

สารบัญ

บทนำ	11
ส่วนที่หนึ่ง	
เปลี่ยนค่าตั้งต้นของสมอง	
1 4 วินาที	27
หยุดพัก สูดหายใจลึก ๆ และเดินหน้าต่ออย่างถูกต้องเหมาะสม	
2 ทำโมรทฟอร์ดรุ่นพินโตถึงระเบิด	32
ทบทวนเป้าหมายอีกครั้ง	
3 ปัญหาที่แท้จริงของไบรอน	38
หมกมุ่นอยู่กับการทำอะไรบางอย่างให้สำเร็จ	
4 งาน TED Talks ครั้งแรกของผม	42
โยนแรงกระตุ้นของการอยากทำให้สมบูรณ์แบบทิ้งไปซะ	
5 เป็นตัวของตัวเอง	47
จงเริ่มต้นด้วยการเชื่อใจตัวเองก่อน	
6 การไม่ทำอะไรเลย	
ช่วยให้ผมหายจากอาการเอ็นข้อศอกอักเสบ	52
ถอยหลังหนึ่งก้าวและไม่ต้องทำอะไรเลย	

7	ทุกอย่างดูยอดเยี่ยมแต่กลับไม่มีใครมีความสุข	57
	ยอมรับสภาพความเป็นจริงและเปลี่ยนแปลงความคาดหวัง	
8	คุณค่าของการจับซา	62
	หาเวลาทำสิ่งที่เป็นพิธีกรรม	
9	ก่อนผลิตเรือคายัคลงน้ำ	66
	จงเตรียมตัวให้พร้อมทุกวัน	
10	บทเรียนจากเรอเตอร์ไร้สาย	70
	ตั้งค่าตัวเองใหม่	
11	นี่คือความรู้สึกเมื่อ...	74
	หยุดแสดงความสามารถแล้วเริ่มสัมผัสประสบการณ์ใหม่ ๆ	
12	“ผมไม่มีแม้กระทั่งเวลาที่จะคิด”	79
	จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจจะจดจ่อ	
13	ทำไมผมถึงนำไอแพดไปคืน	84
	โอบกอดความเขื่อหน่าย	
14	ห้องเรียนชั้นเกรดหนึ่งของดอริต	88
	เป็นเสียวิจารย์ในหัว	
15	เคราะห์ซ้ำกรรมชดของคาร์ลอส	94
	ทวงคืนจุดกลมกล่อม	
16	เฮาส์ ร็อก ราพิค	99
	จินตนาการถึงสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด	
17	หันหัวเรือเข้าหาลม	104
	เตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งที่ไม่ได้เตรียมพร้อมเอาไว้ก่อน	

ส่วนที่สอง

เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้ความสัมพันธ์

- | | | |
|----|--|-----|
| 18 | บทเรียนจากแม่ยาย
จงจัดลำดับความสำคัญให้กับความสัมพันธ์ | 115 |
| 19 | ส่วนที่ยากที่สุดคือหลังจากกล่าวสุนทรพจน์เสร็จ
แสดงให้เห็นผู้อื่นเห็นถึงตัวตนที่แท้จริงของคุณ | 120 |
| 20 | เขาบอกเลิกเธอด้วยการส่งข้อความ
อย่าให้วิธีสื่อสารทำลายใจเธอจากความสำคัญ | 124 |
| 21 | ผมอยากเป็นเหมือนคุณตอนผมอายุ 77 ปี
มองหาผู้คนที่สร้างแรงบันดาลใจ | 129 |
| 22 | บทเรียนจากแม่ของผม
อย่าตัดใครออกจากวงโคจร | 134 |
| 23 | ใบสั่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
เดินหนีการโต้แย้ง | 139 |
| 24 | อย่ากล่าวโทษสุนัข
จงกล่าวโทษตัวเองแทน | 144 |
| 25 | ร้านฮาร์ดแวร์ย่อมไม่ขายนม
เรียนรู้เกี่ยวกับกฎการมีปฏิสัมพันธ์ | 149 |
| 26 | การเล่นสกีครั้งแรกของโซเฟีย
ตระหนักถึงความต้องการของผู้อื่น | 154 |
| 27 | สถานการณ์ที่มีโอกาสชนะน้อยมาก
กลายเป็นผู้เล่นตำแหน่งตัวรับที่ยอดเยี่ยมที่สุด | 158 |

28	การออกตัวที่ผิดกติกาทำให้คุณไม่ผ่านการคัดตัว เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นก่อนแล้วค่อยทำให้พวกเขาารู้สึที่ดี	163
29	ไม่เกี่ยวกับแชมป์ รับฟังสิ่งที่อีกฝ่ายไม่ได้พูดออกมา	168
30	วันเกิดที่ดีที่สุดของผม ให้ของขวัญเพื่อแสดงความขอบคุณ	172
31	อัปเดตเป็นที่นั่งชั้นเฟิร์สคลาสฟรี ร้องขออะไรบางอย่างโดยใช้ประโยชน์จากความใจกว้าง	177
32	ทำโมกิมถึงไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง อย่าลืมขอบคุณ	182
33	เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ กำหนดขอบเขตให้กับผู้อื่น	186
34	เงินรถยนต์ของลูกชายเพื่อนบ้าน ตั้งคำถามแทนที่จะโต้กลับ	191

ส่วนที่สาม

ใช้ประโยชน์สูงสุดจากนิสัยการทำงาน

35	ความเป็นผู้นำในร้านเสริมสวย จงเยือกเย็นเข้าไว้	203
36	เปรียบเทียบจอร์จ วอชิงตัน กับซูเปอร์แมนครั้งที่ 1 มองคนในฐานะคนคนหนึ่ง	208

37	บ่นกับคนที่บ่น	212
	เกลียดเรื่องแย่ ๆ ให้เบาบางลง	
38	สุดท้ายก็ต้องถอดล้อเสริมออก	218
	ปล่อยให้ผู้อื่นล้มหรือเกือบจะล้มบ้าง	
39	คุณพร้อมที่จะเป็นผู้นำไหม	222
	สนับสนุนความสำเร็จของผู้อื่น	
40	ใครควรได้รับความดีความชอบ จากการสร้างภาพยนตร์ที่ได้รับรางวัล	226
	จงแบ่งปันความรุ่งโรจน์	
41	เซฟผู้ไม่เข้าใจอะไรเลย	231
	แสดงความรับผิดชอบต่องานของเพื่อนร่วมงาน	
42	ฉันมีสิ่งที่จะต้องทำเยอะมาก...	235
	เสนอตัวเพื่อช่วยผู้อื่นทำงาน	
43	วันที่ศูนย์กระจายสิ่งของไม่มีที่ว่าง	240
	จดจ่ออยู่กับผลลัพธ์ ไม่ใช่กระบวนการ	
44	อย่าเสี่ยงโชคกับลอตเตอรี่	246
	จดจ่ออยู่กับสิ่งที่มีความสำคัญต่อองค์กร	
45	เมื่อรอนพูดไม่หยุด	251
	ทำตัวเป็นประโยชน์แทนที่จะทำตัวเป็นคนดี	
46	“อันที่จริงมีบางอย่าง...”	256
	ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์	
47	ร้องไห้เพราะของขวัญ	262
	สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ตัวเองและผู้อื่น	

48	ผมไม่ได้พลาดอะไรเลย เลิกตรวจสอบอีเมล	267
49	ห้ามใช้เพาเวอร์พอยต์ จำเช่นรับการประชุมอย่างไม่เป็นทางการ	272
50	เด็กที่ไม่ชอบทั่วกลับกินมันราวกับตัวเองชอบทั่ว เล่าเรื่องราวเพื่อให้คนอื่นเปลี่ยนแปลง	276
51	ใจรีดน้ำหนัก 36 กิโลกรัมได้อย่างไร ล้มเรื่องความตั้งใจไปก่อน แล้ววาดจ่ออยู่กับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม	281
	บทสรุป	287
	หมายเหตุ	293
	ประวัติผู้เขียน	297

บทนำ

ในขณะที่ผมเดินอยู่บนถนนสาย 48 ในย่านใจกลางเมืองแมนฮัตตัน ชายคนหนึ่งซึ่งสวมสูทดูมีราคาและรองเท้าเงาวับ พร้อมกับทรงผมที่เช็ดมาอย่างดีและถือกระเป๋าหนังได้เดินแซงผมไป แล้วผมก็เห็นว่าเขาคายหมากฝรั่งลงบนพื้น

สายตาของผมจับจ้องไปที่หมากฝรั่งดังกล่าวเพื่อให้แน่ใจว่าผมจะไม่เผลอไปเหยียบเข้า มันตกลงมาห่างจากผมประมาณ 1 เมตรโดยกระเด็นไปบนทางเท้า ก่อนจะหยุดอยู่ตรงบริเวณเท้าของชายคนนั้น ในจังหวะที่เขาก้าวทับมันพอดี เขายังคงเดินต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้เลยว่าหมากฝรั่งสีฟ้าสดนั้นกระเด็นกลับมาติดอยู่ใต้พื้นรองเท้าข้างขวาของตัวเอง ผมอดหัวเราะออกมาดัง ๆ ไม่ได้

แล้วผมก็เริ่มครุ่นคิดว่าเราตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกับชายคนนี้บ่อยแค่ไหน พุด่างาย ๆ ก็คือ เราทำในสิ่งที่คิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวเอง แต่มันกลับลงเอยเหมือนหมากฝรั่งที่กระเด็นกลับมาติดอยู่ใต้พื้นรองเท้า

ของเราบ่อยเพียงใด แล้วเราทำพฤติกรรมที่ส่งผลตรงกันข้ามกับที่เราตั้งใจ บ่อยแค่ไหน

บางครั้งการที่พฤติกรรมของเราขัดแย้งกับผลประโยชน์ของตัวเอง ก็เป็นเรื่องที่เห็นได้ชัดเจนและหลีกเลี่ยงได้ง่าย ผมเคยได้ยินเรื่องราวของใครบางคนที่ยึดตำแหน่งระดับอาวุโสของธนาคารแห่งหนึ่งในย่านวอลล์สตรีต เขาเพิ่งซื้ออพาร์ทเมนต์ที่มีราคาสูงเกินกว่าที่จะจ่ายไหว เพราะคาดว่าตัวเองจะได้รับโบนัสก้อนโตและจะนำโบนัสดังกล่าวมาจ่ายค่าอพาร์ทเมนต์ แต่เมื่อไม่ได้รับโบนัสมากเท่าที่คิดไว้ เขากลับโวยวายสาปแช่ง และกดดันเจ้านายให้คนอื่นในบริษัทฟัง สุดท้ายแล้วตอนนี้เขาก็ต้องสูญเสียทั้งโบนัสและงาน

ในกรณีอื่น ๆ วิธีที่เราใช้ในการบ่อนทำลายตัวเองอาจดูแยบยลกว่านั้น ครั้งหนึ่งผมนัดกินมื้อเย็นกับภรรยาของผมที่ชื่อเอเลนอร์ตอนหนึ่งทุ่ม แต่ผมกลับไปสายครึ่งชั่วโมง ผมรู้สึกผิดมากเพราะติดประชุมกับลูกค้าจนเลยเวลานัด เมื่อผมไปถึงร้านอาหาร ผมก็ขอโทษเธอและบอกว่าผมไม่ได้ตั้งใจ

“คุณไม่เคยตั้งใจมาสายหรอก” เธอประชด แยกแล้ว...เธอกำลังโกรธผม

“ผมขอโทษนะที่รัก” ผมบอก “แต่มันหลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ” จากนั้นผมก็อธิบายเหตุผลที่มาสาย โดยแจกแจงรายละเอียดเกี่ยวกับการประชุมในแบบที่อาจฟังดูเกินจริงไปหน่อยเพื่อให้เธอเห็นว่าการประชุมดังกล่าวมีความสำคัญแค่ไหน และทำไมผมถึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงมันได้

แต่แทนที่การทำแบบนี้จะช่วยให้อาเจียนลง ผมกลับทำให้สถานการณ์แย่ไปกว่าเดิม กลายเป็นว่าตอนนี้เธอทั้งโกรธและรำคาญผม นั่นทำให้ผมรู้สึกโกรธและพยายามเรียกร้องความยุติธรรมให้ตัวเอง ผมจึงพูดว่า “ฟังนะ ผมทำงานหนักมาก”

การสนทนาของเราเริ่มดิ่งลงเหว เราจดจ่ออยู่กับการตอบโต้คำพูดของอีกฝ่าย อันที่จริงเรามีความต้องการเหมือนกัน นั่นคือ เพลิดเพลิน

ไปกับการกินมือเย็น แต่ปฏิริยาตอบสนองของเรากลับผลักเราออกจากกัน
สุดท้ายเราก็ลงเอยด้วยความโกรธและความรู้สึกที่ว่าไม่มีใครเข้าใจเรา
ซึ่งตรงกันข้ามกับสิ่งที่เราตั้งใจไว้โดยสิ้นเชิง

คนร้ายในกรณีนี้คือ ปฏิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและก่อให้เกิด
ผลลัพธ์ที่ตรงกันข้าม

ปฏิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติของผมต่อการมาสายของตัวเอง
คือการอธิบายเหตุผล ปฏิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติของเอเลนอร์ต่อ
คำอธิบายของผมคือการหมดความอดทน และปฏิริยาที่เกิดขึ้นโดย
อัตโนมัติของผมต่อการหมดความอดทนของเธอคือความโกรธ เมื่อการ
โต้แย้งดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ ผมและเธอก็ทำตามสัญชาตญาณของตัวเอง
โดยปราศจากการไตร่ตรองถึงแม้มันจะไม่ส่งผลดีเลยก็ตาม

เห็นได้ชัดว่าผมไม่ได้ตั้งใจจะทะเลาะกับเอเลนอร์ อันที่จริงผมอธิบาย
เหตุผลที่มาสายก็เพื่อจะได้ไม่ต้องทะเลาะกับเธอ แต่ท้ายที่สุดแล้วความ
ตั้งใจของผมไม่ใช่สิ่งที่มีความสำคัญที่สุด สิ่งที่มีความสำคัญกว่านั้นคือ
พฤติกรรมของผม (การอธิบายเหตุผลที่มาสาย) ส่งผลต่อเอเลนอร์อย่างไร
ปรากฏว่ามันส่งผลในทางที่เลวร้ายมาก นี่ราวกับว่าผมคายนวมกำฝรังลงพื้น
และผลออกไปเหยียบมันเสียเอง

เมื่อนิสัยที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับคนดี

ความต้องการพื้นฐานของเราทุกคน (เช่น ความสัมพันธ์ที่ได้รับการ
เติมเต็ม การบรรลุเป้าหมายที่เราภูมิใจ การประสบความสำเร็จอย่างมี
ความหมายในแง่ของอาชีพการงาน การได้ช่วยเหลือผู้อื่น และความสงบ)
ถือเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เป็นจริงได้ด้วยวิธีการที่ตรงไปตรงมาจนน่าทึ่ง
แต่ในหลายกรณีการพยายามอย่างสุดความสามารถเพื่อทำสิ่งเหล่านี้
ล้วนตั้งอยู่บนรากฐานของนิสัยและพฤติกรรมที่ใช้ไม่ได้ผล

เมื่อเรารู้สึกว่าถูกกดดันและท่วมท้นไปด้วยรายการสิ่งที่ต้องทำ ซึ่งมีแต่จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติของเราคือการทำงานหนักขึ้นและเพิ่มชั่วโมงการทำงานให้นานขึ้น เราจะทำหลายอย่างพร้อมกัน วิ่งจากการประชุมหนึ่งไปยังอีกการประชุม แอบอ่านอีเมลใต้โต๊ะในห้องประชุม รวมถึงมาทำงานตั้งแต่เช้าและเลิกงานตอนดึก ความตั้งใจของเราคือการลดความเครียดและปริมาณงานที่ต้องทำ แต่การกระทำของเรากลับส่งผลตรงกันข้าม นั่นคือ เรารู้สึกเครียดมากขึ้นและมึนงงที่ต้องทำมากกว่าเดิม

เราอาจพูดอะไรบางอย่างที่คิดว่าจะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น แต่อีกฝ่ายกลับไม่รู้สึกแบบนั้น เราพยายามทำให้เพื่อนที่กำลังโกรธใจเย็นลง แต่กลับลงเอยด้วยการทำให้เธอโกรธยิ่งกว่าเดิม หรือเราตั้งใจจะให้กำลังใจทีมงานของเรา แต่กลับทำให้พวกเขาท้อแท้โดยไม่รู้ว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้

ทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์แบบนี้ เราจะสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้นกันแน่ ทำயที่สุดเราก็ลงเอยด้วยการใช้เวลาหลายวันเพื่อกอบกู้ความเสียหายจากปฏิกริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติซึ่งส่งผลตรงกันข้ามกับที่เราตั้งใจ เราเสียเวลาและพลังงานนับไม่ถ้วนในการครุ่นคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เราได้พูดออกไป พูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับวิธีที่เรารับมือกับสถานการณ์บางอย่าง วางแผนสิ่งที่จะทำต่อไป และแม้กระทั่งยอมเดินอ้อมไปห้องน้ำเพื่อจะได้ไม่ต้องเจอใครบางคนที่เราเผลอไปทำให้ขุ่นเคืองโดยไม่ได้ตั้งใจ

4 วินาทีในการสร้างนิสัยที่ดีกว่าเดิม

ข่าวดีก็คือการแก้ปัญหานี้ไม่ใช่เรื่องยากเลยครับ อันที่จริงทั้งหมดที่คุณต้องการก็คือเวลาเพียง 4 วินาทีเท่านั้น นี่เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการหยุดพักชั่วคราวและการสูดหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง ซึ่งจะช่วยให้คุณมองเห็นความผิดพลาดของตัวเองและลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ

ผมรับประกันได้ว่ามันเล็กน้อยจริงๆ ครับ ทางออกที่ผมจะแนะนำคุณในบทต่อ ๆ ไปล้วนตรงไปตรงมาอย่างน่าทึ่ง มันมอบผลลัพธ์ที่คุณต้องการและทำให้คุณไม่ต้องเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ ทางออกดังกล่าวประกอบไปด้วยวิธีคิด พูด และลงมือทำ ซึ่งเรียบง่ายและมีประสิทธิภาพกว่าทางออกแบบเดิม ๆ ที่คุณเคยพบเจอมา มันใช้เวลาและพลังงานน้อยกว่า แต่มันยังช่วยให้คุณมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุดโดยไม่จำเป็นต้องเหนื่อยสายตัวแทบขาด

ในหนังสือของผมเรื่อง *18 Minutes: Find Your Focus, Master Distraction, and Get the Right Things Done* ผมได้แนะนำวิธีทำให้คุณกลับมาใช้ชีวิตอีกครั้ง และปรับเปลี่ยนชีวิตของคุณในแต่ละวันให้ตั้งอยู่บนรากฐานของสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับคุณมากที่สุด ผมอยากให้คุณทำเรื่องต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจและมีกลยุทธ์

ส่วนในหนังสือเล่มนี้ ผมจะแสดงให้เห็นถึงวิธีทำเรื่องต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจและมีกลยุทธ์ภายในเวลาเพียงชั่วพริบตา พูดง่าย ๆ ว่าหนังสือเรื่อง *18 Minutes* ช่วยให้คุณจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม แต่หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้รับประโยชน์สูงสุดจากสิ่งที่คุณจดจ่อ

อย่างไรเสียการเชี่ยวชาญด้านการบริหารเวลายังถือว่าไม่เพียงพอ คุณจำเป็นต้องเชี่ยวชาญด้านการใช้เวลาเหล่านั้นอย่างมีประสิทธิภาพด้วย สิ่งที่คุณทำในช่วงเวลาดังกล่าวจะเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของคุณ ไม่ว่าจะวิธีที่คุณกำหนดกรอบความคิด วิธีที่คุณเชื่อมโยงกับผู้อื่น หรือวิธีที่คุณพูดและปฏิบัติตัวในที่ทำงานกับทีมงานของคุณ เป้าหมายของคุณย่อมไม่ใช่แค่การเอาตัวรอดจากชีวิตอันแสนยุ่งเหยิง แต่เป็นการเติบโตไปพร้อมกับความสัมพันธ์และเรื่องที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับคุณ

คุณจะได้เรียนรู้วิธีเปลี่ยนปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ตรงกันข้าม ซึ่งจะสูบเอาเวลาไปจากคุณและทำให้คุณสิ้นเปลืองพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ ให้กลายเป็นนิสัยและพฤติกรรมใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยประหยัดเวลา รวมถึงทำให้คุณมีพลังงานและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

คุณจะได้เรียนรู้วิธีใหม่ ๆ ในการใช้ชีวิต ทำงาน และเชื่อมโยงกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งวิธีเหล่านี้จะมอบผลลัพธ์ในด้านดีและทำให้คุณพบเจอกับความสงบสุข

นิสัยใหม่ได้ถือกำเนิดขึ้นแล้ว

แล้วผมควรทำอะไรที่แตกต่างออกไปตอนที่ผมมาสาย เพื่อให้เวลาอันมีค่าของผมและเอเลนอร์เต็มไปด้วยความสุขแทนที่จะลงเอยด้วยการทะเลาะเบาะแว้งกัน คำตอบคือผมควรใช้ประโยชน์จากช่วงเวลา 4 วินาที ซึ่งเพียงพอสำหรับการสูดหายใจลึก ๆ การหยุดพัก และการปรับเปลี่ยนมุมมองของตัวเองใหม่ จากนั้นก็ต่อต้านแรงกระตุ้นในการอธิบายว่าทำไมผมถึงมาสาย โดยตระหนักถึงประสบการณ์ในการรอคอยของเอเลนอร์แทน

สิ่งที่ผมควรพูดก็คือ “ผมขอโทษที่มาสาย คุณนั่งรอผมตั้งครึ่งชั่วโมง และนั่นก็น่าโมโหจริง ๆ ผมรู้ว่านี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่ผมมาสาย มันคงดูเหมือนผมคิดว่าการประชุมกับลูกค้าทำให้ผมสามารถมาสายได้ และนั่นเป็นการไม่เคารพเวลาของคุณ ผมขอโทษที่ปล่อยให้คุณรอนานขนาดนี้”

นี่อาจดูเหมือนง่ายแต่อันที่จริงมันทำได้ยาก เพราะปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและเป็นไปตามสัญชาตญาณของผมคือการหาเหตุผลให้กับการมาสายของตัวเองแทนที่จะสนใจอารมณ์ความรู้สึกของภรรยา การทำแบบนี้ย่อมช่วยให้ผมรู้สึกดีขึ้น รวบรวมว่าการที่ผมมาสายไม่ใช่เรื่องแย่งเพราะผมมีเหตุผลในการทำแบบนั้น แต่ปฏิกิริยาที่เป็นไปตามสัญชาตญาณกลับก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ตรงกันข้าม กล่าวคือ ในขณะที่มันทำให้ผมรู้สึกดี มันกลับทำให้เอเลนอร์ (ซึ่งกำลังรอผมอยู่) รู้สึกแย่นี่ช่วยเน้นย้ำประเด็นที่ว่าสิ่งใดก็ตามที่ผมทำอยู่ซึ่งส่งผลให้ผมมาสายย่อมมีความสำคัญว่าเธออย่างเห็นได้ชัด ผลลัพธ์ก็คือค่าคืนอันแสนสุขของผมและเอเลนอร์ฟังไม่เป็นทำโดยที่เราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าทำไม

ในทางกลับกัน ถึงแม้การไม่ให้คำอธิบายใด ๆ เลยแล้วหันไปเน้นย้ำว่าการที่ผมมาสายส่งผลต่อเอเลนอร์อย่างไรอาจเป็นการกระทำที่ขัดกับสามัญสำนึก แต่กลับทำให้เธอรู้สึกดีขึ้น นั่นเป็นเพราะมันแสดงให้เห็นว่าผมมองเห็นความสำคัญของเธอ แถมยังดูเหมือนผมกำลังยอมรับว่าไม่มีคำอธิบายใดที่เพียงพอสำหรับการปล่อยให้เธอนั่งรอ การทำแบบนี้จะช่วยให้ค่าคืนอันแสนสุขของผมและเธอยังคงอยู่

และแล้วนิสัยใหม่ก็ถือกำเนิดขึ้น ครั้งต่อไปที่ผมมาสาย ปฏิบัติการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติก็ยังคงเป็นการเอ่ยปากขอโทษ แต่ตอนนี้ผมไม่อธิบายเหตุผล (หรือแก้ตัว) ว่าทำไมผมถึงมาสาย แทนที่จะทำแบบนี้ผมกลับเลือกที่จะตระหนักถึงประสบการณ์ในการรอคอยของอีกฝ่ายแทน

นิสัยใหม่นี้ยังมีผลพลอยได้อีกอย่างคือผมมาสายน้อยลง การอธิบายให้เอเลนอร์ฟังว่าการที่ผมมาสายส่งผลอย่างไรต่อเธอนั้นทำให้ผมอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ผมไม่อยากจะถามมองว่าไม่เคารพเวลาของเธอหรือผู้อื่น และผมก็ไม่อยากให้พวกเขาโกรธด้วย อย่างไรก็ตาม การยอมรับกับเอเลนอร์ว่าพฤติกรรมของผมส่งผลต่อเธออย่างไรทำให้ผมเผชิญหน้ากับพฤติกรรมของตัวเองในแง่มุมใหม่ พุดง่าย ๆ ก็คือ การตอบสนองโดยอัตโนมัติรูปแบบใหม่ที่ผมมีต่อการมาสายไม่ได้แค่ปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างผมกับเอเลนอร์เท่านั้น แต่มันยังปรับปรุงพฤติกรรมของผมด้วย

นี่คือพลังของนิสัยที่มีประสิทธิภาพ

แต่การเปลี่ยนนิสัยไม่ใช่เรื่องง่าย การตอบสนองโดยสัญชาตญาณของเราคือสิ่งที่เกิดขึ้นโดยสัญชาตญาณ มันเป็นนิสัยที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และยากที่จะฝืน ถึงแม้มันจะไม่ให้ผลลัพธ์ในแบบที่เราต้องการ แต่การฟังพามันก็เป็นสิ่งที่เราได้เรียนรู้มา มันคือวิธีที่เราตอบสนองในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ แต่การเรียนรู้การตอบสนองแบบใหม่ที่มีประสิทธิภาพและเป็นไปได้โดยอัตโนมัติถือเป็นกระบวนการแรกที่มีความสำคัญ ส่วนกระบวนการอย่างที่สองซึ่งมีความสำคัญไม่แพ้กันคือการตอบสนองภายใต้ความตั้งใจที่ชัด

และผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อให้คุณประสบความสำเร็จในการทำทั้งสองกระบวนการ

ในส่วนที่หนึ่ง “เปลี่ยนค่าตั้งต้นของสมอง” คุณจะได้เรียนรู้วิธีฟื้นฟูความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมและการกระทำ (ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว) ในแบบที่มีประโยชน์ต่อคุณมากที่สุด ทำให้คุณเข้าใจเป้าหมายมากขึ้น และทำให้คุณมีความสุข คุณจะได้เรียนรู้วิธีควบคุมแรงกระตุ้นและสิ่งล่อใจต่าง ๆ รวมทั้งใจเย็นลงและสัมผัสได้ถึงความสำเร็จทางจิตใจมากขึ้น คำแนะนำในส่วนที่หนึ่งจะทำให้รากฐานของคุณมีความมั่นคงยิ่งกว่าเดิม

ในส่วนที่สอง “เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้ความสัมพันธ” คุณจะได้เรียนรู้วิธีพัฒนาความสามารถในการรับมือกับอารมณ์ความรู้สึกที่ยากลำบาก (ทั้งของตัวเองและผู้อื่น) แล้วคุณจะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการตอบสนองและรับมือกับการสนทนาและสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำแนะนำในส่วนที่สองจะช่วยให้คุณเชื่อมโยงกับผู้คนรอบตัวได้ดีขึ้น

ในส่วนที่สาม “ใช้ประโยชน์สูงสุดจากนิสัยการทำงาน” คุณจะได้เรียนรู้วิธีทำงาน (และเป็นผู้นำ) ในแบบที่จุดประกายให้ผู้คนรอบตัวเกิดแรงจูงใจ มีความจงรักภักดี และมีความทุ่มเท คุณจะได้เรียนรู้วิธีกำจัดแนวโน้มที่ทำให้เพื่อนร่วมงานแตกแยกกันหรือกลายเป็นศัตรู แล้วส่งเสริมให้คนในองค์กรสามารถสร้างแรงจูงใจด้วยตัวเอง มองโลกในแง่บวก และสนับสนุนซึ่งกันและกัน คำแนะนำในส่วนที่สามจะช่วยให้คุณกลายเป็นผู้นำที่กล้าหาญ น่าเชื่อถือ และส่งผลกระทบต่อผู้คน

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเอาชนะนิสัยและพฤติกรรมที่นำพาความพ่ายแพ้มาสู่ตัวคุณเอง ถึงแม้แรงกระตุ้นที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ตรงกันข้ามจะไม่หายไปอย่างถาวร แต่ผมก็หวังว่าคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีอำนาจเหนือมัน รวมถึงช่วยให้คุณสร้างนิสัยใหม่ ๆ ที่ส่งผลดีต่อตัวเอง และช่วยให้คุณสร้างผลกระทบในแบบที่คุณตั้งใจ

เอาไว้ การตัดสินใจได้ดีขึ้นกว่าเดิมช่วยให้คุณสามารถประหยัดเวลาได้อย่างมหาศาล ส่วนผลกระทบในแง่บวกที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต ความสัมพันธ์ และงานของคุณก็ถือว่าประเมินค่าไม่ได้เลยล่ะครับ

ผมก็ทักตัวเองว่าชายที่มีหมอกฝรั่งติดอยู่ใต้พื้นรองเท้าน่าจะยังไม่ตระหนักถึงเรื่องนี้ เขาอาจปล่อยให้หมอกฝรั่งสีฟ้าสดทิ้งร่องรอยตามเขาไปทุกที่ แต่คุณต้องไม่เป็นแบบนั้น

SAMPLE