

สารบัญ

บทนำ

11

บทที่ 1 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “วิธีคิด”

- | | | | |
|----|--------------------------|---------------------------------|----|
| 01 | <input type="checkbox"/> | ไม่คิดอยู่แต่ในหัว | 19 |
| 02 | <input type="checkbox"/> | ไม่ทุ่มเต็มกำลังอยู่ตลอดเวลา | 22 |
| 03 | <input type="checkbox"/> | ไม่พุ่งเข้าชนสิ่ง ๆ หน้า | 25 |
| 04 | <input type="checkbox"/> | ไม่ทำทุกอย่างด้วยตัวคนเดียว | 28 |
| 05 | <input type="checkbox"/> | ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ | 31 |
| 06 | <input type="checkbox"/> | ไม่อดกลั้นความรู้สึกในแง่ลบ | 34 |
| 07 | <input type="checkbox"/> | ไม่ยึดติดกับคำว่า “ควร” | 37 |
| 08 | <input type="checkbox"/> | ไม่ใช้คำพูดในเชิงปฏิเสธ | 40 |
| 09 | <input type="checkbox"/> | ไม่พะวงเรื่องผลลัพธ์จนเกินไป | 44 |

บทที่ 2 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “การทำงาน”

- | | | | |
|----|--------------------------|---|----|
| 10 | <input type="checkbox"/> | ไม่ทำเรื่องยาก ๆ ก่อน | 49 |
| 11 | <input type="checkbox"/> | ไม่ตั้งเป้าหมายว่าต้องได้ 100 คะแนนเต็ม | 53 |
| 12 | <input type="checkbox"/> | ไม่ทำงานตามกำหนดส่งงาน
ที่คนอื่นกำหนดให้ | 57 |
| 13 | <input type="checkbox"/> | ไม่ทำงานแบบ “ไม่เสียเวลา” | 61 |
| 14 | <input type="checkbox"/> | ไม่จัดตารางเวลาแบบแน่นเอียด | 65 |
| 15 | <input type="checkbox"/> | ไม่ทำเอกสารแบบเดิมโดยเริ่มต้นจากศูนย์ | 68 |
| 16 | <input type="checkbox"/> | ไม่เขียนอีเมลยืดยาว | 71 |
| 17 | <input type="checkbox"/> | ไม่ตอบอีเมลทุกฉบับ | 75 |
| 18 | <input type="checkbox"/> | ไม่สั่งงานหรือรออย่างเดียว | 79 |
| 19 | <input type="checkbox"/> | ไม่ใช้คำพูดที่คลุมเครือ | 83 |
| 20 | <input type="checkbox"/> | ไม่เก็บโทรศัพท์มือถือไว้ในกระเป๋า | 87 |
| 21 | <input type="checkbox"/> | ไม่เข้าร่วมการประชุมที่มีผู้เข้าร่วมเกิน 7 คน | 91 |
| 22 | <input type="checkbox"/> | ไม่ให้ความสำคัญกับการวางแผนมากเกินไป | 95 |

บทที่ 3 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “ความสัมพันธ์”

- 23 ไม่คาดหวังในตัวคนอื่น 101
- 24 ไม่ยึดติดกับหลักการ 104
- 25 ไม่อวดฉลาด 107
- 26 ไม่พยายามอ่านใจคนอื่นให้ออก 110
- 27 ไม่ตัดสินคนอื่นจากข้อมูล
เพียงอย่างเดียว 113
- 28 ไม่ไปงานสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน 116

บทที่ 4 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “นิสัย”

- 29 ไม่นอนดึก 121
- 30 ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน 124
- 31 ไม่กินราเม็งเป็นมื้อกลางวัน 127

- 32 ไม่ทำความสะอาดครั้งใหญ่
ตอนสิ้นปี 130
- 33 ไม่ใช้กระเป๋าใบเดิมทุกวัน 134
- 34 ไม่ปิด “การแจ้งเตือน”
ในโทรศัพท์มือถือ 138
- 35 ไม่กดปุ่ม “ปิด” ในลิฟต์ 141

บทที่ 5 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “การพัฒนาตัวเอง”

- 36 ไม่เอาแต่เรียนอย่างเดียว 147
- 37 ไม่หาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต
อย่างเดียว 151
- 38 ไม่อ่านหนังสือทั้งเล่ม 154
- 39 ไม่อ่านฮิบ์ก 157
- 40 ไม่ใช่ปากกาคำเป็นหลัก 161

บทที่ 6 สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “ชีวิต”

41	<input type="checkbox"/>	ไม่ยึดติดกับความตั้งใจแรก	167
42	<input type="checkbox"/>	ไม่ยึดติดกับความเป็นตัวเอง	171
43	<input type="checkbox"/>	ไม่ต่อสู้บนเวทีเดียวกับคนอื่น	175
44	<input type="checkbox"/>	ไม่สร้างกรอบให้ตัวเอง	179
45	<input type="checkbox"/>	ไม่ต่อสู้กับตัวเอง	182
46	<input type="checkbox"/>	ไม่ใช่เรื่องทำไรจาดกุน เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ	186
47	<input type="checkbox"/>	ไม่พยายามทำให้คนอื่นยอมรับในตัวเรา	189
48	<input type="checkbox"/>	ไม่รวมกลุ่มกับคนอื่น	192
49	<input type="checkbox"/>	ไม่ออมเงิน	196
50	<input type="checkbox"/>	ไม่ฝันกำหนดความฝันหรือตั้งเป้าหมาย	200
บทส่งท้าย			205
ประวัติผู้เขียน			211

บทนำ

คนที่สามารถสร้างผลลัพธ์ได้ล้วนเป็นนักลงมือทำ
อย่างแท้จริงครับ

การที่พวกเขาลงมือทำมากย่อมส่งผลให้ประสบความสำเร็จ
ล้มเหลวมากตามไปด้วย แต่เมื่อพวกเขาเรียนรู้จากความ
ล้มเหลวก็สามารถสร้างผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ได้ในที่สุด นั่นแสดง
ว่า “เราจะประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อลงมือทำ”

ทว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่รักความสบาย จึงชอบ
ผัดผ่อนการลงมือทำอยู่เสมอ

กระทั่งตอนนี้ผมก็ยังติดนิสัยขี้เกียจอยู่ บางวันผมอาจ
กระตือรือร้น แต่บางวันก็ไม่เป็นเช่นนั้นเลย ถึงอย่างนั้น
ผมก็หาทางพลิกแพลงเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อช่วยให้เลิกผัดผ่อน
การลงมือทำ และทำให้ตัวเองกระตือรือร้นขึ้นมาได้

ทั้งนี้ผมได้รวบรวม “วิธีกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำ”
ที่ผมคิดขึ้นมาไว้ในหนังสือเรื่อง “ ‘ซุกุยารุอิโตะ’ โตะ

‘ยาเรโนอิโตะ’ โนะ ชูคัง (นิสัยของ ‘คนที่ลงมือทำทันที’ กับ ‘คนที่ลงมือทำทันทีไม่ได้’)” และตีพิมพ์ในปี 2017

ด้วยการสนับสนุนของทุกคน หนังสือเล่มดังกล่าว จึงมีผู้อ่านมากมายจนทำยอดขายทะลุ 250,000 เล่ม แต่ไม่รู้ว่าเป็นเรื่องน่ายินดีหรือน่าเศร้ากันแน่ เพราะทุกคนพากันมองว่าผมเป็น “นักลงมือทำ” ไปเสียแล้ว

หลังจากมีคนรู้จักผมมากขึ้น ผมตีใจมากที่มีคนมาเสนองานให้ผมทำมากขึ้นตามไปด้วย ทว่าในบรรดาคนเหล่านั้น มีหลายคนทีเดียวที่เสนองานให้ผมเพราะคิดว่าผมจะ “ทำงานให้ทันที”

ผมอยากมีเวลาและพลังงานมากพอที่จะทำงานทั้งหมดที่มีคนเสนอมา แต่ในความเป็นจริงแล้วมันเป็นไปได้ครับ ถ้าผมรับงานทั้งหมดนั้นมา ชีวิตผมก็คงจะเสียสมดุล

เรื่องนี้ทำให้ผมตระหนักว่าสิ่งที่สำคัญกว่าการลงมือทำทันทีคือ การรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำและตัดมันทิ้งไป อาจกล่าวได้ว่าการตัดสินใจว่าจะไม่ทำอะไร มีความสำคัญพอ ๆ กับการลงมือทำเลยก็เดียว

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงปฏิเสธงานที่ไม่อยากทำ และ
ไม่ตอบอีเมลที่ส่งมาสอบถามข้อมูลโดยไม่ระบุชื่อผู้ส่งอย่าง
ชัดเจน

ในการทำอะไรสักอย่าง ผมจะเริ่มจากการคิดว่า
“การทำสิ่งนี้มีความหมายหรือไม่ และมีคุณค่าอย่างไร”

สมัยก่อนผมชอบเปิดโปรแกรมรับส่งอีเมลค้างไว้และ
ตอบกลับทันทีที่มีอีเมลส่งมา แต่ผมรู้สึกว่ามันส่งผลให้
ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงจึงเลิกทำแบบนั้นไป จากนั้น
เมื่อผมเปลี่ยนมากำหนดเวลาเช็คอีเมลที่แน่นอน ผมก็มี
สมาธิจดจ่อกับงานมากขึ้น และทำงานแต่ละอย่างได้เร็วขึ้น
อีกด้วย

คุณนิชิโนะ อากิฮิโระ หนึ่งในคู่หูนักแสดงตลกจาก
วงดูโอ “คิงคอง (King Kong)” เคยกล่าวไว้ใน “Voicy”
ไซเชี่ยลมีเดียที่ใช้เสียงในการสื่อสารว่า “วิสัยทัศน์ของผม
คือการกำหนดว่าจะไม่ทำอะไร” ผมเห็นด้วยกับสิ่งที่เขา
พูดครับ เมื่อผลงานของเราเริ่มเป็นที่รู้จักก็จะมีคนมาขอร้อง
ว่า “อยากให้ทำงานนั้น อยากให้ทำงานนี้” เพิ่มมากขึ้น
แต่ถ้าเราทำตามคำขอร้องเหล่านั้นทั้งหมด เราก็คงจะไม่เหลือ
เวลาและพลังงานมากพอที่จะทำสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเอง
จริง ๆ

ถ้าเราหลอกตัวเองว่า “ที่ฉันงานยุ่งก็เพราะมุ่งมั่นตั้งใจทำงาน” จะยิ่งทำให้เราไม่มีเวลาไตร่ตรองว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเองจริง ๆ ทั้งที่เราควรทุ่มเทให้กับการทำสิ่งที่สำคัญ แต่เรากลับไม่มีเวลาทำเช่นนั้นเลย

การลงมือทำทันทีเป็นเพียง “วิธีการ” ไม่ใช่ “จุดประสงค์” สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ การรู้ถึง “แก่นแท้” อย่างชัดเจนว่า “จำเป็นต้องทำจริง ๆ หรือเปล่า”

อันที่จริงชีวิตกับงานต่างก็ไม่มี “คำตอบ” ที่ตายตัว เราจึงสามารถทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่คิดอะไรมากได้ แต่ถ้าไม่ลองคิดดูสักนิดว่า “สิ่งที่ทำไปมันมีความหมายแน่หรือ” เราก็คงเสียเวลาและพลังงานไปกับสิ่งที่ไม่มีคุณค่าครับ

ในชีวิตเราย่อมมีสิ่งที่ “ต้องทำ!” แต่สิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำก็มีอยู่มากเช่นกัน เมื่อทำสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ เราจะงานยุ่งในขณะที่ชีวิตไม่มั่งคั่งขึ้นเลย ถ้าเราไม่ใช้เวลาและพลังงานไปกับเรื่องที่ต้องทำ ชีวิตของเราจะไม่มีทางมั่งคั่งได้ครับ

สิ่งที่ทำให้ชีวิตของเรามั่งคั่งคืออะไร

การใช้เวลากับครอบครัว

การไปเที่ยวกับเพื่อนฝูง

การนั่งกินลมชมวิวริมทะเล
หรือการท่อมเทเพื่อความฝัน

ทุกคนคงมีคำตอบแตกต่างกันไป แต่ประเด็นสำคัญ
คือ เราจะเพิ่มเวลาในการทำสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไร

คำตอบคือ เราต้องค้นหาสิ่งที่ไม่ทำ ซึ่งจะช่วยให้
เราได้ไตร่ตรองเกี่ยวกับวิถีการใช้ชีวิตของตัวเอง

ดังนั้น ในหนังสือเล่มนี้ผมจะขอแนะนำ “สิ่งที่ไม่ทำ”
เพื่อช่วยให้ชีวิตของทุกคนมันคง ผมหวังว่าทุกคน
จะได้ผ่อนคลายกายใจ และเพลิดเพลินไปกับเวลาในแต่ละวัน
อย่างเต็มที่ครับ

สีคาโมโตะ เรียว

บทที่

1

สิ่งที่ต้องไม่ทำ ในเรื่อง “วิธีคิด”



“วิธีคิด” คือสวิตช์ในการลงมือทำ วิธีคิดที่ดีจะช่วยให้ลงมือทำได้เร็วขึ้น ส่วนวิธีคิดที่ไม่ดีจะส่งผลให้ลงมือทำได้ล่าช้า หากคุณไม่สามารถลงมือทำทันทีได้อาจเป็นเพราะวิธีคิดของคุณคอยขัดขวางตัวคุณเองอยู่ ดังนั้น ลองเริ่มจากการทบทวนวิธีคิดที่คุณใช้เป็นประจำดูก่อน

SAMPLE

□ ไม่คิดอยู่แต่ในหัว

จุดเด่นของคนที่ลงมือทำทันทีไม่ได้คือ มักคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้อยู่ในหัว แต่ยิ่งคิดมากเท่าไร ก็ยิ่งไม่รู้ว่าตัวเอง ต้องการทำอะไร เมื่อเป็นแบบนี้แล้วก็ยอมล้มที่จะลงมือทำ ครีบ

ในทางกลับกัน คนที่ลงมือทำทันทีจะไม่คิดอยู่แต่ในหัว ทว่าจะเขียนสิ่งที่ต้องทำลงในกระดาษด้วย

ปัจจุบันเป็นยุคที่ท่วมท้นไปด้วยข้อมูล เราจึงไม่สามารถจดจ่อกับการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ง่าย ๆ แม้จะคิดว่า “ต้องคิดเกี่ยวกับเรื่องเอ” แต่เผลอแป็บเดียวก็เปลี่ยนไปคิดว่า “ต้องทำเรื่องบีด้วยนี่นา” คุณน่าจะเคยมีประสบการณ์ทำนองนี้ใช่ไหมครับ

เมื่อเป็นแบบนี้แล้วคุณจะมีแต่ลังเลและไม่สามารถ “ตัดสินใจ” ลงมือทำได้ คนที่ลงมือทำทันทีที่ตระหนักถึงเรื่องนี้ดี พวกเขาจึงไม่คิดอยู่แต่ในหัวอย่างเดียว แต่จะลองเขียนออกมาเพื่อจัดระเบียบความคิดของตัวเองด้วย

คนที่ลงมือทำทันทีไม่ได้จะพึ่งพาความจำของตัวเองอย่างเดียว และไม่เขียนสิ่งที่ต้องทำออกมา ส่งผลให้เกิดเรื่องทำนองว่า “อ๊ะ ลืมทำเรื่องนั้นไปเลย!” และมาโอดครวญทีหลังว่าตัวเองความจำไม่ดี

นอกจากนี้ การจำสิ่งที่ต้องทำทั้งหมดไว้ในหัวจะทำให้สมองคิดหนักว่า “เรื่องนั้นก็ต้องทำ เรื่องนี้ก็ต้องทำ” ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองจึงลดลง

ในทางกลับกัน คนที่ลงมือทำทันทีจะลดภาระของสมองด้วยการไม่จำสิ่งที่ต้องทำไว้ในหัวอย่างเดียวน สมองจึงมีพื้นที่เพียงพอสำหรับใช้จดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำจริง ๆ

ทั้งนี้งานที่จำเป็นต้องใช้สมาธิอย่างการเขียนบทความ การทำแผนงาน และการทำเอกสารนำเสนอ เราก็ต้องเพื่อพื้นที่ในสมองไว้ใช้กับงานเหล่านี้พอสมควร

แม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ คุณก็ควรเขียนออกมาให้หมด เพราะหลังจากเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำแล้ว เมื่อคุณทำงานหนึ่งเสร็จก็จะสามารถทำงานต่อไปได้ทันที กล่าวได้ว่า คุณจะมีสมาธิกับการทำงานและลงมือทำโดยไม่ลังเลครับ

นอกจากนี้ การทำงานตามรายการสิ่งที่ต้องทำเสร็จไปที่ละอย่างจะทำให้คุณเห็นได้อย่างชัดเจนว่างานคืบหน้าไปถึงไหนแล้ว ส่งผลให้คุณมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

คนเรามักจำสิ่งที่ตัวเองทำไปแล้วไม่ค่อยได้ จึงรับรู้
อย่างคลุมเครือว่า “เราพยายามได้ดีนะ...” แต่ถ้าเรารู้
อย่างชัดเจนว่า “ทำเรื่องนี้เสร็จแล้ว!” เราก็มั่นใจ
ในตัวเองมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

แม้ผมจะบอกให้ “ลงมือทำทันที” แต่ก็ไม่ได้
หมายความว่า คุณต้องลงมือทำทุกอย่างในทันที **สิ่งสำคัญ**
คือ **คุณต้องทำงานตามลำดับความสำคัญจากมาก**
ไปหาน้อยโดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

ต่อให้คุณทำงานที่มีความสำคัญน้อยได้อย่างรวดเร็ว
และจัดการไปได้มากแค่ไหนก็ไม่อาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่
ได้ ดังนั้น คุณควรตระหนักถึงเรื่องลำดับความสำคัญ
อยู่เสมอ ถ้ามีงานที่มีความสำคัญน้อยและไม่จำเป็นต้องทำ
ในตอนนั้นก็ให้จัดบันทึกเอาไว้ก่อนเพื่อกันลืม

ตัวอย่างเช่น การตอบอีเมลที่ไม่ใช่เรื่องสำคัญ คุณ
ไม่จำเป็นต้องตอบมันในทันที แค่จัดบันทึกไว้ในรายการ
สิ่งที่ต้องทำว่า “ตอบอีเมลคุณ ○○” คุณก็จะไม่ลืมแล้ว
ครับว่าต้องตอบอีเมลในภายหลัง

POINT

→ เขียนสิ่งที่ต้องทำออกมาให้หมด

□ ไม่ทุ่มเทเวลากำลังอยู่ตลอดเวลา

เอฟซี บาร์เซโลนา เป็นทีมฟุตบอลของสเปนที่ได้รับ
ความนิยมในญี่ปุ่น ทั้งนี้ลิโอเนล เมสซี ผู้เล่นคนดังของ
ทีมนี้ขึ้นชื่อเรื่องการไม่วิ่งครับ ระยะทางการวิ่งต่อหนึ่งเกม
การแข่งขันของเขาต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของผู้เล่นชั้นนำทั่วไป
ถึงอย่างนั้นสถิติการทำประตูของเขากลับติดอันดับต้น ๆ
ของโลกทุกปี (ตลอดฤดูกาลแข่งขันในปี 2018-2019 เขา
ทำประตูได้ 36 ประตูจากการแข่งขัน 34 ครั้ง) ซึ่งนับว่า
ยอดเยี่ยมมากสำหรับการแข่งขันในลีกชั้นนำระดับโลก

แล้วทำไมเขาถึงสร้างผลลัพธ์แบบนั้นได้ล่ะ

แน่นอนว่าเขาไม่ได้ใช้เทคนิคขั้นสูงหรือวิ่งในสนาม
อย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา แต่เขาเล็งจังหวะสำคัญที่ตัดสิน
แพ้ชนะและพุ่งตัวไปทางประตู การเลี้ยงลูกฟุตบอลก็เช่นกัน
ถ้าเขาวิ่งเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยความเร็วสูงสุดอยู่ตลอดเวลา
ไม่นานคู่แข่งก็จะคุ้นเคยกับระดับความเร็วนั้น แต่เพราะ
เขาวิ่งช้า ๆ แล้วเร่งความเร็วแบบกะทันหัน จึงทำให้คู่แข่ง

ไล่ตามไม่ทัน กล่าวได้ว่า สิ่งสำคัญอยู่ที่ “การสลับซ้ำเร็ว”
นั่นเอง

คนที่ลงมือทำทันทีก็เหมือนกันครับ พวกเขาจะไม่ทุ่ม
เต็มกำลังกับทุกเรื่อง แต่จะแบ่งแยกเรื่องที่สำคัญและเรื่อง
ที่ไม่สำคัญอย่างชัดเจน พุดงาย ๆ ก็คือ แบ่งแยกอย่าง
ชัดเจนว่าควรทุ่มเต็มกำลังในเรื่องไหน และควรผ่อนแรง
ในเรื่องไหน

คนที่พยายามแล้วแต่สร้างผลลัพธ์ไม่ได้นั้นส่วนใหญ่
ไม่ตระหนักว่าควรทุ่มเต็มกำลังกับเรื่องใด ส่งผลให้เหลือ
กำลังไม่มากพอเมื่อถึงยามที่จำเป็นต้องใช้กำลังจริง ๆ ดังนั้น
ออมกำลังไว้ใช้กับเรื่องที่สำคัญดีกว่า

คนญี่ปุ่นมักให้ความสำคัญกับปริมาณมากกว่าคุณภาพ
แม้แต่ในวันหยุดก็ยังคิดว่า “คนอื่นกำลังทำงานกันอยู่
ถ้าเอาแต่พักผ่อนก็คงไม่ดีเท่าไร เราต้องพยายามมากกว่า
นี้” จึงกลายเป็นกดดันตัวเองไปเสียอย่างนั้น

การคิดและการประพฤติตัวไปในทางเดียวกันเป็นเรื่อง
ที่ดี แต่ข้อเสียก็คือ ทุกคนจะแสดงความสามารถของตัวเอง
ได้ไม่เต็มที่ และถ้าทุกคนให้ความสำคัญกับปริมาณมากกว่า
คุณภาพ ก็จะไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำงานเพื่อสร้างผลลัพธ์
แบบไหน

คุณภาพคือสิ่งที่นำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่

คุณรู้จัก “หลักการของพาเรโต” หรือเปล่าครับ มันคือทฤษฎีที่มีชื่อเสียง และถูกพูดถึงในวงการธุรกิจอยู่บ่อย ๆ ว่า ลูกค้าชั้นดี 20 เปอร์เซ็นต์คือกลุ่มที่สร้างยอดขาย 80 เปอร์เซ็นต์

เนื่องจากผลลัพธ์ 80 เปอร์เซ็นต์ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่สำคัญจริง ๆ 20 เปอร์เซ็นต์ คุณจึงควรทุ่มเทเวลาและพลังงานให้กับกิจกรรม 20 เปอร์เซ็นต์นั้น ส่วนกิจกรรมที่เหลืออีก 80 เปอร์เซ็นต์ไม่ได้มีความสำคัญมากนัก ถ้าคุณใช้เวลาและพลังงานไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทุ่มเต็มที่กำลังเหล่านั้น สิ่งที่สำคัญมากจริง ๆ ก็จะถูกคัดฟ่อนออกไป

ปกติแล้วคุณจัดการสิ่งที่จะต้องทำด้วยกำลังเท่ากันหมด หรือเปล่า คนที่ลงมือทำทันทีจะคิดอยู่เสมอว่าเรื่องไหนสามารถผ่อนแรงได้ จึงไม่ทุ่มเต็มที่กำลังอยู่ตลอดเวลาครับ

POINT

→ คิดอยู่เสมอว่าตอนไหนควรทุ่มเต็มที่กำลัง และตอนไหนควรผ่อนแรง