุกคนต่างกล่าวขานว่าสามารถใช้เทคนิคการขว้างลูกแบบต่าง ๆ ที่ตนถนัด ราวกับดึงพลังของนักขว้างบอลระดับเทพมาใช้เลยทีเดียว

คราวนี้ลองใช้หลักการเดียวกันกลับมาพิจารณางานปัจจุบันของตนดูอีกครั้ง

ดังที่กล่าวไปแล้วในบทนำ ผมเคยทำงานด้านการว่าจ้างบุคลากรที่บริษัทไมโครซอฟท์ จนได้รางวัลจากการสร้างผลงานยอดเยี่ยมในระดับสูงสุดที่มีคนเพียง 3 เปอร์เซ็นต์จากทั้งบริษัทที่สามารถทำได้

และสิ่งที่ทำคะแนนให้ผมในตอนนั้นคือ การนำจุดแข็งมาใช้ประโยชน์ รวมทั้งการใช้ตัวช่วยอย่างเต็มที่

หน้าที่ของผมคือการเสาะหาบุคลากรที่สมบูรณ์แบบ กล่าวคือต้องมีทักษะด้านไอทีในระดับสูง สามารถใช้ภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษได้คล่องแคล่ว แถมยังต้องเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีอีกด้วย ผมต้องหาคนที่มีคุณสมบัติเหล่านี้ครบ และว่าจ้างให้มาร่วมงาน

ทว่าบุคลากรที่มีคุณสมบัติดังกล่าวนั้นมีอยู่น้อยเหลือเกิน บริษัทอื่น ๆ ก็แย่งกันตามตัวจึงต้องให้เงินเดือนสูง นอกจากนี้

ตัวผู้สมัครเองก็ตั้งมาตรฐานไว้สูงด้วย ทำให้ไม่ค่อยมีคนมาสัมภาษณ์งานกับไมโครซอฟท์เท่าไรนัก แต่ก็ต้องตามหาคนเหล่านี้จากที่นี่ให้ได้

ดังนั้นจึงเป็นธรรมดาที่จะต้องแย่งบุคลากรกับบริษัทอื่น เมื่อเจอคนที่เหมาะสมมากๆ และในการแข่งขันที่ดุเดือดเช่นนี้ ถ้าสู้คนเดียวก็ไม่มีวันชนะ แต่ผมก็อยากเอาชนะให้ได้ จึงคิดว่าจะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อเอาชนะในการแข่งขันเหล่านี้ให้ได้

วิธีที่ผมคิดในตอนนั้นคือ ให้นักจัดหาบุคลากรชาวต่างชาติที่เก่งระดับเทพเข้ามาช่วย

วิธีนี้เป็นการขอให้นักจัดหาบุคลากรชาวต่างชาติทั่วโลกมาช่วยทำงานให้เรา ซึ่งไม่ถือว่าเป็นวิธีที่แปลก ใครๆก็ทำกัน ดังนั้นลำพังการใช้วิธีนี้เพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถคาดหวังผลลัพธ์ได้ ผมจึงคิดจะใช้ “อาวุธ” ของผมเข้าร่วมด้วย

เคล็ดลับของผมคือการใช้ความสามารถพิเศษหรือสิ่งที่ตัวเองสนใจเข้าไปร่วมสู้ในการแข่งขันเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

ส่วนตัวผมชอบสื่อสารกับคนต่างชาติเป็นภาษาอังกฤษอยู่แล้ว เพราะเวลาที่ได้พูดภาษาอังกฤษจะรู้สึกว่าตัวเองมีความสนุกสนานได้มากกว่าปกติ และภาษาอังกฤษยังเป็นภาษาที่มีลักษณะเฉพาะตัว คือสามารถใช้พูดแสดงจุดยืนของตนเองได้ ซึ่งค่อนข้างต่างจากภาษาญี่ปุ่น ถ้าใช้ภาษาอังกฤษพูดเรื่องเหล่านี้จะทำให้ราบรื่นกว่ามาก เพราะสามารถพูดด้วยความรู้สึกอิสรเสรีได้

ผมจึงใช้ทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษมาเป็น “อาวุธ” ในการพุ่งเข้าชาร์จนักจัดหาบุคลากรชาวต่างชาติเก่งๆ

ผมจึงไปที่สำนักงานของนักจัดหาบุคลากรบ่อย ๆ และได้รวบรวมส่งต่อข้อมูลอันเป็นประโยชน์ที่ทำให้นักจัดหาบุคลากรสามารถช่วยเลือกคนเก่ง ๆ มาทำงานกับเราได้ง่ายขึ้น เช่น “อธิบายอย่างชัดเจนว่าตอนนี้กำลังอยากได้บุคลากรแบบไหน” “ทำไมถึงอยากได้คนแบบนี้มาร่วมงาน” “คนคนนั้นจะต้องมีเสน่ห์อย่างไรจึงจะสามารถทำตำแหน่งนี้ได้” เป็นต้น ส่วนนักจัดหาบุคลากรก็จะประเมินอย่างจริงจังว่าใครควรมีคุณสมบัติใดบ้างจึงจะสามารถทำงานในตำแหน่งที่ว่านี้ได้ดี

สำหรับผมแล้ว ผมชอบการสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษมาก จึงทำให้การประสานงานนี้ไม่ใช่เรื่องหนักหนาเลย เมื่อยิ่งสนุกกับมันคุณก็จะยิ่งอยากทำไปเรื่อย ๆ

เหล่านักจัดหาบุคลากรก็อาจจะคิดเหมือนกันว่า “คนนี้ดูท่าทางสนุกกับการทำงานดีนะ ถ้าได้ร่วมงานกันก็คงจะน่าสนใจไม่น้อย”

ถ้าทำให้พวกเขาคิดเช่นนี้ได้ก็ถือว่าเห็นชัยชนะแล้ว เพราะดูเหมือนว่าบรรดาพนักงานฝ่ายบุคลากรในบริษัทญี่ปุ่นจะไม่ค่อยมีคนที่มาประสานงานกับนักจัดหาบุคลากรชาวต่างชาติอย่างกระตือรือร้นแบบผมเท่าไรนัก ดังนั้นวิธีนี้จึงทำให้นักจัดหาบุคลากรชาวต่างชาติรู้สึกยินดีไปด้วย

ผลลัพธ์ก็คือ พวกเขาช่วยหาพนักงานดี ๆ อย่างที่ผมต้องการให้เข้ามาทำงานในไมโครซอฟท์ได้เรื่อย ๆ จึงทำให้ผมกลายเป็นคนที่ทำคะแนนได้สูงในบริษัท

สิ่งที่ผมทำก็คือ การจัดแจงระบบเฟ้นหาบุคลากรชั้นเลิศให้ได้เรื่อย ๆ ซึ่งระบบนี้ก็ช่วยให้บริษัทได้พนักงานดี ๆ เข้ามาทำงานได้ง่าย ๆ ในภายหลัง

ด้วยความสามารถพิเศษของผม จึงทำให้ใครหลายคนที่คิดว่าชั่วชีวิตนี้อาจจะไม่ได้รู้จักกัน กลับพากันหลั่งไหลเข้ามาในชีวิตของผมได้

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

ก่อนจะเริ่มงานใด ๆ ควรใช้จุดแข็งของตัวเองให้เป็นประโยชน์ และพิจารณาถึงการวางแผนระบบที่ช่วยให้งานออกมาประสบผลสำเร็จที่สุดเท่าที่จะทำได้

ทุกสิ่งสามารถกลายเป็น “ที่ปรึกษา” ชั้นเลิศได้

เมื่อคุณคิดจะเริ่มเรียนภาษาอังกฤษหรือคิดจะลดน้ำหนัก ฯลฯ หลักสำคัญในการเริ่มทำสิ่งใดก็ตาม คือ “การสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้สามารถทำสิ่งนั้นต่อไปได้นาน ๆ”

แต่บางกรณีก็เข้าใจว่าอาจจะหาสภาพแวดล้อมเช่นนั้นได้ยาก หรือไม่สามารถหาเพื่อนทำกิจกรรมเดียวกันได้

เมื่อพบปัญหาเช่นนี้ ตัวช่วยของคุณก็คือ “ข้อมูลที่เป็นประโยชน์”

หลาย ๆ คนอาจจะมองข้าม แต่ขอบอกว่าตัวช่วยที่สำคัญมากคือเหล่าข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ตัวคุณ

มีคำกล่าวที่หลาย ๆ คนอาจจะเคยได้ยินว่า “ถ้าอยากประสบความสำเร็จละก็ ให้หาที่ปรึกษาดี ๆ” ตัวผมเองก็เคยได้รับคำแนะนำจากที่ปรึกษาหลาย ๆ ท่านมาก่อน จึงเข้าใจความสำคัญของที่ปรึกษาเป็นอย่างดี

แต่ก็ไม่ใช่ว่าจู่ ๆ เราจะมีโอกาสได้ไปพบกับที่ปรึกษาดี ๆ และขอให้เขาแนะนำสิ่งต่าง ๆ ได้แบบง่าย ๆ โดยตรง

ดังนั้น เราจึงต้องนำข้อมูลที่บุคคลต่าง ๆ เคยทิ้งไว้ในสื่อมาใช้ประโยชน์ด้วยตนเอง

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณอ่าน “คัมภีร์ปรัชญาขงจื๊อ” ขงจื๊อก็จะกลายเป็นที่ปรึกษาของคุณ ถ้าคุณอ่าน “7 นิสัยผู้ประสบความสำเร็จ” สตีเฟน อาร์. โควี่ ก็จะกลายเป็นที่ปรึกษาของคุณ

หนังสือคือแหล่งข้อมูลที่ผู้ให้คำปรึกษา (หรือลูกศิษย์ของ

พวกเขา) รวบรวมความรู้อันเป็นประโยชน์ไว้ได้อย่างเหมาะสมที่สุด

ดังนั้นหากไม่สามารถสร้างสภาพแวดล้อมดี ๆ ได้ ขอแนะนำให้ใช้ตัวช่วยซึ่งก็คือ ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ เพราะเมื่อคุณได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากข้อมูลอันเป็นประโยชน์แล้ว จะทำให้สามารถรับความรู้ดี ๆ ต่อไปได้เรื่อย ๆ

เช่น หากคุณต้องการลดน้ำหนัก ก็ให้อ่านหนังสือเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก จะอ่านสัปดาห์ละ 1 เล่มก็ได้ หรือจะอ่าน 2-3 สัปดาห์ต่อ 1 เล่มก็ได้ ขอเพียงแค่คุณไม่หยุดเรียนรู้ ขอให้คุณเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกว่าข้อมูลอันเป็นประโยชน์เหล่านี้คือ “ตัวช่วย” ที่เป็นเพื่อนแท้ของเรา แม้ในระหว่างที่เรียนรู้ น้ำหนักอาจจะยังไม่ลดในทันที แต่ถ้าเทียบกับคนที่ไม่ใฝ่หาความรู้อะไรเลย หากคุณยังคงเรียนรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง สักวันคุณจะลดได้สำเร็จและรวดเร็วกว่าคนอื่น

ถ้าการเรียนรู้หยุดชะงัก คุณก็ต้องพยายามด้วยมันสมองของคุณเพียงคนเดียว

และจะเริ่มหันมาพึ่ง “แรงบันดาลใจ” แทน แต่บอกได้เลยว่า “แรงบันดาลใจ” เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ถ้าคุณคิดจะพึ่ง “แรงบันดาลใจ” ในการทำสิ่งใดละก็ ถือว่าแพ้ตั้งแต่ยังไม่ลงแข่ง

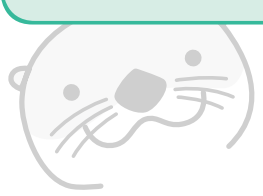
แต่บางคนก็ยังไม่พบวิธีค้นหาข้อมูลอันเป็นประโยชน์ที่เหมาะสมกับตนเอง จึงขอแนะนำว่าให้คุณลองเข้าไปในแวดวงที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่คุณตามหา หรือเข้าร่วมสมาคม (ในอินเทอร์เน็ตก็ได้) ที่มีเพื่อนร่วมอุดมการณ์เดียวกัน ถ้าทำได้จะถือว่าเป็นทางลัดที่รวดเร็วทีเดียว เพราะจะช่วยเพิ่มโอกาสให้คุณสามารถเข้าถึงข้อมูลอันเป็นประโยชน์ ข้อมูลบางเรื่องถ้า

คุณหาคนเดียวอาจจะไม่พบ หรือเป็นข้อมูลที่คุณอาจมองข้ามไป

นี่เป็นอีกวิธีที่ทำให้หลาย ๆ คนได้พบกับข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างไม่คาดฝัน หรือเป็นข้อมูลที่บังเอิญได้มาแบบไม่ต้องพยายาม และเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ทำให้คุณมีความรู้ได้มากขึ้น

เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

ข้อมูลอันเป็นประโยชน์คือที่ปรึกษาซึ่งเป็นตัวช่วยชั้นเลิศของคุณ อย่าหยุดเรียนรู้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ทั้งหลาย



คนที่ทำอะไรไม่เคยสำเร็จ คือคนที่เลือกรับข้อมูลข่าวสารไม่เป็น

คุณเปิดโน้ตบุ๊กขึ้นมาเพื่อจะทำงาน

แต่ก่อนเริ่มทำงาน คุณแอบเข้าเว็บไซต์เปิดข่าวขึ้นมาอ่านสักพักหนึ่งเป็นการผ่อนคลาย

และเมื่อได้อ่านข่าวที่น่าสนใจสักหนึ่งข่าวแล้ว ก็เริ่มคลิกอ่านหัวข้อข่าวอื่นๆ ที่น่าสนใจเพิ่มอีก

ต่อมาก็เริ่มอ่านคอมเมนต์หรือทำอะไรอย่างอื่นจนเพลิน รู้ตัวอีกทีก็พบว่าเวลาผ่านไป 30 นาทีแล้ว... คุณเคยเป็นแบบนี้ไหม

ใช่แล้ว ปกติมนุษย์เรามีแนวโน้มจะพุ่งความสนใจไปยังข้อมูลใดๆ ที่อยู่ตรงหน้าก่อน

แต่ข้อมูลทั้งหมดที่เราพุ่งความสนใจไม่ได้เป็นข้อมูลที่มีประโยชน์และเป็นตัวช่วยให้เราได้

นอกจากจะเป็นตัวช่วยให้เราไม่ได้แล้ว ยังเป็นตัวขโมยเวลางานของเราไปอีก

ดังนั้นคุณจึงควรระมัดระวังการเข้าถึงข้อมูลต่างๆ

คนที่ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จมักจะถูกข้อมูลเหล่านี้ดึงดูดความสนใจ พวกเขาจึงไม่ได้ทำสิ่งที่ควรจะทำจริงๆ เพราะการหันไปสนใจข้อมูลอื่นๆ ทำให้เวลาหมดไปอย่างง่ายดาย เบี่ยงเบนความสนใจไปจากสิ่งเดิมที่ตนอยากทำ

แต่คนที่ทำทุกอย่างได้สำเร็จเสมอ หรือคนที่มีสติทำตามหน้าที่ของตนเอง มักจะใส่ใจการเข้าถึงข้อมูล เลือกรับเฉพาะสิ่งที่

เป็นประโยชน์เท่านั้น

ในบรรดาข้อมูลข่าวสารที่พวกเขารับมาในแต่ละวัน ส่วนมากจะเป็นข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ตรงตามความต้องการ ด้วยเหตุนี้ พวกเขาจึงทำตามหน้าที่หรือสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จง่ายขึ้น เพราะการรับแต่ข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ จะช่วยลดการกระทำที่ไม่มีประโยชน์ จึงส่งผลให้กิจกรรมที่ทำมีประสิทธิภาพมากขึ้น

บางคนก็ตั้งใจว่าจะไม่ดูโทรทัศน์ ไม่อ่านข่าวเว็บไซต์ไร้สาระในสมาร์ทโฟน เพื่อหลีกเลี่ยงการรับข้อมูลที่ไม่มีประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

เพราะข้อมูลข่าวสารที่ดี จะสามารถช่วยให้คุณเป็นคนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ดังนั้นจึงควรเลือกรับเฉพาะข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์และตรงกับเป้าหมายของตนเองเสมอ

ตัวผมเอง ช่วงนี้ก็กำลังเลือกอ่านเฉพาะหนังสือที่เกี่ยวกับการนำความรู้ออกมาใช้ได้โดยตรง

หนังสือเหล่านี้เป็นหนังสือประเภทที่เมื่ออ่านจบจะไม่ได้จบด้วยความรู้สึกแค่ว่า “หนังสือเล่มนี้สนุกจังเลย” แต่ยังสามารถนำเนื้อหาไปปฏิบัติตามในชีวิตจริงได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นจึงขอแนะนำให้คนที่อยากทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้นลองใช้วิธีการเลือกอ่านหนังสือเช่นนี้

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

อย่าพุ่งความสนใจไปยังข้อมูลที่บังเอิญเปิดมาเจอ ให้เลือกรับ
เฉพาะข้อมูลที่มีประโยชน์ตรงกับเป้าหมายของตนเอง

ทดลองอ่าน

หนังสือเพียงหนึ่งเล่ม จะกลายเป็นตัวช่วยที่ยิ่งใหญ่

ผมเคยบังเอิญไปพบหนังสือเล่มหนึ่ง และหนังสือเล่มนั้นก็เปลี่ยนแปลงชีวิตผมอย่างใหญ่หลวง

เรียกได้ว่า หนังสือคือข้อมูลรูปแบบหนึ่งที่เป็นตัวช่วยเสมือนมิตรแท้สำหรับชีวิตมนุษย์อย่างแท้จริง ส่วนตัวผมมีเล่มหนึ่งที่ทำให้รู้สึกเช่นนี้

ซึ่งก็คือ *The Passion Test* เขียนโดยเจเน็ต แอตต์วูด

ตอนที่บังเอิญไปเจอหนังสือเล่มนี้ครั้งแรก เป็นช่วงที่ผมลาออกจากบริษัทไมโครซอฟท์และเพิ่งก่อตั้งบริษัทธุรกิจเกี่ยวกับไอทีได้ไม่นาน

ธุรกิจนี้ไม่ได้มีเพียงผมคนเดียว แต่ยังมีคนรู้จักที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขารวมทั้งคู่ค้าอีกจำนวนหนึ่งร่วมด้วย ส่วนหลักการทำธุรกิจโดยพื้นฐานก็ใช้วิธี “พึ่งพาตัวช่วย”

บริษัทของผมเป็นบริษัทขนาดเล็กแต่คำนวณระบบต่าง ๆ อย่างพิถีพิถันและพยายามลดเวลาทำงานให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผลก็คือในแต่ละวันเราสามารถทำงานให้เสร็จได้ภายในไม่กี่ชั่วโมง แต่สามารถทำรายรับได้มากกว่าสมัยที่ผมอยู่ไมโครซอฟท์เสียอีก

เมื่อก่อนผมเคยคิดว่าอยากใช้ชีวิตที่ไม่ต้องกังวลเรื่องเงินและมีเวลาอิสระมากมาย ได้แต่หวังว่า “สักวันจะทำได้” และตอนนั้นผมก็ทำได้แล้ว

วันใดที่อากาศแจ่มใส ผมก็สามารถไปอ่านหนังสือและเดินเล่นริมชายฝั่งใกล้ๆได้ วันใดที่อยากดูภาพยนตร์ ก็สามารถเดินเข้าโรงภาพยนตร์ตอนเที่ยงของวันธรรมดาที่ว่างๆได้ วันใดที่มีลมฝนรุนแรง ผมก็ไม่ต้องออกไปทำงานข้างนอก สามารถพักผ่อนสบายๆอยู่ที่บ้านได้ ฯลฯ กิจกรรมทั้งหมดนี้ผมสามารถทำได้อย่างสบายใจ

ช่วงแรกผมจึงรู้สึกอิ่มเอมใจว่า "นี่หรือคือชีวิตของนักธุรกิจอิสระที่มีทั้งความสุขและความสำเร็จ..."

แต่เมื่อผ่านไปสักพัก วิถีชีวิตเช่นนี้ก็ค่อยๆหมดความแปลกใหม่ พอคิดได้อีกทีก็พบว่าตัวเองเอาแต่นอนกลิ้งเกลือกอยู่ในบ้าน และสุขภาพจิตก็ค่อยๆหดหู่ลง

ใช่แล้ว เป็นเพราะผมไม่ได้คิดถึงวันข้างหน้าเลย

ผมไม่ได้คิดเลยว่าจะใช้เวลาอิสระและเงินเหล่านี้ไปทำอะไร ผมสูญเสียวิสัยทัศน์ในการใช้ชีวิตไป

ต่อมาผมจึงฉุกคิดได้ว่าสิ่งที่ผมขาดอยู่ตอนนี้คือ แพสชั่น เมื่อไม่มีแพสชั่นที่ช่วยขับเคลื่อน ผมจึงรู้สึกไม่มีชีวิตชีวา

ตอนนี้พอย้อนกลับไปมองแล้วก็แอบขำนิดหน่อย แต่ตอนนั้นสิ่งแรกที่ผมทำเพื่อตามหาแพสชั่น คือการพิมพ์คำว่า "แพสชั่น" แล้วกดค้นหาในคอมพิวเตอร์ นั่นอาจจะเป็นความรู้สึกจนตรอกของผมก็ได้ แต่สุดท้ายพอกดค้นหาไปก็ไม่เจออะไร

ต่อมาสงสัยว่าถ้าลองเปลี่ยนมาหาข้อมูลเป็นภาษาอังกฤษแล้วจะเป็นอย่างไร ผมจึงพิมพ์คำว่า "Passion" แล้วกดปุ่มค้นหาอีกครั้ง

ในตอนนั้น หนังสือ *The Passion Test* ของเจเน็ตก็โผล่

ขึ้นมา

ผมคิดเพียงแวบเดียวว่า “ในหนังสือเล่มนี้อาจจะมีสิ่งที่ผมตามหาอยู่ก็ได้!” ผมจึงรีบสั่งมาลองอ่านทันที และพบว่าเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้มีเสน่ห์มากกว่าที่คิด

หลังจากนั้นผมก็ได้แปลหนังสือเล่มนี้เป็นภาษาญี่ปุ่น หากให้อธิบายเนื้อหาอย่างง่ายละก็ หนังสือเล่มนี้คือ “แบบทดสอบเพื่อตามหาแพสชั่น” ซึ่งเป็นสิ่งที่แนะนำการค้นพบแพสชั่นของแต่ละคนที่แตกต่างกันไป โดยเจเน็ตซึ่งเป็นผู้เขียนได้จัดการบรรยายทั่วโลกเพื่อเผยแพร่แบบทดสอบเพื่อตามหาแพสชั่น ทำให้แต่ละคนได้ค้นพบแพสชั่นของตน และสามารถเติมเต็มชีวิตให้คงอยู่ได้อย่างสมบูรณ์

ผมเองก็ได้ลองทำแบบทดสอบเพื่อตามหาแพสชั่นที่ว่านี้ทันที และสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผมรู้สึกได้ถึงแพสชั่นก็ผุดขึ้นมาในหัว นั่นก็คือการเป็น “นักบรรยาย”

หลังจากนั้น เมื่อผมรู้ว่าเจเน็ตจะมาเปิดการบรรยายเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับแบบทดสอบเพื่อตามหาแพสชั่นที่แคนาดา ผมจึงรีบบินตามไปที่แคนาดา

แม้แบบทดสอบเพื่อตามหาแพสชั่นจะทำให้ผมค้นพบตัวเองได้แล้วว่าอยากเป็นนักบรรยาย แต่ตอนนั้นผมก็ยังไม่รู้ว่าควรจะบรรยายหัวข้ออะไร ควรจะสื่อสารอะไรออกไปดี

แต่คิดว่าหากได้ฟังการบรรยายที่ให้ความรู้เกี่ยวกับแบบทดสอบเพื่อตามหาแพสชั่นแล้ว ก็อาจนำมาใช้เป็นหัวข้อดี ๆ ที่ทำให้ผมเริ่มเส้นทางอาชีพนักบรรยายได้ เพราะตอนนั้นแบบทดสอบเพื่อตามหาแพสชั่นยังไม่ค่อยเป็นที่รู้จักในประเทศญี่ปุ่น

ผมจึงมั่นใจมากว่าถ้าได้เข้าฟังการบรรยายครั้งนี้ ชีวิตผมในวันข้างหน้าจะต้องเปี่ยมไปด้วยแพสชั่นแน่นอน

และเมื่อเข้าสู่การบรรยาย ผมได้พบกับเจเน็ตตัวจริง เธอดูมีเสน่ห์และอิ่มเอมด้วยความรักเป็นอย่างมาก ส่วนเนื้อหาของการบรรยายก็ยอดเยี่ยมทีเดียว

ด้วยเหตุนี้ผมจึงรับใบประกาศเป็นผู้ช่วยในโครงการแบบทดสอบเพื่อตามหาแพสชั่น และสุดท้ายก็ได้เริ่มเส้นทางนักบรรยายดังที่หวัง

การพบกับหนังสือ *The Passion Test* ถือเป็นการเปลี่ยน-แปลงครั้งใหญ่ในชีวิตผมจริง ๆ ผมยังคงรู้สึกขอบคุณเจเน็ตที่ได้ช่วยให้ชีวิตผมกลับมาเข้ารูปเข้ารอยที่สุดอีกครั้ง

สรุปได้ว่า บางครั้งข้อมูลข่าวสารก็เป็นตัวช่วยที่ยิ่งใหญ่และสำคัญมากทีเดียว จึงขอให้คุณระลึกไว้เสมอว่าเวลาที่คุณจะเลือกรับข้อมูลใด ๆ จงทำให้มันกลายเป็นตัวช่วยที่เปรียบเสมือนเพื่อนแท้ของชีวิตคุณ

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**
จงทำให้หนังสือกลายเป็นเพื่อนแท้ของคุณ!

ทดลองอ่าน

นิสัยของคุณ จะเปลี่ยนไปอย่างน่าตกใจ!

วิธีใช้ “ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย” ให้เป็น “ตัวช่วย”

จริง ๆ แล้ว “ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย” เป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้

ก่อนจะเข้าสู่บทที่ 2 เรามาทบทวนเนื้อหาในบทแรกกันดีกว่า สรุปประเด็นที่สำคัญมี 3 หัวข้อใหญ่ดังนี้

1. คนที่ทำอะไรก็สำเร็จ จะไม่พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวคนเดียว พวกเขาจะใช้ตัวช่วยทำให้แทน
2. ตัวช่วย หมายถึง ความช่วยเหลือจากผู้อื่น ข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ฯลฯ เป็นความช่วยเหลือจากสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ตัวเอง
3. คนที่ทำอะไรก็สำเร็จ มักจะใช้ตัวช่วยทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่ จึงสามารถทำการใหญ่ได้สำเร็จ

สิ่งเหล่านี้คือความสำคัญของตัวช่วย นอกจากนี้ “ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย” ของตนเองก็ถือว่าเป็นหนึ่งในตัวช่วยตามความหมายของหนังสือเล่มนี้ด้วย

ในบทที่ 2 จะขอแนะนำวิธีเชื่อมโยง “ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย” ให้ช่วยทำการใหญ่ได้สะดวกขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ยังไม่ได้กล่าวในบทที่ 1

มาถึงตรงนี้ หลาย ๆ คนคงจะรู้สึกงงว่า “ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย” ของเราจะกลายเป็นตัวช่วยได้อย่างไร เช่น

“ความคิด ความรู้สึก ร่างกายของเราจะเป็นตัวช่วยได้อย่างไร มันเป็นความสามารถของเราเองอยู่แล้วไม่ใช่เหรอ”

“ทั้งความคิด ความรู้สึก และร่างกายก็หมายถึงตัวเราไม่ใช่หรือ”

ดังนั้นก่อนอื่นผมจะอธิบายเรื่องนี้ให้เข้าใจก่อน แน่นอนว่าความคิด ความรู้สึก และร่างกายนั้นเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ทุกคน แต่ผมคิดว่าทั้งสามสิ่งไม่ได้หมายถึงตัวเราทั้งหมด

เพราะว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ถึง 100 เปอร์เซ็นต์

อันดับแรก ให้ลองพิจารณา “ร่างกาย” ดูเสียก่อน

แน่นอนว่าทุกคนที่ร่างกายแข็งแรง โดยปกติแล้วเมื่อคิดจะยกมือขวาขึ้นก็สามารถยกได้ตามต้องการ เมื่อคิดจะทิ้งตัวลงนั่งก็สามารถนั่งได้ตามต้องการ หรือเมื่อคิดจะหลับตาลงก็สามารถหลับตาได้ตามต้องการ

แต่การบังคับร่างกายอย่างเช่น “วันนี้จะต้องไปเจอผู้หญิงสวย ๆ เยอะแยะเลย ขอสั่งให้ฮอร์โมนเพิ่มความเป็นชายหลั่งออกมาเยอะกว่าปกติ” กลับไม่สามารถทำได้

หรือสภาวะที่หลาย ๆ คนน่าจะเคยเป็น เช่น ตั้งใจว่า “คืนนี้จะอดนอนอ่านหนังสือเพราะพรุ่งนี้มีสอบ จะใช้พลังอัจฉริยะข้ามคืนสักหน่อย” แต่สุดท้ายพออ่านไปแล้วก็เริ่มง่วงขึ้น ๆ จนต้องพ่ายแพ้ต่อความง่วงในที่สุด

แม้จะดื่มเครื่องดื่มที่ทำให้ไม่ง่วงนอน แต่ก็ช่วยได้แค่เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น แม้จะทำให้ไม่ง่วง แต่สุดท้ายเราก็ไม่สามารถควบคุมร่างกายของตนให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ทุกอย่าง หรือ

ถ้าลองคิดว่าต่อไปนี้จะไม่นอนอีกเลยตลอดชีวิต ก็ไม่มีใครสามารถทำได้เช่นกัน

"ความคิด" ก็เป็นอีกสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ในลักษณะเดียวกัน

เช่น ลองตั้งใจว่า "วันนี้จะพยายามไม่คิดอะไรสักอย่างเลย" แต่ในความเป็นจริงก็ไม่สามารถทำได้เช่นกัน หรือถึงจะคิดว่า "เอาละ ต่อไปนี้จะเลิกคิดทุกอย่างแล้ว" แต่อันที่จริง นี่ก็ถือว่าเป็นการเริ่มต้นอีกความคิดหนึ่งเช่นกัน

แม้จะพยายามไม่คิดมากเพียงใด แต่ในที่สุดแล้ว ความคิดก็จะผุดออกมาเอง เช่น "โอย หิวจังเลย" "ตอนนั้นเขาพูดแบบนี้กับฉันไว้สินะ" "ตอนบ่ายทำอะไรดี" "ปล่อยให้ชีวิตเราเป็นแบบนี้ไปตลอดจะดีหรือเนี่ย" ฯลฯ

"ความรู้สึก" ก็เช่นกัน

แม้ใครจะสั่งเราว่า "หนึ่งสัปดาห์ต่อไปนี้ ห้ามรู้สึกอะไรเด็ดขาด" แต่เราก็ไม่สามารถทำได้

เช่น เมื่อใดที่รู้สึกดีใจ แต่พยายามสั่งการว่า "ห้ามรู้สึกยินดี" และกดความรู้สึกนั้นไว้ ในความเป็นจริงแล้วกลับทำไม่ได้ หรือเมื่อใดที่รู้สึกเสียใจ แม้คนอื่นจะบอกเราว่า "เธอจะจมกับความเศร้าไปตลอดไม่ได้นะ" แต่ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อเรารู้สึกเศร้า อย่างไรเสียก็ต้องเศร้าอยู่ดี

แน่นอนว่าการควบคุมความรู้สึกของคนอื่นนั้นเป็นไปไม่ได้อยู่แล้ว แต่อันที่จริง การควบคุมความรู้สึกของตนเองให้ได้ทั้งหมดก็เป็นไปไม่ได้เช่นกัน

สรุปว่าคุณไม่สามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และร่างกายของคุณเองได้ถึง 100 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า

ทั้งความคิด ความรู้สึก และร่างกาย ไม่ได้เป็นสิ่งที่คุณครอบครองเองเสียทั้งหมด

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

พิจารณาได้ว่า “ทั้งความคิด ความรู้สึก และร่างกาย ไม่ได้เป็นสิ่งที่คุณครอบครองเองเสียทั้งหมด”

ทดลองอ่าน

เป้าหมายคือการเลิกบังคับตนเองอย่างไม่ลดละ

หลักการที่ว่า “ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของตนแท้จริงแล้วไม่ใช่ของตนเสียทีเดียว เพราะตนไม่สามารถควบคุมให้เป็นไปดั่งใจนึกได้” หลักการนี้สำคัญมากสำหรับทำการใหญ่

เพราะเมื่อใดที่เราตั้งใจว่าจะควบคุมความคิด ความรู้สึกและร่างกายของตนเองแล้ว เมื่อนั้นก็จะพบว่าไม่สามารถทำได้

ตัวอย่างเช่น เมื่อตั้งใจจะลดน้ำหนัก หลาย ๆ คนมักคิดว่า “คราวนี้แหละ จะลดให้ได้เรื่อย ๆ จนกว่าจะหุ่นดีเลย” และตั้งใจว่าคราวนี้จะพยายามยับยั้งชั่งใจเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ว่า “อยากกินเยอะ ๆ” ให้ได้

เราอาจจะหาทางควบคุมความรู้สึกได้ในช่วงสั้น ๆ ทำให้สามารถกดความรู้สึก “อยากกิน” ได้ในระยะหนึ่ง

แต่เมื่อเวลาผ่านไปนาน ๆ เราอาจจะไม่สามารถอดทนได้อีกต่อไป เพราะท้องจะเริ่มร้องโครกคราก และส่งสัญญาณว่า “หาอะไรกินสักหน่อยสิ”

การต้านทานระบบนี้ด้วยตัวเองจึงเป็นเรื่องที่ยากมาก

คนที่ทำอะไรไม่สำเร็จมักจะมีแนวโน้มในการทำพฤติกรรมเช่นนี้

พวกเขาเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมร่างกายหรือความรู้สึกได้ และตั้งใจจะควบคุมมันด้วยความคิด ดังเช่น “คอยดูเลยว่า

ฉันจะต้องทำเสร็จได้ด้วยกำลังใจ” “ถ้าอดหลับอดนอนสัก 2-3 คืนละก็ จะต้องพยายามทำได้แน่” แต่สุดท้ายก็ทำไม่สำเร็จ เพราะไปถึงได้แค่ครึ่งทางก็ต้องตัดจบเสียแล้ว

ดังนั้น ขอให้ทุกคนเข้าใจและยอมรับว่า ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของเรานั้น แท้จริงไม่ใช่ของเราเสียทีเดียว เราจึงไม่สามารถควบคุมมันได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ยอมแพ้กับเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิต เพียงแค่ยอมแพ้ให้กับการพยายามควบคุมความคิด ความรู้สึก และร่างกายให้ได้ทั้งหมด

เมื่อปล่อยวางแล้ว ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของคุณจะทำงานได้ดีกว่าที่เคย และสามารถเป็นตัวช่วยในการทำการใหญ่ได้อย่างน่าประหลาด

สำหรับเรื่องนี้ อาจจะมีคนที่ยังไม่เข้าใจอยู่บ้าง แต่สบายใจได้เลย ผมจะอธิบายอีกครั้งอย่างละเอียดหลังจากนี้

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

เข้าใจและปล่อยวางว่า ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของเราเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด

โฉมหน้าแท้จริงของอุปสรรค ที่ขัดขวางเป้าหมายของคุณ

หากสามารถลุกขึ้นมาทำสิ่งที่ควรทำหรือสิ่งที่อยากทำได้ในทันทีและทำอย่างต่อเนื่องละก็ แน่นอนว่าคุณจะต้องลาออกจากการเป็นคนที่ทำอะไรก็ไม่สำเร็จได้ง่ายขึ้น

เช่น คนที่อยากพูดภาษาอังกฤษเก่งๆ ก็ต้องลุกขึ้นมาเริ่มเรียนภาษาอังกฤษและเรียนต่อไปให้ได้อย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้น เมื่อเห็นคำโฆษณาที่แปะอยู่บนซีดีสอนภาษาอังกฤษว่า “แค่ฟังเฉยๆ ก็ช่วยให้เก่งภาษาอังกฤษขึ้น!” คนที่คิดว่า “ลองซื้อมาฝึกฟังดีกว่า!” แล้วเริ่มลงมือปฏิบัติจริง แม้ในช่วงแรกอาจจะยังฟังไม่เข้าใจ แต่ถ้าฝึกอย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ก็จะสามารถฟังและพูดภาษาอังกฤษเก่งขึ้นได้เอง (ในกรณีที่ซื้อหนังสือมาเรียนเอง ควรศึกษาคำศัพท์ร่วมกับการฟังด้วย มิฉะนั้นถ้าฟังอย่างเดียวไปเรื่อยๆ จะแทบไม่เกิดความรู้ใดๆ เพิ่มเติม ดังเช่นคนที่ฟังเพลงบอสซาโนวาจากซีดีทุกวันโดยไม่ขวนขวายเพิ่มเติมฉันใดก็ไม่สามารถเข้าใจภาษาโปรตุเกสซึ่งเป็นเนื้อเพลงบอสซาโนวาฉันนั้น ดังนั้น การฝึกฟังเพื่อเพิ่มทักษะภาษาอังกฤษจึงต้องมีการเรียนรู้คำศัพท์ให้เข้าใจด้วยจึงจะได้ผล) ซึ่งถือว่าดีกว่าคนที่อ่านคำโฆษณาบนซีดีสอนภาษาอังกฤษแผ่นเดียวกันแต่กลับคิดว่า “แค่ฟังเฉยๆ มันจะไปเก่งขึ้นได้อย่างไรกัน”

แต่ในความเป็นจริงแล้ว จุดนี้แหละที่ยากที่สุด

เพราะการลุกขึ้นไปเริ่มทำอะไรสักอย่างและประคับประคองให้ทำได้ตลอดนั้น เป็นเรื่องยากลำบากสำหรับมนุษย์

ในใจก็รู้นะว่าต้องทำ แต่สุดท้ายดันเผลอผัดวันประกันพรุ่ง รู้นะว่าต้องประคับประคองให้ทำได้ตลอด แต่ผ่านไปไม่ทันไรก็เริ่มเบื่อเสียแล้ว

รู้ไหมว่าทำไมจึงเป็นเช่นนี้

นั่นเป็นเพราะความคิด ความรู้สึก และร่างกายของเรา คือตัวขัดขวางการกระทำต่าง ๆ ของเราเอง สิ่งเหล่านี้นอกจากเราจะควบคุมไม่ได้แล้ว บางครั้งยังเข้ามาขัดขวางการกระทำต่าง ๆ ของเราอีกด้วย

ซึ่งตัวการใหญ่ที่มักจะขัดขวางการกระทำต่าง ๆ ของเรา คือ "ความคิด" นั่นเอง

สมองของคนเราในแต่ละวันจะมีความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย และส่วนใหญ่ความคิดเหล่านั้นมักเป็นความคิดในแง่ลบ

ซึ่งความคิดแง่ลบที่ว่านี้ไม่ใช่ความคิดที่เกิดจากความตั้งใจของเราเอง แต่เป็นความคิดหลาย ๆ อย่างที่ผุดขึ้นมาในหัวเราโดยธรรมชาติราวกับเมฆหมอกที่ก่อตัวขึ้นมา และส่วนใหญ่เมฆหมอกเหล่านั้นก็เป็นสีดำเสียด้วย

ตัวอย่างเช่น เมื่อเราตั้งใจจะเริ่มทำอะไรใหม่ ๆ แต่จู่ ๆ ในหัวก็มีความคิดแง่ลบผุดขึ้นมาว่า "ไม่ทำดีกว่าไหมนะ" "ทำไปก็ไร้ประโยชน์" "ทำแล้วอาจจะล้มเหลวก็ได้" เป็นต้น

คุณเคยพ่ายแพ้ต่อความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นเอง ทำให้สุดท้ายต้องประสบกับความล้มเหลวหรือไม่ เนื่องจากความคิดเป็นสิ่งที่ยับยั้งการกระทำ

ส่วนตัวผมเรียกความคิดที่ยับยั้งการกระทำเหล่านี้ว่า "เสียง

ความคิดรบกวน”

ถ้าในหัวมีเสียงความคิดรบกวนเกิดขึ้นมากมาย จะส่งผลให้เราไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้

นอกจากนี้ ความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความกังวลหรือความกลัว ก็สามารถทำให้เราไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนกัน อย่างสภาวะที่บางครั้งตั้งใจจะทำอะไรสักอย่าง แต่ร่างกายกลับไม่ยอมทำตามก็มี

ด้วยเหตุนี้จึงสรุปได้ว่า ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของเราสามารถเป็นตัวขัดขวางการกระทำต่าง ๆ ได้

ทดลองอ่าน

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**

ทำความเข้าใจว่าอุปสรรคที่ขัดขวางการกระทำต่าง ๆ ก็คือ เสียงความคิดรบกวน

หากสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ก็จะได้มิตรที่แข็งแกร่ง

หลาย ๆ คนที่อ่านมาถึงตรงนี้อาจจะเริ่มคิดว่า ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของเรานี่เองที่เป็นตัวร้าย

แต่จริง ๆ แล้ว ความคิด ความรู้สึก และร่างกาย คือ มิตรแท้ของเรา ผมคิดว่าความคิด ความรู้สึก และร่างกาย ของแต่ละคนคือ “คู่หู” อีกคนที่อยู่ข้างในตัวเรา ไม่ใช่สิ่งที่เป็นของเราโดยสมบูรณ์

ถ้าให้ยกตัวอย่าง ก็สามารถเปรียบตัวเราเป็นโมโมทาโร่[1] ส่วน ความคิด ความรู้สึก ร่างกายก็เปรียบเสมือนไก่ฟ้า ลิง และสุนัข พิจารณาได้ว่าถึงแม้จะไม่ใช่ตัวของเราเอง แต่ก็เปรียบเสมือน เพื่อนคนสำคัญที่ช่วยปกป้องและอยู่กับเราเสมอ

ตัวอย่างเช่น คุณเคยบังเอิญนึกอะไรออกแล้วมาคิดได้ทีหลังว่า จริง ๆ แล้ว “มันเป็นเรื่องสำคัญมากเลยนี่นา” บ้างไหม

ปกติแล้วเวลาผมสงสัยว่าภาษาอังกฤษบางคำแปลว่าอะไร ผมจะรีบเปิดหาความหมายให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ผมคุยกับเพื่อนสนิทชาวต่างชาติแล้วพบคำศัพท์ที่ไม่รู้ความหมาย ตอนนั้นผมจึงเดาความหมายจากบริบทไปก่อน แล้วคิดในใจว่า “เดี๋ยวค่อยหาคำแปลทีหลัง” แต่หลังจากนั้น

---

[1]โมโมทาโร่ คือนิทานปรัมปราชื่อดังของญี่ปุ่น เป็นเรื่องราวของโมโมทาโร่เด็กชายที่เกิดมาจากลูกท้อและได้ออกเดินทางผจญภัยเพื่อปราบปีศาจร้ายร่วมกับสามสหายเพื่อนรัก ไก่ฟ้า ลิง และสุนัข

ผมกลับไม่ยอมหาสักที จนสุดท้ายก็ลืมสนิทว่าต้องหาคำแปล ทว่าหลายสัปดาห์ต่อมา ผมต้องประชุมนัดหมายสำคัญกับชาวต่างชาติและบังเอิญเจอศัพท์คำนั้นอีกครั้ง พอตกใจว่า “คำนี้อีกแล้วเหรอ” ก็รู้สึกเครียดจนเหงื่อตก มือเท้าเย็น และฟังบริบทของประโยคนั้นไม่ทันเลยทีเดียว

ผมจึงได้แต่นึกเสียดายว่า ถ้าหาคำแปลไว้ตั้งแต่ตอนนั้นก็คงจะดี...

หรือเคยเจอเหตุการณ์เช่นนี้กันบ้างไหม

นึกอยู่ในใจว่า “เอาละ สำหรับงานนี้ เดี๋ยวจะต้องติดต่อคุณ...” แต่กลับเผลอผัดวันประกันพรุ่งจนลืม และในที่สุดอีกฝ่ายก็ต้องโทร.มาเตือนเอง... จึงคิดได้ว่า “ถ้าตอนนั้นเรารีบติดต่องานให้เรียบร้อยละก็คงเสร็จสิ้นไปแล้วโดยไม่ต้องเสียมารยาทแบบนี้” เป็นต้น

ใช่แล้ว หลาย ๆ ความคิดหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นแวบหนึ่งเช่นนี้ ส่งผลต่อเรื่องสำคัญในภายหลังอย่างไม่น่าเชื่อ

สิ่งที่ “คิดได้ขึ้นมาแวบหนึ่ง” “รู้สึกได้ขึ้นมาแวบหนึ่ง” “นึกออกขึ้นมาแวบหนึ่ง” ทั้งหมดล้วนเป็นข้อความเตือนที่สำคัญจากความคิด ความรู้สึก และร่างกายของเรา

โดยปกติแล้ว ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของเรามักจะส่งข้อความสำคัญ ๆ เพื่อเตือนเราเสมอ ดังนั้นพวกเขาจึงเป็นเพื่อนที่ดี

แต่เงื่อนไขที่ทำให้เราสามารถรับส่งสารซึ่งเป็นข้อความเตือนที่มีประโยชน์จากทั้งสามสิ่งนี้ คือคุณต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับความคิด ความรู้สึก และร่างกายของคุณเท่านั้น หากคุณ

ไม่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สามสิ่งนี้จะส่งผลในด้านร้าย เช่น เสียง ความคิดรบกวน ที่เป็นตัวขัดขวางการกระทำต่าง ๆ ของคุณ ฯลฯ มิเช่นนั้นแล้ว คุณอาจตีความข้อความอันแสนสำคัญจนเข้าใจเป็นความหมายผิด ๆ ก็ได้

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

ทราบไว้ว่า “ความคิดที่ผุดขึ้นมาแวบหนึ่ง” “สิ่งที่จู่ ๆ ก็นึกออก” คือข้อความสำคัญที่ความคิด ความรู้สึก และร่างกายได้ส่งมาเพื่อเตือนบางอย่างแก่คุณ

คนที่ปล่อยวาง และคนที่ไม่ปล่อยวาง

สิ่งที่ผมบอกในเนื้อหาช่วงท้ายของหัวข้อก่อนนี้สำคัญมาก จึงขอรวบรวมประเด็นสำคัญ 3 ข้อต่อไปนี้ยกขึ้นมาสรุปไว้อีกครั้ง

1. โดยทั่วไปแล้ว ความคิด ความรู้สึก และร่างกายจะส่งข้อความที่สำคัญถึงคุณเสมอ
2. แต่คุณต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับความคิด ความรู้สึก และร่างกายเสียก่อน จึงจะสามารถรับรู้ว่านั่นเป็นข้อความที่ดีและมีประโยชน์
3. ถ้าคุณไม่สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสามสิ่งนี้ คุณจะเข้าใจผิดคิดว่ามันไม่ใช่ข้อความที่ดี แล้วข้อความนั้นจะกลายเป็นเสียงความคิดรบกวนซึ่งเป็นตัวขัดขวางไม่ให้คุณทำสิ่งต่าง ๆ

แล้วเหตุการณ์ใดที่เรียกว่าเป็นการตีความหมายแบบผิด ๆ จากข้อความดี ๆ ที่ความคิด ความรู้สึก และร่างกายส่งมาให้เรา

ผมจะขอยกตัวอย่างจากเหตุการณ์สมัยที่ผมทำงานในบริษัทไมโครซอฟท์

ตอนนั้น มีอยู่คนหนึ่งในแผนกเดียวกันที่พยายามทำงานล่วงเวลาอย่างหนักทุกวัน แต่ผลกลับออกมาไม่ค่อยดี

เขาเป็นคนที่ค่อนข้างมีความสามารถโดดเด่น เมื่อเทียบกับคนอื่นถือว่าไม่มีอะไรด้อยเลย ตอนนี้เขากำลังพยายามมากว่า

คนอื่นเป็นเท่าตัว แต่กลับรู้สึกกลุ้มใจว่าทำไมผลงานจึงออกมาไม่ดี

เมื่อลองสังเกตดูก็พบว่าเขาพยายามทุกวิถีทางเพื่อทำหน้าที่สรรหาบุคลากรดี ๆ อย่างสุดตัว เช่น ติดต่อกับบริษัทจัดหางานมากมาย นัดแนะกับผู้ที่เกี่ยวข้องในสายงานทุกคน ออกไปชวนพนักงานมากหน้าหลายตาที่กำลังจะลาออกจากบริษัทอื่น แถมยังทำโฆษณาลงประกาศหาพนักงานในเว็บไซต์อีกด้วย

นิสัยเฉพาะตัวของเขาคือ เป็นคนที่ “ไม่ปล่อยวาง”

ตัวอย่างเช่น ในบรรดาตัวเลือกที่บริษัทจัดหางานแนะนำมาให้ หลายคนเป็นผู้สมัครที่มีความสามารถ แต่หลายคนก็ไม่ใช่

หากจะตามไปพิจารณาคนทั้งหมดที่บริษัทจัดหางานคัดเลือกมาให้คงต้องใช้เวลามากทีเดียว แต่เพื่อนร่วมงานผมคนนี้ ด้วยความที่ “ไม่ปล่อยวาง” เนื่องจากยอมตัดใจไม่ได้ เขาจึงตามไปพิจารณาผู้สมัครเกือบทุกคน เพราะคิดว่าอาจจะเจอคนที่เหมาะสมและสามารถเข้าทำงานในบริษัทได้ ด้วยเหตุนี้จึงไม่ยอมตัดความเป็นไปได้ออกเลยแม้จะเป็นเพียงเศษน้อยนิดก็ตาม

ส่วนตัวผมเลือกวิธีติดต่อกับนักจัดหาบุคลากรเก่ง ๆ อย่างลับ ๆ แต่ไม่ค่อยได้ติดต่อกับบริษัทจัดหางานอื่น ๆ มากเท่าไร ซึ่งเป็นการละทิ้งเส้นทางหลักในการจัดหาบุคลากร

โดยพื้นฐานแล้วความคิดของคนเราจะยึดติดอยู่กับ “ความมั่นคงและสบายใจ”

เป็นปกติที่ต้องพยายามหลีกเลี่ยงความอันตรายหรือความไม่สบายใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ดังนั้น ความคิดจึงส่งข้อความว่า “อย่าทำเลย” เมื่อเราตั้งใจจะทำสิ่งใดที่ตรงข้ามกับความปลอดภัยและความสบายใจ

แต่เพื่อนร่วมงานของผมคนนี้ เขาไม่ได้มีจิตใจที่ “ปล่อยวาง” จึงทำให้อาจเข้าใจความหมายของข้อความที่ว่า “อย่าทำเลย” ผิดเพี้ยนไป

สำหรับเขาแล้ว การเปลี่ยนวิธีทำงานโดยเลิกตามไปพิจารณาผู้สมัครทุกคนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้นั้น ถือว่าเป็นความไม่สบายใจรูปแบบหนึ่ง เมื่อพยายามจะเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นหรือกระทั่งลดจำนวนคนที่จะตามไปพิจารณาให้น้อยลงก็ทำไม่ได้ เพราะในหัวจะมีความคิดผุดขึ้นมาว่า “อย่าเปลี่ยนวิธีเลย”

เขาจึงรู้สึกกลัวอยู่อย่างนั้น ทำให้สุดท้ายก็ใช้วิธีเดิมไปเรื่อย ๆ เพราะเขาไม่มีจิตใจที่สามารถ “ปล่อยวาง” ได้

ตอนที่ผมใช้วิธีตกลงกับนักจัดหาบุคลากรชาวต่างชาติให้มาช่วยทำงานนั้น แน่นอนว่าก็รู้สึกกังวลเหมือนกัน

แต่ผมตีความหมายของความรู้สึกกังวลไว้เช่นนี้

“เราไม่ต้องพึ่งบริษัทจัดหางานแต่พึ่งนักจัดหาบุคลากรชาวต่างชาติแทนก็ได้ แต่ใช่ว่าจะไปขอให้เขาช่วยทั้ง ๆ ที่ตัวเองยังมืดมนอยู่ ดังนั้นต้องดูให้แน่ใจก่อนว่าพวกเขาเข้าใจงานของเราจริง ๆ หรือไม่ เช็กทุกอย่างให้รอบคอบก่อนดีกว่า (พอคิดเช่นนี้แล้วความกังวลก็หายไป)”

เห็นไหมว่า ข้อความแวบแรกที่ดูเหมือนจะเป็น “ความกังวล” แบบเดียวกันแท้ ๆ แต่หากเปลี่ยนมุมมองความคิด ก็จะส่งผลให้การกระทำหลังจากนั้นเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างใหญ่หลวง

ถ้าเราทำตัวเป็นมิตรกับความคิด ความรู้สึก และร่างกาย เราก็จะสามารถรับข้อความดี ๆ ได้ ซึ่งนำไปสู่การกระทำที่ให้ผลดีในวันข้างหน้าด้วย

เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

ถ้ารู้ตัวว่ายังไม่ยอม “ปล่อยวาง” ก็ต้องกลับมาพิจารณา
ทัศนคติที่มีต่อความคิด ความรู้สึก
และร่างกายของตนเองแล้ว

ทดลองอ่าน

ข้อความต่าง ๆ จากความคิด ความรู้สึก และร่างกาย ล้วนส่งผลต่อการทำการใหญ่

ในแต่ละวันคนเรามีความคิดเกิดขึ้นมากมาย แต่ความคิดส่วนใหญ่นั้นกลับเป็นความคิดในแง่ลบ เรื่องนี้ผมเคยกล่าวมาครั้งหนึ่งแล้ว

ดังนั้นเมื่อเราตั้งใจจะเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ ๆ จึงทำให้เกิดความคิดดังต่อไปนี้ “เราจะทำได้แน่เหรอ” “ถ้าทำแล้วล้มเหลวล่ะ” “ยังไงก็คงทำไม่ไหวหรอกมั้ง” เป็นต้น

หลาย ๆ คนจึงไม่กล้าทำอะไรเพราะโดนเสียงความคิดเหล่านี้รบกวน และไม่ได้ก้าวออกไปสู่สิ่งใหม่ ๆ

แต่ถ้าเราสร้างทัศนคติที่ดีต่อความคิด ความรู้สึก และร่างกาย เสียงความคิดรบกวนก็จะน้อยลง

ตัวอย่างเช่น เมื่อเราจะเริ่มทำธุรกิจ แน่นอนว่าทุกคนจะต้องรู้สึกกังวลหรือไม่สบายใจและคิดว่าตัวเองจะทำไหวหรือเปล่านะ

แต่ถ้าเราสร้างทัศนคติที่ดีต่อความคิด ความรู้สึก และร่างกายแล้ว จะทำให้เราเข้าใจว่าความกังวลหรือความไม่สบายใจเหล่านั้นกำลังเตือนให้เรา “เตรียมพร้อมให้ดีกว่านี้อีกสักหน่อย”

แล้วเราก็จะกลับมาพิจารณาว่ามีส่วนใดที่เรายังไม่พร้อมอีกหรือไม่ ซึ่งทำให้เราสามารถทำการต่าง ๆ ในขั้นตอนถัดไปได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

หรือสำหรับการลงทุนก็เช่นกัน หากมีความคิดผุดขึ้นขณะกำลังคิดจะลงทุนกับสิ่งใดก็ตามที่มีความเสี่ยงสูง ความกังวลหรือ

ความไม่สบายใจเหล่านี้จะทำให้เราฉุกคิดว่า “นี่เป็นข้อความเตือนให้เราอย่าเพิ่งเสี่ยงดีกว่าไหมนะ” ส่งผลให้เราหันมาเปลี่ยนวิธีลงทุนโดยใช้ทางอื่นที่เสี่ยงน้อยกว่านี้

กล่าวได้ว่า ข้อความจากสามสิ่งนี้สามารถกลายเป็นพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ และทำให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปได้โดยไม่หยุดยั้ง

ผมจึงขอแนะนำว่าให้รับข้อความจากความคิด ความรู้สึก และร่างกายอย่างถูกต้อง เพื่อหนุนนำการกระทำทุกอย่างให้มุ่งไปยังทิศทางที่ดี

และพวกเราก็ทำตามความคิดนั้น

สรุปได้ว่า เมื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อความคิด ความรู้สึก และร่างกายแล้ว ทั้งสามสิ่งนี้ก็จะกลายเป็นมิตรแท้ของเรา

ผมเคยบอกว่า “ความคิด ความรู้สึก และร่างกาย” เป็นหนึ่งในตัวช่วยตามความหมายของหนังสือเล่มนี้ ดังนั้นการจะใช้ทั้งสามสิ่งมาเป็นตัวช่วย คือต้องทำให้เขากลายเป็นมิตรแท้ของคุณ ต้องเงี่ยหูฟังข้อความอันแสนสำคัญจากพวกเขาให้ดี ๆ แล้วสิ่งนี้จะนำไปสู่การทำการใหญ่

สงสัยไหมว่าทำอย่างไรจึงจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสามสิ่งนี้ได้

มาศึกษาเรื่องนี้ในหัวข้อต่อไปกันดีกว่า

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**

ก่อนอื่นให้เงี่ยหูฟังดี ๆ ว่า ความคิด ความรู้สึก และร่างกายกำลังส่งข้อความอะไรให้คุณ

เรามักไม่ให้ความสำคัญกับ “อะไรที่เป็นของเรา”

“สามีไม่ฟังที่ฉันพูดเลย”

คุณเคยได้ยินผู้หญิงบ่นแบบนี้ไหม

เป็นคำบ่นที่ได้ยินกันบ่อย เพราะสามีจะชอบแกล้งทำเป็นฟัง แต่จริง ๆ แล้วไม่ได้ฟังสิ่งที่ภรรยาพูด เธอจึงต้องพูดเรื่องเดิมซ้ำไปซ้ำมา...

ช่วงที่ยังจีบกันแรก ๆ กลับไม่เคยมีเรื่องแบบนี้เกิดขึ้น ฝั่งผู้ชายซึ่งก็คือสามีในปัจจุบัน ตอนนั้นคงรับฟังผู้หญิงอย่างอ่อนน้อมทุกคำพูดแน่ ๆ

แต่เมื่อแต่งงานหลาย ๆ ปีเข้า สาเหตุที่คุณผู้ชายกลับไม่ทำแบบเดิม เป็นเพราะรู้ว่าฝ่ายหญิงคือ “ภรรยาของตนเอง” และคิดไปเองว่าภรรยาเป็น “ของของตน”

เมื่อคนเราคิดว่าสิ่งใดเป็น “ของของตน” แล้ว มักมีแนวโน้มที่จะคิดว่าสิ่งนั้นเป็นของตาย ที่อย่างไรก็ต้องอยู่กับเราไปตลอด

ตลอดเวลาที่ผ่านมา คุณสามีน่าจะเคยฟังสิ่งที่ภรรยาพูดมาแล้วบ้าง ไม่ใช่ว่าไม่เคยฟังเลย

แต่เพราะนึกว่าคำพูดของภรรยาเป็น “ของของตน” บางครั้งจึงคิดว่าเป็นเสียงที่น่าหนวกหู ดังนั้นจึงฟังแบบเข้าหูซ้ายทะลุหูขวา

ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของเราก็เช่นกัน ถ้าคิดว่าเป็น “ของของเรา” แล้วก็จะปฏิบัติกับมันเหมือนของตาย

แต่ความคิด ความรู้สึก และร่างกายกำลังช่วยส่งข้อความที่

มีประโยชน์สำคัญให้คุณเสมอ

เช่น เมื่อใดที่ร่างกายป่วย นั่นคือข้อความที่ส่งมาว่า “พักสักหน่อยเถอะ” “ดูแลสุขภาพให้ดีกว่านี้หน่อยสิ” เป็นต้น

หรือหลาย ๆ ครั้งที่คุณรู้สึกตื่นเต้นดีใจจนพูดไม่ออก ซึ่งก็คือข้อความจากภายในที่กำลังบอกคุณว่า “เธอมาถูกทางแล้ว ไม่ต้องกังวล เดินหน้าต่อได้เลย”

ความกังวลหรือความไม่สบายใจอาจเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนเราว่า “เตรียมการให้รอบคอบกว่านี้แล้วค่อยลงมือทำดีกว่านะ”

ถ้าคุณเข้าใจว่าความคิด ความรู้สึก และร่างกายเป็น “ตัวเรา-ของเรา” หรือเป็น “ของของตน” เมื่อนั้นคุณก็จะปฏิบัติกับมันอย่างไม่ใส่ใจ

ซึ่งส่งผลให้คุณพลาดการรับรู้ข้อความอันแสนสำคัญเหล่านี้

ไม่ก็รับรู้แบบหูทวนลม หรือได้ยินในฐานะเสียงความคิดรบกวนซึ่งเป็นตัวขัดขวางการกระทำต่าง ๆ

สรุปแล้ว สิ่งแรกที่จะช่วยให้คุณสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับความคิด ความรู้สึก และร่างกายของตนเอง คือการไม่มองว่าพวกเขาเป็น “ตัวเรา-ของเรา” หรือ “ของของตน” คุณควรมองว่าพวกเขาเป็น “เพื่อนที่ดี”

อย่างเวลาที่เราอยากสนิทกับใครสักคนมากขึ้นแต่กลับถูกเขาเมินเฉย มันเป็นเรื่องน่าเศร้ามาก ๆ และในอีกกรณี ถ้าเราถูกอีกฝ่ายเมินเพราะเขาคิดว่าเราน่าจะเข้ากันไม่ได้ ก็ยิ่งน่าเศร้าขึ้นไปอีก

ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของเราก็เช่นกัน ถ้าพวกเขาถูกเราเมินเฉยใส่ เขาก็จะเศร้า

แต่ไม่น่าเชื่อว่าพวกเราหลาย ๆ คนก็กำลังทำแบบนี้กับเขาอยู่

เช่น คุณเคยรู้สึกว่า “ช่วงนี้เหนื่อยล้าจังเลย” แต่ก็ไม่ทำอะไร ปล่อยให้เป็นไปเฉย ๆ อย่างนั้นหรือไม่

โดยปกติแล้ว เมื่อมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นเราควรหันกลับมาใส่ใจการนอนหรือการรับประทานอาหารมากขึ้น และทำงานหนักให้น้อยลง แต่คุณกลับคิดว่า “อืม คงคิดไปเองละมั้งว่าเหนื่อย” แล้วปล่อยไปแบบเลยตามเลย

สถานการณ์เช่นนี้บอกได้ว่าคุณกำลังเมินเฉยต่อข้อความที่ร่างกายส่งมาเตือน

หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง คุณรู้สึกว่า “ช่วงนี้ไม่อยากทำงานเลย” แต่กลับพยายามแก้ปัญหานี้ด้วยการฝืนใจตัวเองโดยคิดว่า “ห้ามคิดอะไรในแง่ร้าย”

การกระทำเช่นนี้ถือว่าเป็นการเมินเฉยอีกแบบหนึ่ง เพราะคุณกำลังข่มใจปฏิเสธความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง

ถ้าทำแบบนี้ คุณคงจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับความคิด ความรู้สึก และร่างกายได้ยากสักหน่อย

เพราะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับทั้งสามสิ่งนี้ ก่อนอื่นต้องเริ่มจากการไม่เมินเฉยต่อ “เสียง” ของพวกเขา เพราะทั้งความคิด ความรู้สึก และร่างกาย ไม่ชอบการถูกละเลยเป็นที่สุด

อย่างไรก็ตาม การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเช่นเดียวกับการมีมิตรภาพกับเพื่อนมนุษย์นั้น ทำแค่ “ไม่เมินเฉย” เพียงอย่างเดียวคงไม่พอ

ความคิด ความรู้สึก และร่างกายของคุณก็มีวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่หลากหลายเช่นเดียวกับการคบหาใครสักคน กล่าวคือ

มีความแตกต่างในการปฏิบัติต่อกันตามนิสัยและรายละเอียด
เรามาศึกษาเรื่องนี้ในหัวข้อต่อไปกันดีกว่า

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**
ความคิด ความรู้สึก และร่างกาย กำลังส่งข้อความ
ที่สำคัญให้คุณอยู่เสมอ

ทดลองอ่าน

เขียน “จดหมาย” เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับร่างกาย

ก่อนอื่นเรามาพิจารณาวิธีคบหากับมิตรสหายที่ดีของคุณ ซึ่งไม่ใช่ตัวคุณเอง แต่เป็น “ร่างกาย” ของคุณ

ถ้าคุณไม่คิดจะสนใจอะไรเลย คุณจะนึกว่าทุกสิ่ง “ต้องเป็นไปตามนั้นอยู่แล้ว”

อย่างการที่คุณทำกิจกรรมต่าง ๆ ในตอนเช้า ตั้งแต่ลืมตาตื่นลุกมากดปุ่มปิดนาฬิกาปลุก ออกมาสูดอากาศยามเช้า รับประทานอาหารเช้าอย่างเอร็ดอร่อย หรือกระทั่งทำสิ่งต่าง ๆ ในห้องน้ำได้อย่างมีความสุข...

จริง ๆ แล้วสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องปกติที่คุณจะสามารถทำเองได้ทั้งหมด เพราะการกระทำต่าง ๆ ต้องอาศัยกล้ามเนื้อที่ทำงานให้คุณได้อย่างเป็นปกติ รวมทั้งอวัยวะภายในที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ ด้วยสภาวะที่ดี

แต่ตอนที่เราสุขภาพแข็งแรง เรามักจะคิดว่าตัวเองทำสิ่งเหล่านี้ได้เพราะเป็นเรื่องปกติอยู่แล้ว

จึงหลงลืมไปว่าเราควรจะรู้สึกขอบคุณมันบ้าง

ทั้งที่ใช้ร่างกายทำงานหนัก (หรือดูแลลูก หรือทำงานบ้านอย่างหนัก) ทุกวันขนาดนี้ แต่กลับไม่รู้สึกขอบคุณ แถมยังคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาเสียอีก คุณเคยรู้สึกได้ว่าร่างกายกำลังไม่พอใจหรือไม่

ถึงแม้ว่าเราจะทำงานหนักแค่ไหนแต่ถูกมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาคงน่าเศร้าและรู้สึกหมดกำลังใจ

ร่างกายของคุณก็เช่นกัน ถ้าคุณคิดว่าความพยายามของเขาเป็นเรื่องธรรมดา ร่างกายก็จะรู้สึกเสียใจ เมื่อคุณไม่สนใจสภาพร่างกาย คิดว่าการที่คุณใช้ร่างกายให้ทำงานมากเท่าไรก็ได้คือเรื่องปกติและลืมขอบคุณที่มันทำงานหนักให้ สุดท้ายร่างกายของคุณก็จะทนทำงานหนักให้คุณไม่ไหวอีกต่อไป

แต่ก็ใช่ว่าจะแนะนำให้คุณกังวลถึงร่างกายอย่างเดียวตลอดเวลา

สิ่งที่ผมอยากแนะนำให้ทำ คือ วิธี "ลองเขียนจดหมายถึงร่างกายของเรา" กันบ้าง ซึ่งก็คือการเขียนข้อความต่าง ๆ ให้ร่างกายของเรา

ไม่จำกัดว่าจะต้องเขียนมากน้อยเท่าไร แต่ให้ลองเขียนสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อร่างกายของตัวเองเหมือนเขียนจดหมายฉบับหนึ่งให้เพื่อนสนิทหรือครอบครัว

ผมเคยให้ผู้เข้าฟังการบรรยายทดลองทำวิธีนี้ เมื่อลองทำแล้วจึงพบว่าหลาย ๆ คนเพิ่งรู้ตัวว่าตัวเองเคยทำสิ่งที่เป็นการทำร้ายร่างกายหรือละเลยสภาพร่างกายของตัวเองมามากขนาดไหน

พวกเขาจึงเริ่มคิดได้ว่าควรดูแลและให้ความสำคัญกับร่างกายมากขึ้น

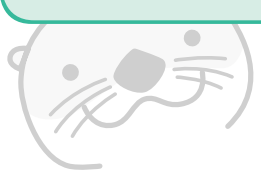
นอกจากนี้พวกเขายังคิดได้ว่าร่างกายไม่ใช่สิ่งที่มีไว้ให้ใช้งานเฉย ๆ ไม่ควรคิดว่าการใช้ร่างกายทำงานหนักเป็นเรื่องปกติ และสิ่งที่ตรงข้ามกับแนวคิดที่ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น "ของตาย" คือการหันมา "ขอบคุณ" สิ่งนั้น

โดยทั่วไป คนเรามักจะไม่หันมาขอบคุณสิ่งใดก็ตามที่ตัวเองนึกว่าเป็นของตาย ดังนั้นตอนที่คิดได้ว่าแท้จริงแล้วสิ่งนั้นไม่ได้

เป็นของตาย จึงทำให้ความรู้สึกขอบคุณเกิดขึ้นในใจเป็นครั้งแรก และวิธีการเขียนจดหมายดังกล่าวก็จะช่วยให้ความรู้สึกขอบคุณร่างกายเกิดขึ้นในใจ และทำให้คุณคิดได้ว่าจะต้องให้ความสำคัญกับร่างกายมากกว่านี้

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**

เขียนจดหมายขอบคุณร่างกายของเรา



อาการหดหู่ซึมเศร้าเกิดจาก “การแต่งแต้มสีสัน” ของความคิด

หนึ่งในเคล็ดลับการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น คือการรู้จักอีกฝ่ายเป็นอย่างดี เช่นเดียวกันกับความคิดในตัวเรา เพราะเคล็ดลับในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับความคิดของเรา สำคัญที่สุดคือต้องรู้เท่าทันความคิดให้มาก

ความคิดของแต่ละคนจะมี “นิสัย” (แนวโน้มความคิด) แตกต่างกันไป ทว่าโดยรวมแล้วทุกคนจะมีนิสัยบางอย่างที่เป็นเหมือนกัน

นั่นก็คือนิสัยในการ “แต่งแต้มสีสัน” กล่าวคือ แท้จริงแล้วเราไม่ได้เห็นความจริงในอย่างที่เป็น แต่ความคิดของเราทุกคนมีนิสัยชอบแต่งเติมสีสันต่าง ๆ ให้นอกเหนือจากความเป็นจริง

ตัวอย่างเช่น ปัญหาของสามีภรรยาว่าด้วยเรื่อง “การถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราด”

ฝั่งภรรยาจะบ่นว่า “สามีชอบถอดถุงเท้าทิ้งไม่เป็นที่เป็นทางตลอดเลย”

ฝั่งสามีก็จะบอกว่า “ภรรยามักจะโกรธด้วยเรื่องเล็ก ๆ แบบปุบปับ อย่างแค่ถอดถุงเท้าไม่ถูกที่ก็จะเริ่มบ่นแล้ว...”

ในเหตุการณ์นี้ ทราบได้ว่าทั้งฝั่งภรรยาและสามีกำลังเกิดการแต่งแต้มสีสันของความคิดเกินความเป็นจริง

ข้อเท็จจริงโดยปราศจากความคิดเห็นส่วนตัวของภรรยาคือเห็นสามีถอดถุงเท้าทิ้งไว้ผิดที่

ข้อเท็จจริงโดยปราศจากความคิดเห็นส่วนตัวของสามีคือภรรยาโมโหที่เขาถอดถุงเท้าทิ้งไว้ผิดที่

แต่สิ่งที่ความคิดแต่งแต้มสีสันเกิดความเป็นจริงของฝั่งภรรยา คือ สามีทำแบบนี้ “ตลอดเลย” ส่วนของฝั่งสามีคือ การคิดว่าภรรยาโกรธ “แบบปุบปับ” คราวนี้เรามาลองพิจารณาจากฝั่งของภรรยากันบ้าง ซึ่งสามารถอธิบายความแตกต่างระหว่างความเป็นจริงและความคิดส่วนตัวได้ดังนี้

- ความเป็นจริง — สามีเคยถอดถุงเท้าทิ้งไว้ผิดที่เป็นบางครั้ง
- ความคิดส่วนตัว — สามีถอดถุงเท้าทิ้งไว้ผิดที่ตลอดเลย

การแต่งแต้มสีสันของความคิดจะยิ่งทำให้รู้สึกว่า “สามีถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราดตลอดเลย แปลว่าเขาไม่ใส่ใจว่าฉันจะต้องมาคอยเหนื่อยเก็บให้สินะ” เป็นต้น จะเห็นได้ว่าบางครั้งการแต่งแต้มสีสันของความคิดก่อให้เกิดเรื่องราวนอกเหนือจากเหตุการณ์ที่เป็นจริง

ซึ่งทำให้เกิดช่องว่างระหว่างความเป็นจริงและความคิดส่วนตัว

หลาย ๆ คนจึงรู้สึกเป็นทุกข์เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นจากช่องว่างระหว่างความเป็นจริงและความคิดส่วนตัว เมื่อความคิดแต่งแต้มสีสันนอกเหนือจากความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้เรารู้สึกเป็นทุกข์ ดังเช่น

“เคยบอกบ่อย ๆ แล้วว่าไม่ให้ถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราด แต่สามีก็ไม่ยอมฟังเลย” “หลาย ๆ ครั้งเวลาฉันพูดเรื่องอื่น เขาก็ไม่ตั้งใจฟังเหมือนกัน” “ทั้งที่เมื่อก่อนเขาไม่เป็นแบบนี้แท้ ๆ” ...ถ้าคุณปล่อยให้ความคิดแต่งแต้มสีสันไปเรื่อย ๆ ก็จะยิ่งทำให้รู้สึก

หงุดหงิดมากขึ้น

จึงทำให้จิตใจหม่นหมองเข้าไปอีก จิตใจที่หม่นหมองนั้นแท้จริงแล้วคือเสียงความคิดรบกวน จิตใจที่หม่นหมองจะส่งผลให้คุณไม่สามารถลุกขึ้นมาทำอะไรได้ ทุกคนก็น่าจะเคยเป็นแบบนี้

แต่เราจะอยู่ร่วมกับความคิดที่ “มีนิสัยชอบแต่งแต้มสีสัน” ในลักษณะดังกล่าวได้อย่างไร ผมจะอธิบายให้คุณฟังในหัวข้อถัดไป

ตัวอย่าง

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**

มองทุกสิ่งตามความเป็นจริงโดยไม่แต่งเติมสีสัน

เมื่อรู้ตัวว่าคิดอะไรแล้ว “อย่าปฏิเสธ” และ “อย่าเมินเฉย”

ก่อนผมจะเข้าทำงานที่ไมโครซอฟท์ ผมเคยเป็นที่ปรึกษาด้านการงานให้บริษัทจัดหาบุคลากรระดับกลางแห่งหนึ่ง เนื้องานหลัก ๆ คือการให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลที่กำลังพิจารณาเปลี่ยนงาน และสำหรับงานนี้ ผมมีกฎข้อหนึ่งที่รักษาอย่างเข้มงวด

นั่นก็คือ การไม่ตำหนิอีกฝ่าย

อย่างเช่น ผมเจอคนหนึ่งที่มาเข้ารับการปรึกษา เขาอายุประมาณ 20 ต้น ๆ แต่เปลี่ยนที่ทำงานมาแล้ว 5 ที่ เพราะเมื่อเข้าทำงานในบริษัทใดบริษัทหนึ่งแล้วมักจะลาออกทันที เป็นแบบนี้อยู่หลายครั้ง

คุณอาจคิดว่าบางคนคงพูดกับเขาอย่างทำร้ายน้ำใจ เช่น “อดทนทำสักหน่อยไม่ได้หรือยังไง” “ทำไมไม่เลือกบริษัทให้มันรอบคอบกว่านี้หน่อยล่ะ”

แต่ตัวผมตั้งใจไว้ว่าจะไม่ตำหนิอีกฝ่ายไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม ผู้เข้ารับคำปรึกษาแต่ละคนคงมีเหตุผลที่ทำให้ต้องทำแบบนั้นแตกต่างกันไป ผมจึงพยายามทำความเข้าใจในจุดจุดนั้น

นอกจากนี้ผมคิดว่าหากเราเป็นผู้เข้ารับคำปรึกษา ก็คงจะอยากได้คนปรึกษาที่เข้าอกเข้าใจและให้คำแนะนำดี ๆ

ความคิดของเราก็เช่นกัน ไม่ชอบการถูกตำหนิ และต้องการความเข้าใจรวมทั้งความเห็นอกเห็นใจต่อกัน

สมมติถ้าเราพูดความคิดเห็นของตัวเองให้เพื่อนฟัง แล้วเพื่อน

ก็ตอบกลับมาทันทีว่า “ห้ามคิดแบบนั้นเลยนะ มันไม่ดี!” เมื่อถูกปฏิเสธความเห็นกันตรงๆ เราก็คงเสียใจไม่น้อย

เราอาจจะรู้สึกว่า ก่อนจะปฏิเสธกันขนาดนี้ รอฟังฉันอธิบายก่อนอีกนิดได้ไหม

ตอนที่เราปฏิเสธความคิดของตัวเองก็เป็นไปในลักษณะนี้เช่นกัน

เช่น ลองพิจารณาจากความคิดที่ว่า “เราเป็นคนไม่ได้เรื่องเลย น่าอายที่สุด”

เมื่อมีความคิดเช่นนี้ผุดขึ้นมา โดยปกติเราจะไม่โทษตัวเองและพยายามปลอบประโลมว่า “ห้ามดูถูกตัวเองแบบนี้นะ” เป็นต้น

แต่การกระทำเช่นนี้คือการปฏิเสธความคิดที่แท้จริงของตนเอง

ความคิดของเราไม่ชอบการถูกปฏิเสธ การถูกตำหนิ หรือการถูกเพิกเฉยด้วยการคิดว่า “ที่เกิดความคิดนี้ขึ้นมาคงเป็นเพราะเราคิดไปเองละมั้ง”

ถ้าคุณปฏิเสธหรือตำหนิความคิดที่ผุดขึ้นมาแล้วละก็ มันจะยิ่งตอกย้ำความคิดนั้นให้วนเวียนในหัวคุณมากขึ้น ดังนั้นคุณจะยิ่งคิดว่า “เฮ้อ ตัวเรานี่เป็นคนที่ไม่ได้เรื่องจริงๆ นั่นแหละ” วนเวียนซ้ำๆ ไปอีกหลายรอบ

ดังนั้น ก่อนอื่นคุณต้องให้ความสำคัญกับความคิด ด้วยการไม่เพิกเฉยต่อความคิดที่ผุดขึ้นมา

คุณต้องเริ่มยอมรับมัน เช่น “เรานี่เป็นคนไม่ได้เรื่องจริงๆ น่าอายที่สุด อืม ฉันกำลังคิดแบบนี้อยู่สินะ”

จากประโยคนี้ ไม่ใช่ว่าผมจะให้คุณยอมรับว่าตัวเองเป็นคน

ไม่ได้เรื่อง แต่ให้คุณสังเกตและยอมรับว่าตัวเองกำลังคิดเรื่องอะไรอยู่

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

อย่าไปตำหนิความคิดที่ผุดขึ้นมา ก่อนอื่นให้สังเกต
และยอมรับว่าเรากำลังคิดสิ่งใดอยู่

ทดลองอ่าน

ถึงโมโหไปก็ไม่ได้ช่วย เปลี่ยนความเป็นจริง

จะขอใช้กรณี “ปัญหาของคุณสามีที่ชอบถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราด” มาเป็นตัวอย่างอีกครั้ง

ในหัวข้อที่แล้ว ผมอธิบายว่าถ้าคุณมีความคิดใดๆ ผุดขึ้นมา เช่น “ไม่ชอบอันนี้เลย” ก็ให้สังเกตและยอมรับตัวตนของความคิดนั้นๆ แต่การยอมรับเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถแก้ไข “ปัญหาการถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราด” ได้

ซึ่งสถานการณ์จริงของกรณีนี้คือ วันนี้สามีก็ถอดถุงเท้าทิ้งไม่เป็นที่อีกแล้ว เขาทำแบบนี้ทุก 3 วันเลย แถมสามียังไม่เคยสังเกตว่าฉันตามเก็บให้ เขาไม่ทำอะไรเลย มีแต่ทำตามใจตัวเองอย่างเดียว

สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณภรรยารู้สึกโมโหในใจเป็นอย่างมาก

เมื่อเจอปัญหาเช่นนี้ คนส่วนใหญ่ก็จะหาวิธีแก้โดยยึดหลักจากความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยพยายามเปลี่ยนนิสัยคุณสามีที่ชอบถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราดรวมทั้งชอบทำอะไรตามใจตัวเองด้วย แต่ส่วนใหญ่กลับแก้ไม่ได้

หรืออาจจะสามารถปรับปรุงนิสัยของคุณสามีได้ช่วงหนึ่ง แต่สักพักเขาก็กลับมาถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราดเหมือนเดิม หรืออาจจะเกิดปัญหาคล้ายๆ กรณีนี้ขึ้นอีก

โดยปกติแล้ว มนุษย์เราไม่ชอบให้คนอื่นเข้ามาเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ไม่ชอบถูกใครควบคุมหรือบีบบังคับ

เมื่อเจอแบบนี้ จึงไม่ควรพยายามไปเปลี่ยนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ให้พยายามทำความเข้าใจความคิดของตัวเองดีกว่า

ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงอีกฝ่าย แต่ให้ลองกลับมาสังเกตความคิดตัวเองดู

หลาย ๆ คนมักจะสอนเราว่า "มามองโลกในแง่ดีกันดีกว่า"

ซึ่งหมายความว่า สิ่งที่เกิดขึ้นทุกเรื่องมักจะมีแง่มุมดี ๆ ของมันอยู่ ดังนั้นเราจึงควรมองหามุมดี ๆ ที่ว่านั่นให้ได้

คนที่ทำตามหลักการนี้อย่างจริงจังอาจจะพยายามแก้ปัญหาจนสามารถมองเห็นด้านดีของกรณีที่คุณสามีชอบถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราดได้ เช่น

"สามีคงจะสบายใจมากเวลาอยู่กับฉัน เพราะช่วงที่ยังไม่ได้เป็นแฟนกัน ตอนนั้นเราต่างก็เกร็งจนไม่กล้าทำอะไรแบบนี้แน่ แปลว่าตอนนี้สามีคงจะวางใจในความสัมพันธ์และรู้สึกผ่อนคลายในบ้านหลังนี้มากจริง ๆ ..."

ถ้าคุณภรรยาคิดเช่นนี้แล้วช่วยให้ความโกรธหายไปก็คงดี แต่ในความเป็นจริงมีไม่กี่คนหรอกที่จะคิดได้ขนาดนี้

บางคนก็คิดตรงข้ามกับแง่บวก ซึ่งก็คือแง่ลบ

เช่น "ที่เขาชอบถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราดแบบนี้ เป็นเพราะเขาไม่ได้คิดถึงใจฉันไงล่ะ จะว่าไปก็ไม่ใช่แค่ถุงเท้าอย่างเดียว ช่วงนี้เขาทิ้งทุกอย่างไว้ให้ฉันตามเก็บหมดเลย..."

ถ้าคิดแบบนี้ ก็จะยิ่งทำให้โมโหมากขึ้น

ในสถานการณ์แบบนี้ เราสามารถใช้วิธีคิดแบบกลาง ๆ ซึ่งไม่ใช่ทั้งบวกและไม่ใช่ทั้งลบจนเกินไป ถ้าทำได้ละก็ ใจจะสบายขึ้น

เป็นการยอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในแบบที่เป็นอยู่จริง ๆ โดยไม่ฝืนคิดบวกจนเกินไป และไม่คิดในแง่ลบมากเกินไป

เช่นในสภาวะความคิดดังนี้ “สามีฉันถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราด ส่วนฉันเองก็รู้สึกโมโห”

สิ่งสำคัญในสถานการณ์เช่นนี้ คือการยึดถือคติเตรียมไว้ล่วงหน้าเลยว่า สิ่งใดที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงแล้ว ทุกสิ่งล้วนเป็นเรื่องดี

ณ ตอนนั้นเราอาจมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคือเรื่องไม่ดี แต่ในที่สุดแล้วมันคือกระบวนการที่จะนำพาเราไปสู่บทสรุปที่ดีกว่าแน่นอน

ให้คิดว่าเหตุการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นจริงแล้วนั้น อาจมีความหมายดี ๆ ซ่อนอยู่ก็ได้

อย่าไปด่วนตัดสินว่าดีหรือไม่ดี แต่ให้ลองคิดว่า “เรื่องนี้หรือความโกรธที่เกิดขึ้นนี้ อาจกำลังสอนอะไรบางอย่างให้แก่ฉัน”

ผมเรียกแนวคิดนี้ว่า การคิดแบบทางสายกลาง

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

ให้ลองคิดว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้น “อาจจะเกิดขึ้นเพราะมันต้องการสอนอะไรบางอย่างให้เรา”

วิธีคิดแบบกลาง ๆ ช่วยแก้ปัญหาได้

ยกตัวอย่างวิธีคิดอย่างชัดเจนได้ดังต่อไปนี้

สามีถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราด ทำให้ฉันรู้สึกโมโห

↓

ทำไมฉันถึงโมโห

↓

เป็นเพราะฉันคิดไปเองว่าสามีไม่นึกถึงใจฉันเลย
ฉันกำลังคิดว่าสามีไม่ให้เกียรติหรือเปล่า

↓

แท้จริงแล้วปัญหาเกิดจากความคิดนี้หรือเปล่า

ทนลองอ่าน

เมื่อคุณลองวิเคราะห์ตามแล้วพิจารณาเฉพาะจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจจะทำให้คิดได้ว่าปัญหาเกิดจากสิ่งอื่น

ถ้าคุณภรรยารู้สึกว่าสามีรักและให้เกียรติเพียงพอ เธออาจจะไม่เก็บเรื่องถุงเท้ามาคิดมากก็เป็นได้ หรือไม่ก็รอให้ถึงจังหวะเหมาะ ๆ แล้วค่อยบอกสามีอย่างใจเย็นว่า “เอาถุงเท้าไปใส่ในตะกร้าซักผ้าด้วยนะ” ก็อาจจะช่วยคลี่คลายปัญหาได้

หรือจะลองใช้การวิเคราะห์ความคิดอีกแบบหนึ่ง

สามีถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราด ทำให้ฉันรู้สึกโมโห

↓

ทำไมฉันถึงโมโห

↓

ฉันเห็นว่าสามีทำอะไรตามใจตัวเองใช่ไหม

↓

ที่ฉันโมโห เป็นเพราะฉันไม่สามารถทำได้แบบเขา

ฉันไม่สามารถทำอะไรก็ได้ที่ฉันอยากทำ

ฉันกำลังคิดว่าเป็นเพราะฉันยุ่งกับงานบ้าน ฉันก็เลยทำตามใจตัวเองไม่ได้หรือเปล่านะ

↓

จริง ๆ แล้วฉันอยากทำอะไรกันนะ สิ่งที่ใจฉันเรียกร้องให้ทำคือสิ่งใดกัน

ทดลองอ่าน

เมื่อพิจารณาตามนี้แล้ว อาจทำให้ภรรยาเริ่มกลับมาวิเคราะห์ตัวเองอย่างลึกซึ้ง

และเธออาจจะเริ่มอ่านหนังสือหรือเริ่มเรียนอะไรสักอย่างเพื่อตามหาสิ่งที่ตัวเองอยากทำบ้าง

เมื่อเธอค้นพบตัวเองแล้วว่าอยากทำอะไร เธออาจจะหันไปทุ่มเทกับสิ่งนั้น จนไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับเรื่องถุงเท้าของสามีก็เป็นได้

คนเรามักจะเผลอตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความคิดเพียงแวบเดียวว่าอะไรดีอะไรชั่ว จึงเป็นต้นเหตุให้รู้สึกโมโหว่า “สิ่งนี้ไม่ดีเลย” “อันนี้แย่มาก” ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างความเป็นจริงและความคิดส่วนตัว

ทั้งที่คนเราไม่สามารถตัดสินทุกสิ่งทุกอย่างที่เห็นได้ในทันทีว่าเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย

จริง ๆ แล้ว ไม่มีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดที่ดีหรือร้ายไปเสียทั้งหมด

แต่เรามักจะตัดสินกันไปเอง

โดยภูมิหลังของแต่ละคนคือตัวกำหนดรูปแบบความคิดที่เปรียบเสมือนกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ในใจเป็นจำนวนมหาศาล

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

ทำความเข้าใจว่าทุกสิ่งและทุกเรื่องที่เกิดขึ้น
ไม่มีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดที่ดีหรือร้ายไปเสียทั้งหมด

คนที่ทำให้เราทุกข์ ก็คือตัวเราเอง

คุณเคยรู้สึกเช่นนี้หรือไม่

เมื่อถูกเจ้านายหรือรุ่นพี่ในที่ทำงานดุด่าแบบไม่มีเหตุผล ทำให้รู้สึกไม่พอใจขึ้นมา

จากนั้นก็เอาแต่คิดวนไปเวียนมาว่า ทำไมหัวหน้าคนนั้นถึงพูดอะไรไม่ดีเสมอเลย เรื่องจุกจิกก็บ่นอยู่นั่นแหละ ทั้งที่ไม่เข้าใจสถานการณ์งานตอนนี้เลยแท้ ๆ ฯลฯ คุณมัวแต่คิดอะไรแบบนี้จนไม่ได้ทำงาน...

สภาวะเช่นนี้คือ สภาวะที่ความคิดรบกวนมากมายเกิดขึ้นในหัว จนทำให้หันไปทำสิ่งอื่นไม่ได้

คุณอาจจะถูกเจ้านายดุในช่วงเริ่มงานตอนเช้า แล้วกลับมาคิดซ้ำ ๆ อีกหลายครั้ง จนสุดท้ายคุณก็แทบไม่ได้ทำงานอะไรทั้งช่วงเช้าเลย

วิธีรับมือกับเหตุการณ์เหล่านี้ก็เช่นกัน โดยพื้นฐานแล้วต้องยอมรับก่อนว่านี่คือความคิดที่เกิดขึ้นในตัวเรา

เริ่มจาก “เจ้านายดุแบบไม่มีเหตุผลเลย ฉันไม่พอใจจริง ๆ”

แต่เมื่อพยายามจะฝืนหยุดความคิด เช่น “โอย ไม่ไหวแล้ว คิดเรื่องหัวหน้าทีไรรู้สึกหงุดหงิดทุกที เพราะฉะนั้นเลิกคิดดีกว่า” แต่ความคิดนั้นกลับมาวนเวียนในหัวคุณมากขึ้น

เช่น “ยังไงก็โมโหโว้ย...” “ไม่มีสมาธิทำอะไรเลย...” เป็นต้น

แท้จริงแล้วใครกันคือคนที่ทำให้คุณเป็นทุกข์

คนที่ทำให้คุณเป็นทุกข์ซ้ำไปซ้ำมาก็คือ ตัวคุณเอง

หัวหน้าดุคุณเพียง 1 ครั้งในช่วงเริ่มงาน

แต่คุณเป็นคนที่นำเหตุการณ์นั้นมาทวนซ้ำหลายรอบ นำมาตอกย้ำ และทุกครั้งที่คิดก็ยิ่งทำให้ไม่พอใจมากขึ้น ถ้าคุณตัดสินใจลืมมันไปตั้งแต่รอบแรก ก็คงไม่ต้องนำความเจ็บใจตรงนั้นมาตอกย้ำตัวเองอีกหลายรอบ

สรุปแล้ว คุณนั่นแหละคือคนที่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์

การที่เรารู้สึกหงุดหงิด เป็นทุกข์ หรือเศร้าโศก ส่วนใหญ่เป็นเพราะทุกสิ่งไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่ตัวเราตั้งไว้ในใจ

มนุษย์เราแท้จริงแล้วมีการตั้งกฎเกณฑ์ไว้ในใจอย่างนับไม่ถ้วน บางข้อถือว่าเป็นสามัญสำนึกในสังคม (แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องทำตามทุกอย่างเสมอไป) และบางข้อก็เป็นกฎเกณฑ์ที่ตัวเราคิดขึ้นมาเอง

ตัวอย่างของกฎเหล่านั้น เช่น “ห้ามโกหก” “ต้องตรงต่อเวลาสุด ๆ” “ห้ามผิดสัญญากับคนอื่น” “ต้องทักทายทุกคนเสมอ” “สามีภรรยาหรือคนในครอบครัวต้องสนิทสนมกันเสมอ” เป็นต้น

แต่ละคนก็มีกฎเกณฑ์ที่ตัวเองยึดถือแตกต่างกัน อาทิ “ต้องมีเงินเยอะ ๆ ถึงจะมีความสุข” “ต้องเข้ามหาวิทยาลัยดี ๆ ให้ได้ถึงจะมีความสุข” ฯลฯ

ความคิดใดที่ประกอบไปด้วยคำว่า “ต้องทำ...” “ควรทำ...” “น่าจะทำ...” ถือว่าเป็นกฎเกณฑ์ในใจทั้งหมด

แต่ละคนมีกฎเกณฑ์ในใจมากมายแตกต่างกันไป มีบางข้อที่คนส่วนใหญ่ยึดถือเหมือนกัน แต่บางข้อก็เป็นกฎเกณฑ์ที่เรายึดถือเองคนเดียว ถ้าพบสิ่งใดผิดเพี้ยนไปจากกฎเกณฑ์เหล่านี้

เราก็จะรู้สึกว่า “ต้องโกรธแล้ว!” ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดเสียงความคิดรบกวนในเวลาต่อมา

แน่นอนว่าก็เป็นเพราะตัวคุณเองอีกนั่นแหละ

ถ้ามีสิ่งใดทำไม่ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ในใจคุณ คุณก็จะเป็นทุกข์

ยิ่งถ้านำเหตุการณ์ที่ใคร ๆ ทำไม่ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ในใจคุณมานึกตอกย้ำซ้ำ ๆ อีก คุณก็จะยิ่งทุกข์หนักขึ้น

ดังนั้น หนทางแห่งการหนีจากทุกข์ คือการปล่อยวางกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในใจคุณเสีย

เช่น “เจ้านายควรจะตักเตือนโดยนึกถึงใจลูกน้องให้มากกว่านี้” ถ้านี่เป็นกฎเกณฑ์ที่คุณตั้งขึ้นเอง ก็ให้พยายามปล่อยวางมันไป

หรือหากคุณตั้งกฎเกณฑ์ในใจไว้ว่า “สามีของฉันไม่ควรถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราด” ก็ลองปล่อยวางเรื่องนี้ดู

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**

ปล่อยวางกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ตั้งไว้ในใจ

ร่ายคาถาวิเศษว่า “ทำได้ก็ดี แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร” แล้วคุณจะทำทุกอย่างสำเร็จ

เมื่อตกอยู่ในสภาวะที่ในหัวเกิดเสียงความคิดรบกวนจนทำสิ่งต่างๆ ไม่ได้

ผมได้บอกไปในตอนที่แล้วว่าให้ใช้วิธีปล่อยวางกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่คุณยึดถืออยู่ในใจ เช่น “ต้องทำแบบนี้...” “ควรทำแบบนั้น...” “น่าจะทำอย่างโน้น...”

แต่ทำอย่างไรจึงจะสามารถปล่อยวางกฎเกณฑ์ต่างๆ ในใจได้

ผมมีคาถาวิเศษที่ขอแนะนำ ให้คุณพูดกับตัวเองเบาๆ ว่า “ทำได้ก็ดี แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร”

สามารถใช้พูดบริกรรมกับตัวเองเบาๆ หรือถ้าเปล่งเสียงออกมาไม่ได้ ให้ใช้วิธีคิดในใจแทนก็ได้

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณมีกฎเกณฑ์ในใจว่า “เจ้านายควรจะตักเตือนโดยนึกถึงใจลูกน้องให้มากกว่านี้” เราก็คิดใหม่ว่า “ถ้าเจ้านายตักเตือนโดยนึกถึงใจลูกน้องมากกว่านี้ได้ก็ดี แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร”

หรือถ้าคุณมีกฎเกณฑ์ในใจว่า “สามีของฉันไม่ควรถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราด” เราก็คิดใหม่ว่า “ถ้าสามีของฉันไม่ถอดถุงเท้าทิ้งเรี่ยราดได้ก็ดี แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร”

ถ้ากฎเกณฑ์ในใจของคุณคือ “สามีภรรยาต้องรักกันตลอดเวลา” ก็ให้คิดเสียว่า “ถ้าสามีภรรยารักกันตลอดเวลาได้ก็ดี แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร”

ทำทุกอย่างให้อยู่ในรูป “ทำได้ก็ดี แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร”

แล้วคุณจะสามารถยอมรับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้สามารถใช้แนวคิดแบบทางสายกลาง และทำให้สามารถเข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

ซึ่งช่วยให้คุณจัดการเรื่องต่าง ๆ ให้เรียบร้อยได้เพราะคุณจะไม่นำความคิดอื่น ๆ เข้ามาปะปนกับสถานการณ์นั้น ๆ และในที่สุดชีวิตคุณก็จะง่ายขึ้น

★ **เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ**

ตอนที่รู้สึกโมโหหรือโศกเศร้าจนทำอะไรไม่ได้

ให้พูดกับตัวเองว่า “ทำได้ก็ดี แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร”

กิจกรรมบันทึกความคิด ด้วยหมึกล่องหน

มนุษย์เราใช้ความคิดมากมายในแต่ละวัน

และส่วนใหญ่ก็มักจะคิดถึงแต่เรื่องเก่า ๆ รวมทั้งเรื่องในอดีตอันไกลโพ้น

กลายเป็นว่าเราเอาแต่คิดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ อยู่ตลอดทุกวัน

หลาย ๆ คนอาจจะสงสัยว่า “ฉันคิดอะไรมากขนาดนั้นจริง ๆ เหรอ” “แถมยังคิดเรื่องเดิมบ่อยขนาดนั้นด้วยเหรอเนี่ย”

สิ่งสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับความคิดของตน คือ การทราบว่าในแต่ละวันเรามักจะคิดถึงเรื่องอะไร

และสิ่งที่ผมอยากแนะนำให้ทำ คือกิจกรรมที่เรียกว่า “บันทึกความคิดด้วยหมึกล่องหน”

ถึงจะเรียกว่าเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่ง แต่ก็เป็นกิจกรรมง่าย ๆ เพียงแค่เขียนสิ่งที่กำลังคิดอยู่ตอนนี้จริง ๆ ลงบนกระดาษหนึ่งใบ

ตั้งเวลาไว้ 3 นาที 5 นาที หรือเท่าไรก็ได้ แล้วเขียนความคิดที่ผุดขึ้นในใจลงบนกระดาษไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมดเวลา

ความคิดหลาย ๆ เรื่องอาจจะเกิดขึ้นให้เราเห็น เช่น เรื่องงาน เรื่องครอบครัว เรื่องเงิน เรื่องสุขภาพ เรื่องที่กำลังกลุ้มใจ ฯลฯ เขียนทุกอย่างที่คุณคิดได้หมดเลย อาทิ “โอย หิวจังเลย” “ง่วงนอนจัง” “เหนื่อยจังเลย” “อยากไปเที่ยวเร็ว ๆ จังเลย” เป็นต้น

เคล็ดลับก็คือ เขียนสิ่งที่ผุดขึ้นมาในใจโดยไม่ต้องเรียบเรียงให้สละสลวย คิดอย่างไรก็เขียนอย่างนั้น

เมื่อทำกิจกรรมนี้แล้ว คุณจะได้เห็นว่าตนเองกำลังคิดอะไรอยู่ได้อย่างชัดเจนขึ้น

แท้จริงแล้วคนเรามักไม่รู้ว่าในแต่ละวันตัวเองกำลังคิดเรื่องอะไร ดังนั้นการได้ลองทำกิจกรรมนี้บางครั้งจึงช่วยให้คุณสามารถจับแนวโน้มความคิดตัวเองได้ดีขึ้น

ผมเคยบอกคุณว่า “เสียงความคิดรบกวนไม่ได้เป็นแค่เสียงรบกวนเสมอไป บางอย่างก็เป็นข้อความสำคัญที่ความคิดส่งมาให้” แต่เมื่อคุณทำกิจกรรมนี้แล้ว คุณจะเห็นความคิดชัดเจนขึ้นว่ามันกำลังส่งข้อความอะไรถึงคุณอยู่

มีชายคนหนึ่งได้ลองทำกิจกรรมนี้ เมื่อเขาได้รู้ว่าตัวเองคิดแต่เรื่องอะไรไม่รู้อยู่ในหัวมากมายขนาดไหน เขาก็หัวเราะยกใหญ่

ความคิดกวัดไปแกว่งมาทั่วทุกทิศได้อย่างไร เมื่อใดที่เราครุ่นคิดเกี่ยวกับอะไรสักอย่าง เพียงแวบเดียวความคิดอื่นก็ผุดขึ้นแทนที่ และพริบตาต่อมาก็มีความคิดอื่นนอกจากนี้ผุดขึ้นอีกหลาย ๆ คนที่ได้ทำบันทึกความคิดด้วยหมึกล่องหนต่างก็พูดกันว่า เพิ่งรู้ตัวว่าเราคิดอะไรเยอะแยะขนาดนี้ พอได้ลองทำแล้วพบว่าน่าสนใจมากจริง ๆ

★ เคล็ดลับลาออกจากการเป็นคนทำอะไรไม่เคยสำเร็จ

ทราบแนวทางความคิดของตนเองได้ด้วยการบันทึกความคิดด้วยหมึกล่องหน