

สารบัญ

บทนำ ทุกอย่างใช้ว่าต้องยากเย็น 7

ส่วนที่ 1 : กว่าจะง่ายตาย

1. มองในมุมกลับ : จะเป็นอย่างไรถ้าสิ่งนี้ง่ายตาย 33
2. สนุก : จะเป็นอย่างไรหากมันเป็นเรื่องสนุกได้ 49
3. ปลดปล่อย : พลังแห่งการปล่อยวาง 63
4. พัก : ศิลปะแห่งการอยู่เฉย ๆ 79
5. สังเกต : วิธีมองให้ชัดเจน 95

ส่วนที่ 2 : การลงมือทำอย่างง่ายตาย

6. กำหนด : “สำเร็จแล้ว” เป็นอย่างไร 117
7. เริ่มต้น : ขั้นตอนแรกที่ชัดเจน 125
8. ลดความยุ่งยาก : เริ่มต้นจากศูนย์ 133
9. ก้าวหน้า : กล้าที่จะไร้สาระ 145
10. ค่อย ๆ ทำ : ซ้ำคือราบรื่น ราบรื่นคือรวดเร็ว 155

ส่วนที่ 3 : ผลลัพธ์ที่ง่ายตาย

11. เรียนรู้ : ใช้ประโยชน์จากสิ่งที่คนอื่นรู้ดีที่สุด	181
12. ยกระดับ : ใช้ประโยชน์จากพลังของคนจำนวนมาก	197
13. ทำให้เป็นอัตโนมัติ : ลงมือครั้งเดียวแล้วไม่ต้องทำอีกเลย	203
14. เชื้อใจ : เครื่องยนต์ของทีมที่มีประสิทธิภาพสูง	215
15. ป้องกัน : แก้ปัญหาก่อนเกิด	227
บทสรุป ตอนนี้ : สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปสำคัญที่สุด	243
ประวัติผู้เขียน	251

บทนำ

ทุกอย่างใช้ว่าต้องยากเย็น

ผมขอเล่าเรื่องของแพทริก แมคกินนิส ให้คุณฟังนะครับ

เขาได้ทำสิ่งที่ควรจะทำทั้งหมดแล้ว แมคกินนิสมีคุณสมบัติที่เพียบพร้อม เขาเรียนจบจากสถาบันชั้นนำอย่างมหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ และโรงเรียนธุรกิจฮาร์วาร์ด และได้ทำงานในบริษัทด้านการเงินและประกันภัยชั้นนำ

เขาทุ่มเททำงานหนักเท่าที่คิดว่าคนอื่นคาดหวัง ซึ่งโดยรวมแล้วคิดเป็นเวลา 80 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แมคกินนิสยังคงทำงานต่อไปแม้จะเป็นช่วงพักร้อนหรือวันหยุด เขาไม่เคยกลับบ้านก่อนเจ้านายเลย บางครั้งเขารู้สึกเหมือนตัวเองไม่เคยกลับบ้านด้วยซ้ำ

แมคกินนิสเดินทางด้วยเรื่องงานบ่อยเสียจนกลายเป็นผู้โดยสารที่มีไมล์สะสมมากที่สุดของสายการบินเดลต้า ซึ่งเป็นระดับที่สูงมากจนไม่มีแม้กระทั่งชื่อเรียก เขาเป็นคณะกรรมการบริษัทถึงสี่แห่งในสามทวีป มีอยู่ครั้งหนึ่งที่เขาไม่ยอมหยุดพักอยู่บ้านทั้งที่ไม่สบาย แมคกินนิสต้องออกจากห้องประชุมคณะกรรมการบริษัทกลางคืนเพื่อไปเอาเจียนในห้องน้ำถึงสามครั้ง

พอลกลับเข้ามา เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งก็บอกว่าสีหน้าของเขาดูซีดเซียว แต่เขายังกัดฟันทนจนผ่านการประชุมไปได้

แมคกินนิสถูกปลุกฝังมาว่าการทำงานหนักเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้เขาได้ทุกสิ่งที่ต้องการในชีวิต ความคิดดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากทัศนคติแบบชาวนิวยอร์กแลนด์ที่มองว่าความเชื่อเรื่องการอุทิศตนทำงานหนักสะท้อนถึงตัวตนของเรา และคนที่มีความทะเยอทะยานเป็นทุนเดิมอยู่แล้วอย่างแมคกินนิสก็ยิ่งยึดถือเรื่องนี้อย่างจริงจัง เขาไม่เพียงคิดว่าการทำงานโดยไม่หยุดพักจะนำไปสู่ความสำเร็จเท่านั้น แต่ยังมองว่านั่นคือความสำเร็จด้วย เขามองว่าหากใครไม่ได้อยู่ทำงานจนค่ำมืดดึกดื่น นั่นแสดงว่าคนคนนั้นไม่ได้ทำงานที่สำคัญเท่าไร

เขาที่กักเอาเองว่าการอุทิศตนทำงานหนักหลายชั่วโมงจะให้ผลตอบแทนกลับมาในท้ายที่สุด แต่แล้ววันหนึ่งในปี 2008 เขากลับตื่นขึ้นมาพบว่าตัวเองกำลังทำงานให้กับบริษัทที่ล้มละลาย บริษัทนี้มีชื่อเอาไอจี (AIG) และมูลค่าหุ้นของบริษัทที่เขาถือครองอยู่ที่ร่วงลงถึง 97 เปอร์เซ็นต์ กลายเป็นว่าการทำงานดึกดื่นทุกวี่ทุกวัน การขึ้นเครื่องบินรอบดึกเพื่อไปยุโรป อเมริกาใต้ และจีนไม่รู้กี่เที่ยว รวมถึงการพลาดงานวันเกิดและงานเลี้ยงฉลองทั้งหลายนั้นไม่ได้ให้อะไรกลับคืนมาเลย

หลายเดือนหลังเกิดวิกฤติทางการเงิน แมคกินนิสเริ่มมีอาการไม่อยากลุกจากเตียงและเริ่มเหงื่อออกตอนกลางคืน วิตกกังวลทางความคิดของเขาเริ่มเลือนราง การมองเห็นก็เช่นกัน เขามองเห็นไม่ชัดเจนอยู่นานหลายเดือน แมคกินนิสรู้สึกสับสนและไม่รู้ว่าควรทำอย่างไรต่อไป

เมื่อเครียดจนล้มป่วย เขาจึงไปหาหมอเพื่อตรวจสุขภาพ แมคกินนิสรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นม้าบ็อกเซอร์ผู้นำสงสารในนิยายเรื่อง *Animal Farm* ของจอร์จ ออร์เวลล์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นแรงงานที่ทุ่มเทแรงกายและแรงใจมากที่สุดในฟาร์ม รวมถึงรับมือกับทุกปัญหาและอุปสรรคด้วยทัศนคติที่ว่า “ข้าจะทำงานหนักให้มากขึ้น” จนกระทั่งมันล้มลงจากการโหมทำงานหนัก และเมื่อไม่สามารถทำงานได้อีกต่อไป มันก็ถูกส่งไปยังโรงฆ่าสัตว์

ดังนั้น แมคกินนิสจึงทำสิ่งหนึ่งซึ่งเขาเรียกว่า “การต่อรองกับพระเจ้า” ในระหว่างที่นั่นแท้ก็กลับจากการไปหาหมอ เขาให้คำมั่นว่า “หากรอดพ้นจากวิกฤติครั้งนี้ไปได้ ลูกจะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างแน่นอน”

แมคกินนิสบอกว่า “การทำงานให้นานขึ้นและหนักขึ้นเคยเป็นทางออกของทุกปัญหา” แต่จู่ ๆ เขาก็ตระหนักได้ว่า “จริง ๆ แล้วผลตอบแทนที่ได้จากการทำงานมากขึ้นนั้นลดลงเรื่อย ๆ”

ถ้าอย่างนั้นเขาสามารถทำอะไรกับเรื่องนี้ได้บ้าง แมคกินนิสมีทางเลือกอยู่สามทางครับ ทางแรกคือทำงานเดิมต่อไปซึ่งเขาก็คงหนีไม่พ้นต้องโหมทำงานหนักอีก ทางที่สองคือตั้งเป้าให้ต่ำลงแล้วล้มเลิกเป้าหมายที่มีอยู่ ส่วนทางที่สามคือหาวิธีที่ง่ายกว่าในการทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ

เขาตัดสินใจเลือกทางเลือกที่สาม

แมคกินนิสถอนตัวจากบริษัทเอไอจีแต่ยังคงรักษาตำแหน่งที่ปรึกษาเอาไว้ เขาเลิกทำงานสัปดาห์ละ 80 ชั่วโมง เริ่มกลับบ้านตอนห้าโมงเย็น และเลิกส่งอีเมลช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์

เขายังหันมาใส่ใจเรื่องการนอนด้วย โดยเลิกปฏิบัติตัวราวกับว่าการนอนเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์แต่จำเป็นต้องทำ เขาเริ่มเดินและวิ่งออกกำลังกาย รวมถึงกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพกว่าเดิม น้ำหนักของเขาลดลงมาประมาณ 11 กิโลกรัม แมคกินนิสเริ่มกลับมาสนุกกับการใช้ชีวิตและการทำงานอีกครั้ง

ในช่วงระหว่งนั้น แมคกินนิสเริ่มหันมาสนใจเรื่องการลงทุน โดยได้รับแรงบันดาลใจจากเพื่อนคนหนึ่งซึ่งลงทุนเม็ดเงินจำนวนไม่มากนักกับบริษัทสตาร์ทอัพหลายแห่ง

แมคกินนิสเริ่มลงทุนกับบริษัทสองสามแห่ง เขาได้กำไร 25 เท่าจากการลงทุน แม้แต่ในช่วงที่เศรษฐกิจฝืดเคือง เขาก็ยังมองโลกในแง่บวก เนื่องจากเขาไม่ได้พึ่งพารายได้จากทางเดียว

แมคกินนิสหาเงินได้มากกว่าเดิมจากครึ่งหนึ่งของเวลาที่เคยใช้ทำงาน แถมนงานที่ทำอยู่ก็เป็นงานประเภทที่มีคุณค่าสำหรับเขามากกว่า อีกทั้งยัง

รบกวนความเป็นส่วนตัวของเขาน้อยกว่า เขาบอกว่า “ผมไม่รู้ลึกว่ามันคืองานอีกต่อไปแล้วด้วยซ้ำ”

สิ่งที่เขาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ครั้งนี้ก็คือ เมื่อพยายามมากเกินไปจนไม่ได้แล้ว ก็ถึงเวลาที่ต้องหาเส้นทางอื่น

แล้วคุณล่ะครับ เคยรู้สึกไหมว่า

- คุณวิ่งเร็วขึ้นแต่กลับไม่เข้าใกล้เป้าหมายเลยสักนิด
- คุณอยากทุ่มเทมากกว่านี้แต่ขาดพลัง
- คุณจวนเจียนจะหมดไฟแล้ว
- หลายสิ่งยากขึ้นกว่าที่ควรจะเป็นอย่างมาก

หากคุณตอบว่าใช่ในข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด หนังสือเล่มนี้ก็เหมาะกับคุณครับ

คนเหล่านี้มีระเบียบวินัยและจิตใจ พวกเขามีความทุ่มเทและมีแรงจูงใจ แต่พวกเขากลับหมดเร็วแรง

วิถีแห่งความง่าย

ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง ทุกอย่างที่เรากำลังวิ่งจะมีจังหวะของมัน มีช่วงเวลาที่เรากำลังพยายาม มีช่วงเวลาที่เรากำลังหยุดพักเพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ แต่ทุกวันนี้หลายคนต่างก็เอาแต่พยายามมากขึ้นอยู่ตลอดเวลาโดยไร้ซึ่งจังหวะจะโคน มีแต่ความพยายามอย่างที่เป็นบ้าเป็นหลัง

เราอยู่ในยุคที่เต็มไปด้วยโอกาส แต่บางสิ่งในยุคสมัยใหม่นี้กลับทำให้เรารู้สึกเหมือนกำลังพยายามปีนป่ายอยู่บนที่สูงซึ่งทำให้รู้สึกมีแรงผลักดันให้ทำดูไม่มั่นคง ส่วนอากาศก็บางเบา ปีนขึ้นไปไม่เท่าไรก็ทำให้เราหมดแรงง่ายอย่างไม่น่าเชื่อ บางทีสิ่งนั้นอาจเป็นความกลัวและความ

ไม่แน่ใจเกี่ยวกับอนาคต หรือบางทีมันอาจเป็นความเหงาและความโดดเดี่ยว ความกังวลเรื่องเงินทองและความทุกข์ยาก ไม่ก็ภาวะรับผิดชอบหรือความกดดันทุกอย่างที่อาจสร้างความหนักใจให้กับเราในแต่ละวัน ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไร บ่อยครั้งมันก็ทำให้เราต้องทำงานหนักขึ้นเป็นสองเท่าเพียงเพื่อจะประสบความสำเร็จแค่ครั้งเดียว

ชีวิตคนเรานั้นเต็มไปด้วยความยากลำบากที่มาในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย ไล่ตั้งแต่เรื่องซบซ้อนไปจนถึงปัญหาใหญ่ ภาวะที่ชวนเหน็ดเหนื่อย รวมไปถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เสียใจ การต้องแบกรับความผิดหวัง ภาวะค่าใช้จ่าย ความสัมพันธ์อันตึงเครียด หน้าที่เลี้ยงลูก หรือความโศกเศร้าจากการสูญเสียคนรักนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ในหลายช่วงเวลาในชีวิตเราอาจต้องเผชิญกับความทุกข์ยากทุกวันด้วยซ้ำ

ผมจะไม่พยายามทำเหมือนกับว่าหนังสือเล่มเดียวสามารถขจัดความทุกข์ยากเหล่านั้นได้หมด เพราะผมไม่ได้เขียนหนังสือขึ้นมาเพื่อด้อยค่าความทุกข์ยากเหล่านั้น เพียงแต่ต้องการช่วยคุณแบ่งเบาภาระหนังสือของผมอาจไม่ได้ช่วยให้เรื่องยากกลายเป็นเรื่องที่รับมือหรือจัดการได้ง่าย ๆ แต่ผมเชื่อว่ามันจะสามารถทำให้เรื่องยากหลายเรื่องง่ายขึ้นได้

เป็นธรรมดาที่เราจะรู้สึกท้อแท้และเหน็ดเหนื่อยจากความท้าทายที่หนักหนาและใหญ่หลวง และเป็นธรรมดาเช่นกันที่เราจะรู้สึกท้อแท้กับเรื่องเล็ก ๆ ที่สร้างความรำคาญและความหงุดหงิดใจให้ในแต่ละวัน ดูเหมือนว่าวันแบบนั้นจะเกิดขึ้นกับหลายคนและเกิดขึ้นบ่อยกว่าที่ผ่านมา

น่าแปลกที่เวลาบางคนรู้สึกท้อแท้และเหน็ดเหนื่อย พวกเขาจึงให้คำมั่นว่าจะทำงานให้หนักและนานขึ้น วัฒนธรรมของเราที่เชิดชูอาการหมดแรงว่าเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จและคุณค่าในตัวเองยิ่งทำให้เรื่องนี้แย่ลงไปอีก มันบอกเราเป็นนัย ๆ ว่าหากยังไม่รู้สึกเหนื่อยอยู่ตลอดเวลา นั่นแสดงว่าเรายังทำงานหนักไม่มากพอ แถมยังสื่อด้วยว่าสิ่งที่ยิ่งใหญ่มีไว้สำหรับคนที่ยอมสละเลือดเนื้อจนแทบสิ้นลมเท่านั้น การโหมทำงานหนักจึงกลายเป็นเป้าหมายของผู้คนในยุคปัจจุบัน

ภาวะหมดไฟ

ไม่ใช่เครื่องเซ็ดชูกีเยอร์ต

เป็นเรื่องจริงที่การทำงานหนักมักนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีกว่า แต่ก็จริงแค่บางส่วนเท่านั้น เพราะสุดท้ายเวลาและความพยายามของเราย่อมมีขีดจำกัด ยิ่งใช้หมดไปเท่าไร ผลตอบแทนที่ได้จากความพยายามนั้นก็ยิ่งลดลง วงจรนี้อาจดำเนินไปจนกระทั่งเรารู้สึกเหนื่อยและหมดแรง แต่ก็ยังไม่ได้ผลลัพธ์อย่างที่เรากำลังหวังจริงๆ คุณเองก็คงรู้อะไรบ้าง หรือบางทีคุณอาจกำลังเผชิญกับมันอยู่ในตอนนี้ก็เป็นได้

แต่จะเป็นอย่างไรหากเราใช้วิธีที่ตรงข้ามกันแทนที่จะฝืนทำงานจนกระทั่งถึงขีดจำกัด (หรือเลยขีดจำกัดในบางกรณี) จะเป็นอย่างไรถ้าเรามองหาวิธีใหม่ที่ง่ายกว่าเดิม

สถานการณ์ที่ยากลำบาก

หลังจากหนังสือเล่มแรกของผมเรื่อง *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less** ได้รับการตีพิมพ์ ผมก็ได้มีโอกาสเดินทางไปพูดบรรยาย แจก

* ผมขอเชิญคุณมาออกแบบการใช้ชีวิตโดยยึดมั่นในสิ่งสำคัญและการทำสิ่งสำคัญอย่างง่ายดายด้วยการเข้าร่วมหลักสูตรออนไลน์จากสถาบันเอสเซนเชียลลิซึม (Essentialism Academy) ที่เว็บไซต์ essentialism.com

ลายเซ็นให้ผู้อ่าน และแบ่งปันข้อคิดที่สำคัญสำหรับผม แอนนาภรรยา
ของผมชอบให้ผมพาลูกคนใดคนหนึ่งติดสอยห้อยตามไปด้วย ผมเอง
ก็เช่นกัน ในการเดินทางครั้งหนึ่ง ผมไปถึงงานแจกลายเซ็นตรงตาม
กำหนดเวลา ก่อนจะพบว่ามีคนต่อแถวรอผมอยู่แล้วถึงสามร้อยคน ส่วน
หนังสือก็ถูกซื้อจนเกลี้ยงแผงร้านในแบบที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ปีนั้นผม
ใช้ชีวิตวนเวียนอยู่แต่ในห้องรับรองพิเศษของสนามบิน รถลูเบอร์ หรือไม่กี่
โรงแรม ซึ่งพอตกเย็นผมก็กลับมาด้วยสภาพหมดเรี่ยวแรงแต่มีความสุข
จากนั้นผมก็จะโทรสั่งอาหารจากห้องพัก ความสำเร็จของหนังสือเล่มนี้
เปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่าง

คนที่ฟังหรืออ่านหนังสือเรื่อง *Essentialism* มาแล้วสามครั้ง หัวครั่ง
หรือสิบเจ็ดครั้งต่างก็เขียนมาหาผมเพื่อเล่าว่าหนังสือเปลี่ยนแปลงชีวิต
ของพวกเขาอย่างไร หรือแม้แต่ช่วยชีวิตพวกเขาบางคนอย่างไร ทุกคน
ล้วนอยากเล่าเรื่องของตัวเองให้ผมฟัง ส่วนผมเองก็อยากฟังพวกเขา

ผมอยากพูดในห้องที่เต็มไปด้วยผู้คนที่กระตือรือร้นอยากเป็นคนที่ยึดมั่น
ในสิ่งสำคัญ ผมอยากตอบอีเมลทุกฉบับที่ได้รับจากผู้อ่าน อยาก
เขียนข้อความส่วนตัวถึงทุกคนที่มาขอลายเซ็น ผมอยากมีส่วนร่วมและ
ตั้งใจฟังอย่างสุภาพกับทุกคนที่มาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้
ให้ฟัง

สำหรับผมแล้ว สิ่งที่ยอดเยียมยิ่งกว่าการเป็น “บิดาแห่งการยึดมั่น
ในสิ่งสำคัญ” ก็คือการได้เป็นพ่อคนครับ ซึ่งตอนนี้ผมเป็นคุณพ่อลูกสี่แล้ว
ครอบครัวถือเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของทุกสิ่งที่สำคัญสำหรับผม ดังนั้น ผม
จึงอยากทุ่มเทให้กับพวกเขาอย่างเต็มที่ ผมอยากเป็นคู่แท้ของแอนนาและ
สร้างพื้นที่ให้เธอได้เดินตามเป้าหมายและความฝันของตัวเอง ผมอยากฟัง
ลูกด้วยใจจริงเมื่อไหร่ก็ตามที่พวกเขามีอะไรอยากจะทำ พูด ถึงแม้บ่อยครั้ง
เวลาจะดูไม่เอื้ออำนวยแค่ไหนก็ตาม ผมอยากอยู่ร่วมฉลองความสำเร็จ
ของลูก ๆ อยากชี้แนะและส่งเสริมให้ลูกบรรลุเป้าหมายใดก็ตามที่พวกเขา
รู้สึกว่าคุณค่ากับตัวเองมากที่สุด ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะเป็นการกำกับ

ภาพยนตร์หรือการเป็นลูกเสืออินทรี (Eagle Scout) ผมอยากเล่นบอร์ดเกม เล่นมวยปล้ำ วายน้ำ เล่นเทนนิส และไปเที่ยวทะเลกับครอบครัว ผมอยากให้เราจะมีกิจกรรมดูภาพยนตร์ตอนกลางคืนพร้อมกับกินป๊อปคอร์นและขนมด้วยกัน

ผมตัดสินใจไม่จำเป็นต้องออกไปหลายอย่างเพื่อให้ตัวเองมีเวลาทำเรื่องเหล่านั้น อย่างไรก็ตามการหักห้ามใจไม่เขียนหนังสือเล่มใหม่ถึงแม้จะมีคนบอกว่าผม “ควรจะ” ทำมันทุกหนึ่งปีครึ่ง ผมยังพักการสอนที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดและเลื่อนแผนการสร้างธุรกิจจัดสัมมนาออกไป

ผมไม่เคยรู้สึกจุกจิกขนาดนี้มาก่อนเลยในชีวิต แต่ปัญหาก็คือ ถึงจะตัดหลายอย่างออกไปแล้วผมก็ยังรู้สึกว่ามีสิ่งที่ต้องทำมากเกินไปอยู่ดี อีกทั้งยังรู้สึกว่าต้องทุ่มเทมากกว่านี้แม้กระทั่งตอนที่ไม่มีเหลือเวลาให้ทุ่มเทอีกแล้ว

ผมมุ่งมั่นที่จะเป็นแบบอย่างของคนที่ยึดมั่นในสิ่งสำคัญและทำตามสิ่งที่ตัวเองพร่ำสอน แต่มันก็ยังไม่พอ ผมรู้สึกถึงช่องโหว่ในความเชื่อที่ตัวเองยึดถือมาโดยตลอด นั่นคือ เพื่อให้ได้ทุกอย่างที่ต้องการโดยไม่จำเป็นต้องยุ่งหรือทำงานหนักเกินไป เราแค่ต้องบังคับตัวเองให้ตอบว่า “ได้” เฉพาะกับสิ่งสำคัญและ “ไม่ได้” กับสิ่งอื่น ๆ ที่เหลือ แต่ตอนนี้ผมชักสงสัยแล้วว่าต้องทำอะไร เพราะต่อให้ตัดสินใจไม่สำคัญจนเหลือแต่สิ่งสำคัญในชีวิตแล้ว มันก็ยังมีสิ่งที่ต้องทำมากเกินไปอยู่ดี

ในช่วงเวลานั้น ผมกำลังสอนผู้ประกอบการข้างคิติกกลุ่มหนึ่ง ใครสักคนได้หยิบยก “ทฤษฎีกระปุกทราย (big rocks theory)” ขึ้นมาพูด

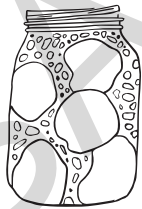
ทฤษฎีนี้มีเรื่องราวอันโด่งดังเกี่ยวกับครุคนหนึ่งที่หยิบกระปุกเปล่าขนาดใหญ่ออกมา เธอเทกรวดก้อนเล็กลงก้นกระปุก จากนั้นก็พยายามยัดหินก้อนใหญ่เข้าไป แต่ปัญหาก็คือ มันยัดไม่ลง

ครุจึงหยิบภาชนะเปล่าใบใหม่ที่มีขนาดเท่ากันออกมา คราวนี้เธอใส่หินก้อนใหญ่ลงไปก่อน ตามด้วยกรวดก้อนเล็ก ในที่สุดเธอก็สามารถยัดทุกอย่างเข้าไปในกระปุกได้หมด

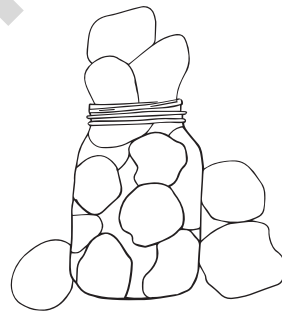
แน่นอนว่านี่คือการเปรียบเทียบ หินก้อนใหญ่หมายถึงความ
รับผิดชอบในเรื่องที่สำคัญที่สุดอย่างสุขภาพ ครอบครัว และความสัมพันธ์
กรวดก้อนเล็กหมายถึงเรื่องที่สำคัญรองลงมาอย่างหน้าที่การงาน ส่วน
ทรายหมายถึงสิ่งไม่สำคัญอย่างสื่อสังคมออนไลน์และการปิดหน้าจอใน
แอปพหาคู่

บทเรียนจากทฤษฎีการปะทุทรายนี้คล้ายกับสิ่งที่ผมพูดถึงอยู่เสมอ
นั่นคือ หากคุณจัดลำดับให้สิ่งสำคัญที่สุดมาก่อน ชีวิตจะไม่เพียงมีพื้นที่
ให้กับสิ่งสำคัญที่สุดเท่านั้น แต่ยังมีพื้นที่เหลือให้กับสิ่งอื่น ๆ อีกด้วย แต่
ถ้าคุณจัดลำดับในทางตรงกันข้าม คุณอาจทำสิ่งที่ไม่สำคัญเสร็จ แต่จะ
ไม่มีพื้นที่เหลือให้กับสิ่งสำคัญจริง ๆ

ทว่าในระหว่างที่พักอยู่ในโรงแรมคืนนั้น ผมเกิดสงสัยขึ้นมาว่า
จะทำอย่างไรหากมีหินก้อนใหญ่มากเกินไป จะเป็นอย่างไรหากงานที่มี
ความสำคัญอย่างยิ่งไม่สามารถยัดใส่เข้าไปในกระปุกได้



สิ่งที่ควรจะเป็น



แต่จะเป็นอย่างไร
หากมีหินก้อนใหญ่มากเกินไป

ในระหว่างที่ครุ่นคิดอยู่ก็มีวิดีโอคอลเข้ามา แจ็คลูกชายของผมใช้โทรศัพท์ของภรรยาผมติดต่อมา นี่เป็นเรื่องผิดปกติมาก ผมรู้สึกอะไรใจในทันที ผมสังเกตเห็นว่าลูกหน้าซีดเผือด น้ำเสียงร่อนรน และดูตกใจกลัว ผมได้ยินเสียงภรรยาจากทางด้านหลังแจ๊คสั่งให้เขา “หันโทรศัพท์กลับมา” เพื่อให้ผมได้เห็นว่ามีอะไรขึ้น

เขาพยายามอธิบาย “อ๊ฟ...เป็นอะไรก็ไม่รู้...กินอยู่ดี ๆ หัวก็สั้น...แม่...บอกให้ผมโทรหาพ่อ”

อ๊ฟมีอาการชักกระตุกและเกร็งอย่างรุนแรง

อะดรีนาลินสิ่งที่ผมเก็บกระเป่าอย่างเร่งด่วนแล้วบินกลับไปหาครอบครัวกลางดึก สิ่งที่เกิดขึ้นในอีกหลายสัปดาห์ต่อมาทำให้ผมรู้สึกเหนื่อยใจอย่างมาก เราไปโรงพยาบาลหลายครั้ง ปรีक्षाผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ มีสายโทรเข้าไม่ขาดจากเพื่อนและญาติพี่น้องที่อยากรู้ว่าเราเป็นอย่างไรบ้างและพวกเขาจะช่วยเหลืออะไรได้บ้าง ระหว่างนั้นผมพบว่าหน้าที่ได้รับผิดชอบอื่น ๆ ไม่ได้อันตรายหายไปเลย ๆ เพียงเพราะมีเรื่องเร่งด่วนแทรกเข้ามา ผมยังคงมีงานบรรยายที่ต้องจัดตารางเวลาใหม่ มีเที่ยวบินที่ต้องยกเลิก และมีอีเมลสำคัญที่ต้องตอบ

ผมมีดแปดด้าน รู้สึกหนักอึ้งจนไม่อยากจะเชื่อ บางครั้งก็รู้สึกเหมือนในใจจะขาด ผมไม่อยากรับรู้อะไรแล้ว มันช่างทรมานเหลือเกิน

ผมต้องอยู่กับสถานการณ์นี้ไปอีกหลายสัปดาห์ สุดท้ายผมก็ตระหนักได้ว่ามันคืออะไร ผมอยู่ในภาวะหมดไฟ ผมเขียนหนังสือเรื่องการเป็นคนที่ยึดมั่นในสิ่งสำคัญองแก่ ๆ แต่ตอนนี้กลับรู้สึกว่าทุกอย่างประเดประดังเข้ามาเต็มไปหมดและมีสิ่งที่จะต้องทำมากเกินไป ผมรู้สึกถึงความกดดันที่ผมสร้างขึ้นเองเพื่อจะได้เป็นคนที่ยึดมั่นในสิ่งสำคัญได้อย่างสมบูรณ์ แต่ผมไม่เหลือเรื่องไม่สำคัญให้ตัดออกอีกแล้ว ทุกอย่างสำคัญไปหมด ในที่สุดผมจึงบอกกับแอนนาว่า “ผมไม่ไหวแล้ว”

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้ก็คือ ผมทำทุกอย่างที่ต้องทำแล้ว แต่ผมทำมันผิดวิธี

ผมเหมือนนักยกน้ำหนักที่พยายามใช้กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง เหมือนนักว่ายน้ำที่ไม่รู้วิธีหายใจที่ถูกต้อง เหมือนคนอบขนมปังที่ใช้มีนอนวดแป้งขนมปังแต่ละแถวด้วยความพิถีพิถันเกินเหตุ

ผมคิดว่าคุณคงรู้แน่ ๆ ว่าผมกำลังพูดถึงอะไร และเดาว่าคุณคงรู้ด้วยว่าตัวคุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าต้องทุ่มเทกับงานอย่างหนักทั้งที่ใกล้จะหมดแรงอยู่รอมร่อ ถ้าทำจนสุดความสามารถแล้วก็ยังรู้สึกว่าไม่พอ ถ้ามีเรื่องสำคัญมากเกินกว่าจะทำเสร็จในหนึ่งวัน ถ้าอยากทำให้มากกว่านี้แต่ไม่มีเวลาเหลืออีกแล้ว หรือถ้างานสำคัญคืบหน้าแต่คุณเหนื่อยเกินกว่าจะมีความสุขกับความสำเร็จของตัวเอง

สำหรับคุณผู้ทุ่มเทมามากแล้ว ผมขอบอกว่ายังมีหนทางอื่นอีกครับ ใช่ว่าทุกอย่างจะต้องยากเย็น การก้าวไปอีกขั้นไม่จำเป็นต้องเหน็ดเหนื่อยอย่างไม่รู้จบ การทุ่มเทไม่จำเป็นต้องแลกมาด้วยสุขภาพกายและใจ

เมื่อสิ่งสำคัญกลายเป็นเรื่องยากเกินกว่าจะรับไหว คุณมีทางเลือกระหว่างยอมแพ้หรือมองหาหนทางที่ง่ายกว่านี้

หนังสือเรื่อง *Essentialism* เป็นเรื่องของการทำสิ่งที่ควรทำ ส่วนหนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องของการทำสิ่งที่เหลือมันให้ถูกวิธี

๕
ดังแต่ที่เขียนหนังสือเรื่อง *Essentialism* ผมก็มีโอกาสซึ่งหาได้ยากในการพูดคุยกับคนจำนวนนับพันเกี่ยวกับความท้าทายที่พวกเขาต้องเผชิญเพื่อใช้ชีวิตโดยยึดมั่นในสิ่งสำคัญ ผมพูดคุยกับคนเหล่านั้นแบบตัวต่อตัว คุยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และคุยบนพอดแคสต์ มันเป็นการเดินสายเพื่อรับฟังซึ่งใช้เวลาหลายปี ตั้งแต่เกิดมาผมไม่เคยมีโอกาสดังกับผู้คนมากมายขนาดนี้เปิดใจเกี่ยวกับปัญหาที่พวกเขาต้องเผชิญในการทำสิ่งที่สำคัญที่สุด

ผมได้เรียนรู้ว่าทุกคนล้วนอยากทำสิ่งที่สำคัญ เราอยากมีรูปร่างที่ดี มีเงินเก็บไว้ซื้อบ้านหรือใช้ตอนเกษียณ อยากประสบความสำเร็จในหน้าที่

การงาน และสร้างความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานและคนที่อาศัยอยู่ด้วยกัน ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การขาดแรงจูงใจ เพราะหากเป็นเช่นนั้น ทุกคนก็ควรมีรูปร่างแบบในฝัน ได้ใช้ชีวิตแบบที่ต้องการ ได้ทำงานในฝัน และตีמד้ากับความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับคนสำคัญของตัวเองไปแล้ว

แค่แรงจูงใจยังไม่พอหรอกครับ เพราะมันเป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เราต้องทำงานและใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ทั้งหมดเพื่อให้สิ่งสำคัญมีความคืบหน้า

แทนที่จะพยายามสร้างผลลัพธ์ให้ดีขึ้นด้วยการพยายามมากขึ้น เราสามารถทำให้สิ่งสำคัญที่สุดกลายเป็นกิจกรรมที่ง่ายที่สุดได้

สำหรับบางคน แนวคิดเรื่องการทำงานหนักให้น้อยลงสร้างความรู้สึกไม่สบายใจให้กับพวกเขา มันทำให้พวกเขา รู้สึกว่าตัวเองกำลังขี้เกียจ และกลัวว่าจะไล่ตามคนอื่นไม่ทัน มันทำให้พวกเขารู้สึกผิดที่ไม่สามารถ “ทำได้เกินความคาดหวัง” ในแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะครั้งใดก็ตามไม่ว่าคนเหล่านี้จะรู้ตัวหรือไม่ ทักษะคติเช่นนี้อาจมีรากฐานมาจากกลุ่มคริสตศาสนิกชนอย่างชาวพิวริตัน ซึ่งมองว่าการทำสิ่งที่ยากลำบากมีคุณค่าในตัวมันเองเสมอ ความเชื่อแบบชาวพิวริตันไม่เพียงน้อมรับความยากลำบากเท่านั้น แต่ยังไม่ไว้วางใจความง่ายอีกด้วย อย่างไรก็ตาม การบรรลุนเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพไม่ใช่ความมั่งคั่ง แต่เป็นความฉลาด มันเป็นทางเลือกที่ทำให้เรารู้สึกเป็นอิสระทั้งจากความขยันและความเกียจคร้าน มันคือสิ่งที่เชื้อต่อการรักษาสุขภาพจิต ขณะเดียวกันก็ยังทำให้เราได้ในสิ่งที่ต้องการด้วย

จะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตของคุณ หากสิ่งที่ง่ายแต่ไร้สาระ กลายเป็นสิ่งที่ยากขึ้น ส่วนสิ่งสำคัญกลายเป็น สิ่งที่ง่ายขึ้น

จะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตของคุณ หากสิ่งที่ง่ายแต่ไร้สาระกลายเป็นสิ่งที่ยากขึ้น ส่วนสิ่งสำคัญกลายเป็นสิ่งที่ง่ายขึ้น หากงานสำคัญที่คุณ ผัดผ่อนออกไปกลายเป็นเรื่องสนุก ในขณะที่ความน่าสนใจของสิ่งรบกวน ไร้สาระได้หายไปหมดสิ้น การเปลี่ยนแปลงนี้คงทำให้คุณได้เปรียบ และคงเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่างได้จริง ๆ

และนั่นคือสิ่งที่ผู้อ่านจะได้รับจากหนังสือเล่มนี้ครับ มันคือวิธีทำงาน และวิธีใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ทั้งหมด โดยเป็นวิธีที่จะช่วยให้คุณทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จอย่างง่ายดายมากขึ้น หรือสำเร็จมากขึ้นเพราะคุณรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ นอกจากนี้ มันยังเป็นวิธีแบ่งเบาภาระที่หนักเลี่ยนไม่ได้ของชีวิต ซึ่งทำให้คุณได้ผลลัพธ์ที่เหมาะสมโดยไม่เกิดความเหนื่อยล้า

การชู้ตลูกโทษลงห่วงที่สมบูรณ์แบบ

เนื้อหาในหนังสือแบ่งออกเป็น 3 ส่วนอย่างเรียงง่ายดังนี้

ส่วนที่ 1 จะพาคุณกลับไปรู้จักกับ “ภาวะง่ายตาย” อีกครั้ง

ส่วนที่ 2 จะบอกวิธีลงมือทำอย่างง่ายตาย

ส่วนที่ 3 จะเป็นเรื่องของ การได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่ง่ายตาย

แต่ละส่วนล้วนเป็นการต่อยอดจากเนื้อหาที่ผมเคยอธิบายไว้ก่อนหน้านี้ ลองนึกภาพนักบาสเกตบอลเอ็นบีเอที่กำลังชู้ตลูกโทษดูนะครับ ขั้นแรก พวกเขาจะ “เข้าฝึก”^{*} มองหา “จุด” บนเส้นโยนโทษ แล้วเลี้ยงลูกบาสสองสามครั้ง นี่เป็นพิธีกรรมที่ช่วยให้พวกเขามีสมาธิจดจ่ออย่างเต็มที่ จะเห็นได้ว่าพวกเขากำจัดความฟุ้งซ่านด้วยการปล่อยวางจากอารมณ์ทั้งหมด สลัดเสียงร้องของฝูงชนทิ้งไป นี่คือนสิ่งที่ผมเรียกว่า *ภาวะง่ายตาย (Effortless State)*

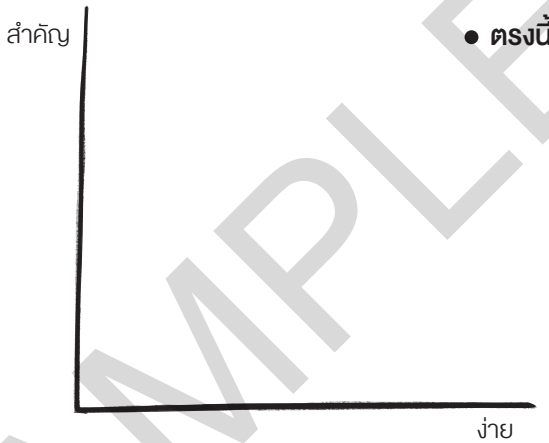
ขั้นที่สอง พวกเขาจะย่อเข้า ปิดข้อศอกของแขนที่อยู่ด้านหน้าให้อยู่ในมุมที่พอเหมาะ จากนั้นก็ “ยก สะบัด ลอย” พวกเขาฝึกท่วงท่าอันลื่นไหลและแม่นยำจนฝังลึกเข้าสู่ความจำของกล้ามเนื้อ พวกเขาพยายามโดยที่ไม่ต้องพยายามเลย พวกเขาลงมือทำอย่างไหลลื่น นี่คือการลงมือทำอย่างง่ายตาย (*Effortless Action*)

ขั้นที่สาม ลูกบาสโค้งตัดอากาศลอดห่วงลงไป เสียงฟืดของการชู้ตลูกที่สมบูรณ์แบบดังรีนหู มันไม่ใช่เรื่องบังเอิญ พวกเขาสามารถทำเช่นนี้ได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี่คือนสิ่งที่เราจะรู้สึกเมื่อเราได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่ง่ายตาย (*Effortless Result*)

^{*} การเข้าฝึก (get into the zone) ในแวดวงกีฬาหมายถึงการทำสมาธิเพื่อให้หนักก็พ่ายอยู่ในภาวะที่ตัวเองทำผลงานได้ดีที่สุด (ผู้แปล)

ส่วนที่ 1 : ภาวะง่ายตาย

เมื่อสมองทำงานจนสุดความสามารถแล้ว เราจะรู้สึกทุกอย่างยากขึ้น ความเหนื่อยล้าจุดรั้งเราให้ช้าลง ความเชื่อเดิม ๆ และอารมณ์ความรู้สึกทั้งหลายที่เรามีทำให้การประมวลผลข้อมูลใหม่ ๆ ยากยิ่งขึ้น สิ่งรบกวนนับไม่ถ้วนในชีวิตประจำวันทำให้เรามองเห็นสิ่งสำคัญได้ยาก

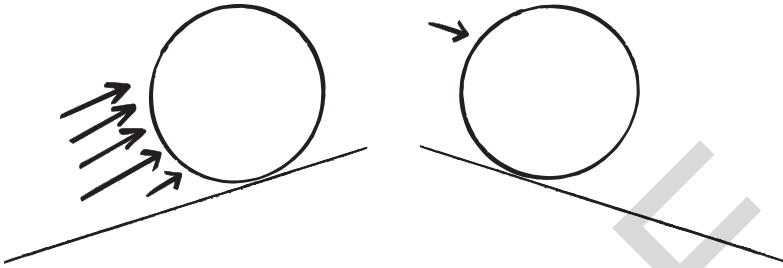


ดังนั้น ขั้นแรกในการทำให้สิ่งต่าง ๆ ง่ายขึ้นก็คือ จงสลัดความ
วุ่นวายในใจออกไปให้หมด

คุณน่าจะเคยรู้สึกแบบนี้มาก่อน มันเกิดขึ้นตอนที่คุณผ่อนคลาย
สงบ และมีสมาธิจดจ่อ คุณอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่ เข้าใจมากขึ้นว่า
อะไรสำคัญในขณะนั้น และรู้สึกว่าตัวเองสามารถทำสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม
ได้

เนื้อหาในส่วนนี้ของหนังสือจะบอกวิธีที่คุณสามารถทำตามได้เพื่อ
กลับเข้าสู่ภาวะง่ายตาย

หลักการ



	เหนื่อย	ง่าย
คิด	สิ่งใดก็ตามที่ควรค่าแก่การทำ ต้องใช้ความพยายามอย่างมากมหาศาล	สิ่งสำคัญที่สุดสามารถเป็นสิ่งที่ง่ายที่สุดได้
ทำ	พยายามมากเกินไป : ทำให้ยุ่งยากซับซ้อนเกินไป วางแผนมากเกินไป คิดมากเกินไป และทำมากเกินไป	หาวิธีที่ง่ายกว่านี้
สิ่งที่ได้รับ	ตกอยู่ในภาวะหมดไฟ และไม่ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ	ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้า

ส่วนที่ 2 : การลงมือทำอย่างง่ายดาย

เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเข้าสู่ภาวะง่ายตายแล้ว ขั้นตอนการลงมือทำอย่างง่ายตายก็จะง่ายขึ้น แต่เราก็อาจยังต้องเผชิญกับความยุ่งยากซับซ้อน ซึ่งเป็นอุปสรรคในการต่อยอดหรือเริ่มต้นลงมือทำงานสำคัญ การยึดติด

กับความสมบูรณ์แบบทำให้การเริ่มต้นทำงานสำคัญเป็นเรื่องยาก ความเคลือบแคลงสงสัยในตัวเองทำให้การทำงานสำคัญสำเร็จลุล่วงได้ยาก ส่วนการพยายามมากเกินไปและเร็วเกินไปก็ทำให้เราไม่สามารถรักษาแรงส่งซึ่งช่วยให้เราทำสิ่งสำคัญได้สำเร็จ

เนื้อหาในส่วนนี้ของหนังสือจะพูดถึงการลดความยุ่งยากในกระบวนการเพื่อให้ลงมือทำได้ง่ายขึ้น

ส่วนที่ 3 : ผลลัพธ์ที่ง่ายตาย

เมื่อเราลงมือทำอย่างง่ายตาย เราจะได้ผลลัพธ์ที่ต้องการได้ง่ายขึ้น

ผลลัพธ์ที่ได้มีอยู่สองแบบ นั่นคือ แบบครั้งเดียวจบและแบบสะสม เมื่อไหร่ก็ตามที่ความพยายามของคุณให้ประโยชน์แค่ครั้งเดียว นั่นเท่ากับว่าคุณได้ผลลัพธ์แบบครั้งเดียวจบ (*linear result*) โดยที่ทุกวันคุณต้องเริ่มต้นใหม่จากศูนย์ หากวันนี้ไม่ลงแรงก็ย่อมไม่เห็นผลลัพธ์ของวันนี้ มันเป็นอัตราส่วนแบบหนึ่งต่อหนึ่ง หรือพูดอีกอย่างก็คือ ปริมาณความพยายามที่คุณทุ่มเทลงไปเท่ากับผลลัพธ์ที่ได้รับ แต่จะเป็นอย่างไรหากผลลัพธ์เหล่านั้นสามารถหลังไหลเข้ามาหาคุณได้หลายครั้งโดยไม่ต้องเพิ่มความพยายาม

หากเป็นผลลัพธ์แบบสะสม (*residual result*) คุณจะทุ่มเทความพยายามเพียงครั้งเดียว แล้วเก็บเกี่ยวผลประโยชน์ได้เรื่อย ๆ ผลลัพธ์จะหลังไหลเข้ามาหาคุณในยามหลับ หลังไหลเข้ามาหาคุณในวันหยุด คุณอาจได้รับมันอยู่เรื่อย ๆ โดยที่แทบไม่มีวันหมด

การลงมือทำอย่างง่ายตายเพียงครั้งเดียวจะให้ผลลัพธ์แบบครั้งเดียวจบ แต่หากคุณนำไปใช้กับกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูง สิ่งที่ได้กลับมาจากการลงแรงก็จะเพิ่มขึ้นเหมือนดอกเบี้ยในบัญชีออมทรัพย์ นี่คือวิธีที่เราสร้างผลลัพธ์แบบสะสมครับ

การสร้างผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยมได้ย่อมเป็นเรื่องดี แต่จะดียิ่งกว่า หากคุณสามารถสร้างผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยมได้อย่างง่ายดาย และจะดีที่สุด หากคุณสามารถสร้างมันได้อย่างง่ายดายครั้งแล้วครั้งเล่า นั่นคือเรื่อง ที่เนื้อหาในส่วนที่ 3 ของหนังสือจะบอกกับคุณว่าต้องทำอย่างไร

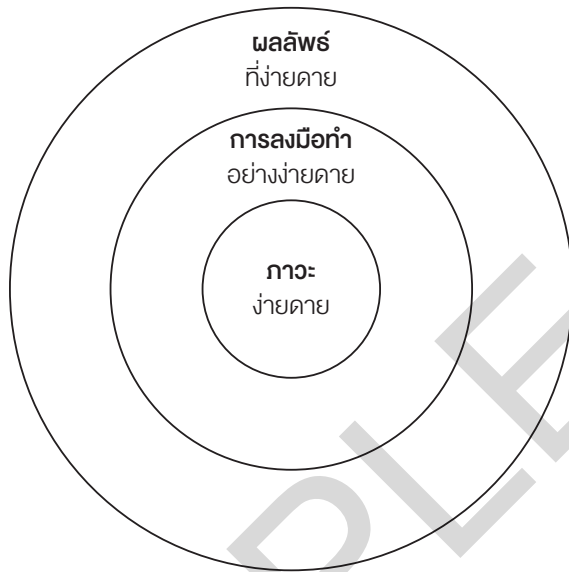
มีหลายสิ่งที่สามารถทำให้ทำได้ แต่ไม่ใช่ทุกสิ่ง

การค้นพบวิธีใช้ชีวิตอย่างง่ายตายก็เหมือนกับการใส่แว่นกันแดดเลนส์ โพลาร์ไรซันพิเศษขณะตกปลา หากไม่มีแว่นนี้ แสงจ้าบนผิวน้ำก็จะ ทำให้คุณมองเห็นสิ่งที่แหวกว่ายอยู่ใต้ผิวน้ำยาก ทันทีที่สวมแว่นกันแดด ตัวแว่นจะกรองคลื่นแสงแนวอนที่สะท้อนจากผิวน้ำ จึงช่วยป้องกันแสงจ้า ทันใดนั้นคุณก็มองเห็นปลาทั้งหมดใต้น้ำ

การที่เราเคยชินกับการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความยากลำบาก ก็เหมือนกับการที่เรามองไม่เห็นปลาเพราะแสงสะท้อนจากน้ำ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเริ่มฝึกนำแนวคิดเหล่านี้ไปใช้ คุณก็จะเริ่มเห็นว่าวิธีที่ง่ายกว่า อยู่เสมอ

เราทุกคนล้วนเคยมีประสบการณ์ว่าการใช้ชีวิตบนวิถีแห่งความง่าย นั้นให้ความรู้สึกอย่างไร เช่น

- คุณเคยอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลาย แล้วพบว่าตัวเอง “เข้าฝึก” ได้ง่ายขึ้นไหม
- คุณเคยเลิกพยายามทำอย่างเป็นบ้าเป็นหลัง แล้วได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิมไหม
- คุณเคยทำบางสิ่งแค่ครั้งเดียว แต่ได้ประโยชน์กลับมาหลายครั้งไหม



แรงจูงใจในการเขียนหนังสือเล่มนี้ของผมมีเพียงอย่างเดียวครับ นั่นคือ ช่วยให้คุณได้พบกับสิ่งนี้มากขึ้นและบ่อยขึ้น

แน่นอนว่าคุณไม่สามารถทำให้ทุกอย่างในชีวิตได้ง่ายได้ แต่คุณสามารถทำให้การทำให้สิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นไปได้มากขึ้น จากนั้นก็ทำให้ง่ายขึ้นจนกระทั่งมันกลายเป็นเรื่องง่ายสำหรับคุณ และสุดท้ายกลายเป็นสิ่งที่คุณทำได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม

ผมได้สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและอ่านงานวิจัยของคนเหล่านั้น โดยนำความรู้ที่ได้จากสาขาวิชาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม ปรัชญา จิตวิทยา ฟิสิกส์ หรือประสาทวิทยามาใช้สำหรับการเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมได้ทำการค้นหาคำตอบของคำถามสำคัญที่ว่า “ฉันจะให้การทำให้สิ่งสำคัญที่สุดง่ายขึ้นได้อย่างไร” อย่างมีวินัย ตอนนี้ผมแทบอดใจไม่ไหวแล้วที่จะบอกเล่าทุกอย่างที่ได้เรียนรู้มาให้กับคุณ เพราะอย่างนี้นักเขียนชื่อดังอย่างจอร์จ อีเลียต เคยพูดไว้ว่า “เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร หากไม่ใช่เพื่อทำให้ชีวิตของกันและกันยากลำบากน้อยลง”