

สารบัญ

บทนำ 'ไม่เห็นต้องตั้งใจ' — 009

[รูทีน] ทั้งความกดดันว่าต้องทำทุกวันไปซะ — 012

[อิทเทอเรชั่น] เริ่มให้เร็ว อืด และขึ้นระยะ — 020

[คอนเซปต์] อยากเป็นคนแบบไหน — 028

[ACBD] อย่าขบคิดและตัดสินใจลำพัง — 036

[อใจล์] อใจล์คืออะไร ทำไมถึงควรรู้จักไว้ — 044

[ดิลไซเคิล] จับคู่รูทีน ค้นพบการทำงานเสริมฤทธิ์ — 058

[โฟโมโดโร] ไม่ใช่ข้อสปาทัดสินะ — 068

[การเรียนรู้แบบพลวัต] วิธีเรียนรู้ที่ช่วยหลอกสมองได้ — 076

[คำตั้งต้น] จุดจบของการปรับจูนคือคำตั้งต้น — 084

[ระเบียบอยู่ที่ใจ] ในความคิดของคุณ คำว่าระเบียบอยู่ที่ใจคืออะไร — 090

[ดำหนิตัวเอง] หดหู่กับชีวิตแสนเส็งเคร็ง อยากรู้ชีวิตแบบโปรดักทีฟ — 100

[สกิลทรี] ไปให้ถึงสกิลระดับ SSS แล้วหน้าที่การงานจะหลุย — 108

[ขอบเขต] จังหวะคือหัวใจสำคัญของการขีดเส้น — 116

[อภิปัญญา] เหตุผลที่ต้องรู้จักตัวเอง — 124

[การเรียนรู้แบบเสริมกำลัง] วิธีเรียนรู้ที่ขนาดอัลฟาโกะยังคงเคยเรียน — 134

[เรซูเม่] ประชาสัมพันธ์ตัวเราผู้สั่งสมรูทีน — 144

[รางวัล] ความกล้าหาญ รางวัลของคนทำงานในวงการเกม — 162

[โดพามีน] ทำไมการเที่ยวเล่นตอน ม.6 ถึงสนุก — 174

[การรับรู้ไม่ลงรอย] เมื่อความเป็นจริงสวนทางกับอุดมคติ — 184

[แพลตฟอร์ม] แพลตฟอร์มคือสิ่งที่พึ่งพิงอาศัยเมื่อสิ่งที่ไม่ใช่สิ่งที่ถูกใจ! — 190

[พรสวรรค์] พรสวรรค์ที่เหมาะสมกับแต่ละคนล้วนแตกต่างกัน — 196

[การตัดสินใจ] สิ่งที่ควรตัดสินใจ — 204

บทส่งท้าย พลั้งเดิมแต่งตัวฉัน : หัวใจที่ชอบเขา — 211

ภาคผนวก อธิบายศัพท์เฉพาะ — 217

SAMPLE

หมายเหตุ

- บางจุดใช้สำนวนภาษาต่างจากภาษาเขียนแบบแผน เพื่อคงอรรถรสตามสำนวนผู้เขียน
- คำที่มีเชิงอรรถจะมีเครื่องหมายดอกจัน (*) กำกับไว้ โดยสามารถดูคำอธิบายได้ที่ท้ายเล่ม

ไม่เห็นต้องตั้งใจ

ขอมอบหนังสือเล่มนี้แก่ทุกท่านด้วยหัวใจที่อัดแน่นไปด้วยคำขอบคุณ หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นได้เพราะพวกคุณ สำหรับจิตวิทยาดอร์เป็นที่ที่ฉันเขียนสิ่งที่ยากบอกตัวเอง ไม่ใช่ดี พูดให้ถูกกว่าก็คือสร้างไว้ให้ Superego ด้านหนึ่งในตัวฉันคอยเตือน Ego ด้านอื่น ๆ ที่ยังอ่อนประสบการณ์

ฉันซาบซึ้งจริง ๆ ที่พวกคุณสนใจอ่านข้อความบนคนเดียวเหล่านั้น บางทีคนที่ได้อ่านคงติดอยู่ใจกลางภาวะหงอยเหงา เศร้าซึมเหมือนฉัน ก็เลยกำลังมุ่งมั่นหาทางพิชิต ฉันเชื่อว่าความหวังอันยอดเยี่ยมที่สุดจะแบ่งบานท่ามกลางความสิ้นหวัง

ที่สุด และเป็นความจริงที่ว่าตัวเราในวันพรุ่งนี้จะดีกว่าตัวเราในวันนี้เสมอ

ฉันคิดว่านักเขียนอยู่ได้ก็เพราะมีนักอ่านคอยอ่านผลงาน ความสนใจที่ผู้อ่านมอบให้ช่วยให้ฉันยังคงดำรงอยู่ หวังว่าผู้อ่านจะอ่านหนังสือของฉันแล้วรู้สึกสนุกอยู่เสมอ ถ้าเป็นแบบนี้ฉันคงจะปลื้มใจอย่างมาก

ทุก ๆ วันเราต่างมีความตั้งใจแบบที่ไม่ค่อยหนักแน่นนัก ซึ่งฉันอยากบอกว่าเราไม่จำเป็นต้องตั้งปณิธานอย่างหนักแน่นเลย การเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มจากการลงมือทำจริงในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ มากกว่าการมีแค่ความตั้งใจเฉย ๆ โดยไม่ลงมือทำ ฉันได้คัดกรองและเรียบเรียงสิ่งที่หวัดว่าด้วยเรื่องการลงมือทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้ในหนังสือเล่มนี้ โดยแบ่งออกเป็นห้าหมวดดังนี้

- **รูทีน** : กลวิธีเอาชนะความซ้ำซากจำเจของชีวิตประจำวันเพื่อต้อนรับวันใหม่ที่ดีกว่า
- **แบ่งแรง** : สอนวิธีบริหารพลังงานไม่ให้หมดไปและใช้ได้อย่างถูกจังหวะ

- **แก้ปัญหา** : หลักการสำคัญได้ตั้งแต่การตระหนักถึงปัญหาไปจนถึงวิธีแก้ปัญหา
- **ซอฟต์แวร์** : ทักษะคิดต่าง ๆ ในชีวิตเพื่อระบบปฏิบัติการ (OS) แห่งชีวิต
- **การสื่อสาร** : วิธีรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คน

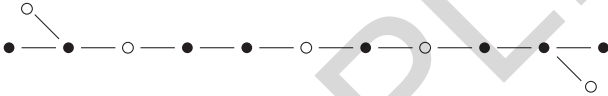
คุณสามารถพลิกไปอ่านหัวข้อที่จำเป็นสำหรับตัวเองได้เลย
อย่ายึดติดว่าต้องอ่านเรียงตามลำดับ จากนั้นไปค้นขอฝากหนังสือ
เล่มนี้ไว้กับทุกคนด้วย และขอบคุณจริง ๆ ที่ให้ความสนใจ

วันอาทิตย์แรกของเดือนมิถุนายนปี 2021

ด้วยความเคารพ

Plafina

[รوتين]



ทิ้งความกดดันว่าต้องทำทุกวันไปซะ

ความกดดันว่าต้องทำทุกวัน ไม่เว้นสักวันเดียว
คือต้นเหตุของความเครียด และทำให้ถอดใจเวลา
หยุดทำอะไรกลางคันไปแค่วันเดียว ไม่ถึงกับต้อง
ทำทุกวันหรอกนะ สิ่งสำคัญคือ อย่าเลิกทำ

ฉันเคยให้คำปรึกษาคนอายุ 21 ปีที่กลัดกลุ้มว่าตัวเองไม่มี
ผลงานที่ทำสำเร็จเป็นชิ้นเป็นอันเหมือนคนอื่น คนใกล้ตัวเราที่
อายุเท่านี้ก็ไม่มีผลงานที่ทำสำเร็จกันหลายคน ฉันตอนอายุ
เท่านั้นก็ไม่มีเหมือนกัน... เท่าที่ฉันเห็น ทุกคนถนัดกับการทำ
เป็นยุ่งกันจัง คือแสร้งว่ายุ่ง ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ยุ่งจริง แล้วก็ขี้ขม้น
อวดอ้างความสามารถกันยกใหญ่

เป็นการแสดงออกประมาณว่า “ฉันทุ่มเทอย่างหนักกับ
ชีวิตปานนี้เชียวละ” แต่ที่จริงแล้วพวกเขาหลงเปล่า ฉัน
พยายามเหลือเกินที่จะไม่เป็นคน “แสร้งว่ายุ่ง” เพราะขึ้น
เคลิบเคลิ้มไปกับผลของการอวดอ้าง ต่อไปก็จะเป็นคนไม่ได้
“ยุ่งจริง” แต่เป็นแค่คน “แสร้งว่ายุ่ง” แทน

ฉันคิดว่าอายุ 21 ปียังเด็กนัก อย่าเพิ่งรีบร้อน ให้ทบทวนดูก่อนว่าปกติแล้วเรามีภูมิต้านทานหรือยัง ไม่สำคัญว่าคุณทำหรือไม่ทำอะไร สิ่งสำคัญคือการมีภูมิต้านทานและรักษาภูมิต้านทานของตัวเองไว้ให้ได้ เมื่อชีวิตประจำวันมีภูมิต้านทานสะสมเพิ่มพูนขึ้น มันก็จะกลายเป็นสิ่งยอดเยี่ยมในวันข้างหน้า

โดยส่วนตัวฉันเสียดายมากที่ตอนเด็ก ๆ ไม่ได้คัดลอกประโยคจากหนังสือเก็บไว้ พออายุมากขึ้นถึงอยากทำก็ทำไม่ได้แล้วเพราะไม่มีเวลา... ถ้าคุณมีเวลาเยอะแล้วไม่รู้จะทำอะไร ลองใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการอ่านหนังสือเล่มโปรดสักสองสามเล่มให้จบ แล้วคัดลอกบางประโยคที่ชอบออกมาดูสิ

สมุดโน้ตที่จดเพิ่มประโยคแล้วประโยคเก่าจนวนรวมกันเป็นหนึ่งเล่ม สองเล่ม จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้กับเรา เพราะสมุดโน้ตนั้นมีให้เห็นอยู่จริงตรงหน้า เป็นสมุดโน้ตมีค่าที่มีอยู่จริง ๆ ความมั่นใจในตัวเองก็ก่อเกิดจากผลงานที่ทำสำเร็จนี้แหละ

หากอยากสร้างรฐิน

- ① ทบทวนว่าตัวเองมีรฐินหรือยัง แล้วส่งสมรฐินต่อไปเรื่อย ๆ
- ② ถ้าไม่มี ให้พยายามและวางแผนคั่นหารฐิน
- ③ คั่นหาว่าตัวเองต้องทำอะไร
- ④ ลองเริ่มคัดลอกประโยคจากหนังสือที่อ่าน
- ⑤ อ่านหนังสือให้จบ แล้วคัดลอกประโยคดี ๆ
- ⑥ สะสมเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน

หากอยากรักษารฐินให้ยืนระยะ

ถ้าต้องการรักษารฐินที่สร้างไว้ให้ยืนระยะ ให้กำหนดหลักป้องกันสามระยะ เริ่มแรกคือทำทุกวัน หากทำทุกวันไม่ได้ ให้ทำทุกสุดสัปดาห์ หากทำทุกสุดสัปดาห์ไม่ได้ ให้ทำทุกโอกาสพิเศษ แล้วเราจะจับจังหวะได้ใหม่เอง จำไว้ว่าสิ่งสำคัญเมื่อลงมือทำรฐินคืออย่าเลิกทำ การไม่ยอมแพ้กลางคันสำคัญกว่าการตั้งเป้าหมายว่าต้องชนะ เพราะถ้าถอดใจเมื่อไหร่ก็เท่ากับการแข่งขันยุติ อย่ายอมแพ้จนถึงหยุดสุดท้ายแล้วกัน



ความหมายของรูทีน (Routine)

คือการรักษาสัญญากับตัวเองโดยสร้างกฎและลงมือทำตามกฎนั้น เพื่อรักษาสภาพที่เหมาะสมที่สุดของเราให้ทำได้ในระยะยาว รูทีนที่ดีที่สุดคือรูทีนที่มีรูปแบบเอื้อต่อเป้าหมายของเรา เพราะแค่ทำตามรูทีนก็ยิ่งเข้าใกล้เป้าหมายและรู้สึกถึงชัยชนะ พลอยให้เราขอใช้รูทีนนั้นไปโดยปริยาย

สรุป รูทีนไม่หักหลังเราแน่นอน ขอเพียงพยายามอย่างจริงจัง ก็จะไปถึงยอดเขาแห่งความสำเร็จ ความสำเร็จซ้ำ ๆ ที่ไม่พึ่งทางลัดกับลี้มหล่นคือหนทางที่รวดเร็วและมั่นคงที่สุดในทางกลับกัน คนที่หวังความสำเร็จไว ๆ โดยปราศจากความพยายามย่อมคิดหาหนทางแบบสุกเอาเผากิน ทำให้ยอมแพ้ได้ง่ายและเอาแต่โทษคนอื่นเมื่อตัวเองลี้มเหลว

Outtro - วิธีรักษารูทีน

- ① ทำทุกวัน
- ② หากทำทุกวันไม่ได้ ให้ทำทุกสุดสัปดาห์
- ③ หากทำทุกสุดสัปดาห์ไม่ได้ ให้ทำทุกโอกาสพิเศษ

สมมุติว่าเราต้องการสร้างรูทีนสำหรับทบทวนบทเรียน ให้สร้างรูทีนโดย ① ทบทวนทุกวัน ② ทบทวนทุกสุดสัปดาห์ และ ③ ทบทวนทุกครั้งที่มีสอบกลางภาคและปลายภาค

เมื่อทำตามทั้งสามข้อได้อย่างยี่นระยะแล้ว ต่อไปให้ลองทำข้อ ④-⑦ ได้เลย

- ④ กำหนดเป้าหมายระยะสั้นง่าย ๆ ที่ทำสำเร็จได้เร็ว
- ⑤ ให้รางวัลตัวเองทุกครั้งที่ทำเป้าหมายระยะสั้นสำเร็จ

- ⑥ กำหนดเป้าหมายระยะยาวที่ทำได้ยาก
- ⑦ วางแผนเป้าหมายระยะยาวโดยให้เวลาอย่างน้อย 1 ปี

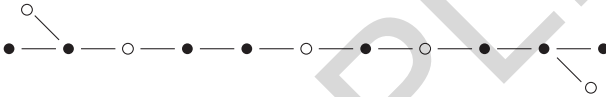
ตั้งเป้าหมายระยะสั้นให้ต่ำเข้าไว้ ฝึกให้คุ้นเคยกับการรักษาสัญญากับตัวเอง เมื่อกำหนดเป้าหมายระยะยาวให้สูง ก็จะทำอย่างอื่นระยะได้ง่าย

อย่าเริ่มต้นด้วยความกดดันว่าต้องรักษาทุกรูทีนให้ได้ทุกวัน การล้มเหลววันเดียวไม่ได้ทำให้สิ่งที่พยายามทำมาตลอดสูญเปล่า ดังนั้น ① ไม่ต้องทำทุกวันก็ได้ ② เริ่มจากสุดสัปดาห์ก็ได้ และ ③ ถ้ายังทำไม่ไหว ให้รวบรวมกำลังใจแล้วเริ่มต้นใหม่เป็นทุกโอกาสพิเศษ สิ่งสำคัญที่สุดคือ อย่าเลิกทำ

SAMPLE



[อิทเทอเรนซ์]



เริ่มให้เร็ว อืด และขึ้นระยะ

วิสัยทัศน์ระยะสั้นมีความสำคัญต่อการเติบโตและการอยู่รอดของน้องใหม่ในบริษัท ต่อไปนี้คือสิ่งที่ควรทำ

- ① ทำจริง (Execute) : ห้ามมองไกล จงเป็นนักปฏิบัติด้วย
- ② ทำซ้ำ (Iterate) : เรียกวิธี “ปฏิบัติแล้วประเมิน” ซ้ำ ๆ ว่า “อิทเทอเรชั่น”
- ③ ทำให้แกร่ง (Reinforce) : หากมีการลงมือทำจริงแล้วผลลัพธ์ออกมาดี ซึ่งเป็นผลมาจากการทำ “อิทเทอเรชั่น” ให้ลงมือทำมันบ่อยขึ้น สิ่งนี้ก็คือการเรียนรู้แบบเสริมกำลัง!

การวางแผนครั้งแรกของฉันเกิดขึ้นตอนอายุ 7 ขวบ นั่นคือการทำตารางเวลาช่วงปิดเทอมฤดูร้อน เป็นการวางแผนปลอม ๆ ที่ฉันทำเพราะผู้ใหญ่สั่งให้ทำ ไม่ใช่เพราะฉันอยากทำเองแต่อย่างใด แผนที่เริ่มด้วยคำโกหกเป็นการบ้านที่ไม่สนุกเลย เพราะไม่รู้ลึกถึงความสำเร็จลุล่วงใด ๆ ของตัวเอง แกรมมันยังเป็นแผนที่ไม่ได้ลงมือทำจริงด้วยนะสิ

เราทุกคนล้วนต้องวางแผนอย่างเลี่ยงไม่ได้ หากไม่ใช่
เพราะมีคนสั่ง ก็เพราะจิตสำนึกสั่งว่าควรตั้งใจใช้ชีวิตถึงได้ฝัน
วางแผน ทั้ง ๆ ที่ความจริงเราต่างก็หวังจะมีชีวิตที่ยอดเยี่ยม
แม้ไม่ต้องวางแผน คงดีนะหากเราใช้ชีวิตโดยทำทุกสิ่งสำเร็จ
ได้อย่างราบรื่น ดังเช่นนักเขียนอัจฉริยะที่เขียนนิยายได้คล่องปรือ
จนจบเล่ม

แต่คิดดูสิ ถึงจะเป็นนักเขียนอัจฉริยะก็ไม่อาจเขียนนิยาย
ที่ยอดเยี่ยมได้สำเร็จรวดเดียวหรอก เริ่มต้นเขาก็ต้องร่างเค้าโครง
เรื่องกว้าง ๆ กับบทสรุป ครุ่นคิดหารูปแบบวิธีเรียบเรียงดำเนิน
เรื่องช่วงกลาง สรุปย่อเนื้อหาแต่ละบท ไหนจะต้องปรึกษาหารือ
กับคนอื่น ๆ ทุกสิ่งที่ว่ามานี้คือส่วนหนึ่งของแผนการเขียนนิยาย

แผนการคืออะไรกันแน่ แผนการคือวิธีแก้ปัญหาหากกว่า
หนึ่งอย่างเพื่อรับมือกับปัญหาใด ๆ ก็ตามที่จะเกิดขึ้น แต่จะ
วางแผนได้ก็ต้องกำหนดปัญหาให้ได้ก่อน เหมือนกับตัวอย่าง
ปัญหาต่อไปนี้ ① จู่ ๆ โทรศัพท์มือถือเสีย ② การคิดเมนู
มื้อเที่ยง และ ③ การวางแผนตารางเวลาช่วงปิดเทอม