

สารบัญ

บทนำ

13

บทที่ 1 การปรับเปลี่ยนวิธีคิด

01

คนที่ทำทันที

มีวิธีการกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำได้ง่าย ๆ

คนที่ไม่ทำสักที

ฝืนบังคับตัวเองให้ลงมือทำ

21

02

คนที่ทำทันที

เขียนสิ่งที่คิดออกมา

คนที่ไม่ทำสักที

คิดอยู่แต่ในหัว

26

03

คนที่ทำทันที

รู้จักใช้คน เงิน และเวลา

คนที่ไม่ทำสักที

พยายามพึ่งพาตัวเอง

31

04

คนที่ทำทันที

สงสัยในวันพรุ่งนี้

คนที่ไม่ทำสักที

เชื่อมั่นในวันพรุ่งนี้

36

- 05** **คนที่ทำกันที่** มีวิธีคิดสองแบบ 41
คนที่ไม่ทำสักที ไม่มีวิธีคิดที่แน่นอน
- 06** **คนที่ทำกันที่** ทำก่อนคิด 47
คนที่ไม่ทำสักที คิดก่อนทำ
- 07** **คนที่ทำกันที่** ไม่หวาดกลัวความผิดพลาด 52
คนที่ไม่ทำสักที ไม่ยอมให้เกิดความผิดพลาด
- 08** **คนที่ทำกันที่** จดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า 57
คนที่ไม่ทำสักที มีว่จจจ่อกัอยู่กัผลลัฟร

บทที่ 2 การกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำ

- 09** **คนที่ทำกันที่** อยู่ห่างจากสิ่งยั่วยุ 65
คนที่ไม่ทำสักที พ่ายแพ้ต่อสิ่งยั่วยุ
- 10** **คนที่ทำกันที่** เริ่มจากเรื่องง่าย ๆ 70
คนที่ไม่ทำสักที เริ่มจากเรื่องยาก ๆ
- 11** **คนที่ทำกันที่** นัดหมายกับตัวเองและคนอื่น 75
คนที่ไม่ทำสักที นัดหมายกับคนอื่นเท่านั้น

- 12** **คนที่ทำทันที** ใส่ใจกับการเพิ่มพลังให้ตัวเอง 80
 คนที่ไม่ทำสักที ปล่อยให้ตัวเองหมดพลังในช่วงบ่าย
- 13** **คนที่ทำทันที** ทำเรื่องที่ถูกใจไว้ก่อน 85
 คนที่ไม่ทำสักที ทำเรื่องที่ถูกใจไว้ทีหลัง
- 14** **คนที่ทำทันที** จัดระเบียบกระเป๋าทุกวัน 90
 คนที่ไม่ทำสักที ไม่ใส่ใจกับข้าวของในกระเป๋า
- 15** **คนที่ทำทันที** ยินดีรับฟังความเห็นเชิงลบ 95
 คนที่ไม่ทำสักที ถูกความเห็นเชิงลบบั่นทอนกำลังใจ

บทที่ 3 การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

- 16** **คนที่ทำทันที** ทำให้คนอื่นสนุกสนาน 103
 คนที่ไม่ทำสักที ยึดยึดติดเหตุผลให้คนอื่น
- 17** **คนที่ทำทันที** ให้เลือกจาก 3 ตัวเลือก 108
 คนที่ไม่ทำสักที ให้เลือกตามใจชอบ
- 18** **คนที่ทำทันที** ตั้งคำถามแง่บวก 113
 คนที่ไม่ทำสักที ตั้งคำถามแง่ลบ

19 คนที่ทำกันที่ สนับสนุนคู่แข่ง 118
คนที่ไม่ทำสักที ยินดีกับความผิดพลาดของคู่แข่ง

20 คนที่ทำกันที่ กำหนดเดดไลน์ด้วยตัวเอง 123
คนที่ไม่ทำสักที ทำตามเดดไลน์ที่คนอื่นกำหนดให้

21 คนที่ทำกันที่ เรียนรู้เก่ง 128
คนที่ไม่ทำสักที เรียนรู้ไม่เก่ง

22 คนที่ทำกันที่ ภัยกายคนอื่นก่อน 133
คนที่ไม่ทำสักที รอให้คนอื่นเข้าหาตัวเองก่อน

บทที่ 4 การจัดการความรู้สึก

23 คนที่ทำกันที่ ระบายความรู้สึกออกมา 141
คนที่ไม่ทำสักที เก็บความรู้สึกไว้ในใจ

24 คนที่ทำกันที่ เปิดสวิตซ์การลงมือทำด้วยกิจวัตรที่ดี 146
คนที่ไม่ทำสักที เปิดสวิตซ์จัดวางการลงมือทำด้วยกิจวัตรที่ไม่ดี

25 คนที่ทำกันที่ อ่านนิยาย 151
คนที่ไม่ทำสักที ดูรูปภาพ

- 26 **คนที่ทำกันดี** ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าของตัวเอง
คนที่ไม่ทำสักที พึ่งพาการประเมินของคนอื่น 156
- 27 **คนที่ทำกันดี** มั่นใจอย่างไม่มีเหตุผล
คนที่ไม่ทำสักที ไม่มั่นใจในตัวเอง 161
- 28 **คนที่ทำกันดี** เชื่อในพลังแห่งคำพูด
คนที่ไม่ทำสักที ไม่ใส่ใจกับคำพูด 166

บทที่ 5 การดูแลสุขภาพ

- 29 **คนที่ทำกันดี** พักผ่อนแล้วหายเหนื่อยง่าย
คนที่ไม่ทำสักที พักผ่อนแล้วเหนื่อยง่าย 173
- 30 **คนที่ทำกันดี** ดื่มน้ำ
คนที่ไม่ทำสักที นอนดึก 178
- 31 **คนที่ทำกันดี** กินให้อิ่มแค่ 80 เปอร์เซ็นต์
คนที่ไม่ทำสักที กินจนอึดเต็มที 183
- 32 **คนที่ทำกันดี** นอนอย่างมีรูปแบบ
คนที่ไม่ทำสักที นอนโดยไม่ได้คิดอะไร 188

33 คนที่ทำกันที ควบคุมลมหายใจของตัวเอง 193
คนที่ไม่ทำสักที ไม่ควบคุมลมหายใจของตัวเอง

34 คนที่ทำกันที มีบุคลิกที่ดี 198
คนที่ไม่ทำสักที มีบุคลิกที่ไม่ดี

บทที่ 6 การจัดการกับเวลาและเป้าหมาย

35 คนที่ทำกันที ตั้งเป้าหมายที่เป็นตัวเลขชัดเจน 205
คนที่ไม่ทำสักที ตั้งเป้าหมายที่คลุมเครือ

36 คนที่ทำกันที มีทั้งเป้าหมายและวัตถุประสงค์ 210
คนที่ไม่ทำสักที มีแค่เป้าหมายเท่านั้น

37 คนที่ทำกันที เตรียมพร้อมสำหรับวันพรุ่งนี้ 215
คนที่ไม่ทำสักที ปล่อยให้เวลาหมดวันไปเปล่า ๆ

38 คนที่ทำกันที ทำงานตามลำดับความสำคัญ 220
คนที่ไม่ทำสักที ทำงานหลายอย่างพร้อมกัน

39 คนที่ทำกันที เชื่อมต่อกับโลกออนไลน์บางเวลา 225
คนที่ไม่ทำสักที เชื่อมต่อกับโลกออนไลน์ตลอดเวลา

40 **คนที่ทำกันที** เลือกตามความพึงพอใจของตัวเอง 230
คนที่ไม่ทำสักที เลือกสิ่งที่ดีที่สุด

41 **คนที่ทำกันที** กำหนดสิ่งที่ต้องไม่ทำ 235
คนที่ไม่ทำสักที ทำสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ

บทที่ 7 การกระทำ

42 **คนที่ทำกันที** ไม่ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง 243
คนที่ไม่ทำสักที ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง

43 **คนที่ทำกันที** เลือกสภาพแวดล้อมจากคนที่จะเรียนด้วยกัน 248
คนที่ไม่ทำสักที เลือกสภาพแวดล้อมจากสิ่งที่จะได้เรียน

44 **คนที่ทำกันที** พึ่งพาการจดบันทึก 253
คนที่ไม่ทำสักที พึ่งพาความทรงจำ

45 **คนที่ทำกันที** รับข้อมูลแล้วถ่ายทอดออกมา 258
คนที่ไม่ทำสักที เอาแต่รับข้อมูลอย่างเดียว

46 **คนที่ทำกันที** อ่านหนังสือพลางจดบันทึกด้วยปากกาแดง 263
คนที่ไม่ทำสักที ตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือให้จบเล่ม

47 **คนที่ทำกันก็** ทบถวนเพื่อให้จำได้แม่นยำขึ้น 268
 คนที่ไม่ทำสักที พยายามจำให้ได้ในครั้งเดียว

48 **คนที่ทำกันก็** เหมือนอภิปเดตตัวเองอยู่เสมอ 273
 คนที่ไม่ทำสักที ยึดติดกับชีวิตแบบเดิม ๆ

49 **คนที่ทำกันก็** ชอบทำสิ่งที่ดูเหมือนเปล่าประโยชน์ 278
 คนที่ไม่ทำสักที เกลียดการทำสิ่งที่เปล่าประโยชน์

50 **คนที่ทำกันก็** ไม่ยึดติดกับสามัญสำนึก 283
 คนที่ไม่ทำสักที ยึดติดกับสามัญสำนึก

บทส่งท้าย 289

ประวัติผู้เขียน 293

บทนำ

สมัยประถมผมเป็นเด็กที่อ้วนที่สุดในระดับชั้น เล่นกีฬา
ก็ไม่ได้เรื่อง แถมยังเรียนไม่เก่งอีกต่างหาก แม้จะเปลี่ยน
ที่เรียนพิเศษครั้งแล้วครั้งเล่า ผลการเรียนของผมนั้นก็ยังไม่
จนได้ทีไรอยู่ดี ในตอนนั้นผมจึงมีแต่ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ
อยู่เต็มอก

ความรู้สึกดังกล่าวฝังใจผมเรื่อยมา จนกระทั่งตอนเรียน
อยู่ชั้น ม.4 ผมได้เข้าร่วมการสอบวัดทักษะวิชาการระดับชาติ
และได้คะแนนสอบในช่วง 30 คะแนนซึ่งเรียกได้ว่าต่ำเตี้ย
เรี่ยดิน ชำร่วยผมยังก่อเรื่องจนโดนตำรวจจับและต้องขึ้นโรง
ขึ้นศาล มันเป็นเรื่องที่ร้ายแรงถึงขั้นลงข่าวในหนังสือพิมพ์เลย
ทีเดียว

ในตอนนั้นแม้แต่คนเหลวไหลอย่างผมก็ยังคิดว่า
“ปล่อยให้เป็นแบบนี้ต่อไปไม่ได้แล้ว”

แต่ผมไม่รู้ว่าจะควรจะทำอย่างไรดี เพราะผมไม่ถนัดอะไร
สักอย่าง จึงไม่มีความมั่นใจในตัวเองเลย

ในทางจิตวิทยาเรียกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผมว่า
“ความสิ้นหวังอันเกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness)”
ซึ่งหมายถึงการทำผิดพลาดซ้ำ ๆ จนฝังใจว่า “ฉันไม่มีทาง
ประสบความสำเร็จได้หรอก”

**“คนที่ประสบความสำเร็จและคนที่ประสบความสำเร็จ
ล้มเหลวมีอะไรแตกต่างกัน”**

ผมได้แต่สงสัยเช่นนั้นเรื่อยมาโดยที่ไม่สามารถหาคำตอบได้

วันหนึ่งผมได้อ่านหนังสือธุรกิจแล้วตระหนักถึงเรื่อง
บางอย่าง

นั่นก็คือ **คนที่ประสบความสำเร็จหรือคนที่มี
ศักยภาพสูงมักเป็นคนที่มี “ลงมือทำทันที”**

เขามักจะเริ่มก้าวเดินก่อนคนอื่น จึงกล่าวได้ว่าจังหวะ
ความเร็วของการออกเดินก้าวแรกเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จ

มันก็เหมือนกับการออกตัวตอนแข่งวิ่ง 100 เมตร
นั้นแหละครับ หากออกตัวช้า เราก็ต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็ง

อย่างมากจึงจะพลิกกลับมาชี้หน้าได้ แต่ถ้าเราออกตัวได้เร็ว
ก็จะรู้สึกว่ “น่าจะชนะได้” ทำให้ฮึดสู้ได้โดยอัตโนมัติ
การลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เร็วขึ้นถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้
ผมสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ครับ

ผมเชื่อว่านี่เป็นเรื่องที่ทุกคนรู้จักดีอยู่แล้ว แต่หลายคน
นั้นกลับ “ประสบปัญหาว่าลงมือทำทันทีไม่ได้”

“ทำไมถึงลงมือทำทันทีไม่ได้ล่ะ”

สาเหตุที่ทำให้เราลงมือทำทันทีไม่ได้นั้นมีอยู่มากมาย
ซึ่งผมขอยกตัวอย่างสาเหตุหนึ่งที่พบเห็นได้บ่อย ๆ นะครับ

“ต้องมุ่งมั่นมากกว่านี้”

“ใจไม่สู้เลย”

“คนอื่นเขาก็พยายามกันอยู่นะ”

ในเวลางานหรือในชีวิตประจำวัน คุณเคยใช้คำพูด
เหล่านี้กระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำบ้างหรือเปล่า

จริงอยู่ว่าบางครั้งการพูดกระตุ้นตัวเองก็เป็นสิ่งจำเป็น
แต่ใช่ว่ามันจะได้ผลเสมอไป หากใจจริงแล้วเราคิดว่า

“รู้อยู่หรือกว่าต้องทำ แต่ใจมันไม่ยอมทำนี่นา”

แน่นอนว่าผมเองก็คิดแบบนี้เช่นกัน

เมื่อใจจริงแล้วเรา “ไม่อยากทำ” ในสิ่งที่ “ต้องทำ”
ต่อให้เราพยายามพูดกระตุ้นตัวเองมากแค่ไหน เราก็จะไม่
ลงมือทำหรอกครับ

ถ้าอย่างนั้นความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่าง “คนที่ทำ
ทันที” กับ “คนที่ไม่ทำสักที” คืออะไร

คำตอบคือ “คนที่ทำทันที” ไม่ได้พึ่งพาแค่พลังใจ
และความมุ่งมั่นเท่านั้น แต่ยังอาศัยกลไกการกระตุ้น
ตัวเองให้ลงมือทำด้วย

กล่าวได้ว่าคนที่ทำทันทีจะเชี่ยวชาญในการสร้างกลไก
ที่ช่วยกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำ ซึ่งกลไกดังกล่าวก็คือนิสัยของ
คนที่ทำทันทีนั่นเอง

สมการของการลงมือทำทันทีที่ผมคิดขึ้นมาคือ

ความมุ่งมั่น × สภาพแวดล้อม × ความรู้สึก

แน่นอนว่าการฝึกฝนตัวเองให้มีพลังใจและความมุ่งมั่น
เป็นสิ่งสำคัญ แต่แค่นั้นยังไม่อาจช่วยให้มนุษย์เริ่มลงมือทำ
อย่างจริงจังได้

ดังนั้น การสร้างสภาพแวดล้อมและความรู้สึกที่
กระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำทันทีจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

“ฉันเป็นพวกที่ถ้าไม่โดนกระตุ้นก็จะลงมือทำไม่ได้”
นี่เป็นคำพูดที่ผมได้ยินอยู่บ่อย ๆ ซึ่งผมมักจะตอบกลับ
ไปว่า

“ถ้าต้องโดนกระตุ้นก่อนถึงจะลงมือทำได้ ก็ควรไปหา
สภาพแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้นตัวเอง อย่าเอาแต่หวังพึ่งความ
มุ่งมั่นในการลงมือทำเลย”

สิ่งสำคัญไม่ใช่ความมุ่งมั่นที่แรงกล้า แต่เป็นเรื่องที่ว่า
คุณจะทำหรือไม่ทำ” ต่างหาก

หากคุณกำลังโอตครวญว่าตัวเองมีความมุ่งมั่นต่ำ ผม
เชื่อว่าการอ่านหนังสือเล่มนี้จะทำให้ความคิดของคุณเปลี่ยนไป
อย่างสิ้นเชิง

ในหนังสือเล่มนี้ผมจะแนะนำ 50 นิสัยของ “คนที่ทำ
ทันที” ซึ่งตั้งอยู่บนหลักจิตวิทยาที่ผมได้วิจัยสมัยที่เรียนอยู่
มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

นอกจากนี้ ผมยังรวบรวมจุดร่วมของคนที่มาเรียนกับ
ผมแล้วสร้างผลลัพธ์ได้โดดเด่น และ “คนที่ทำทันที” ที่ผม
เคยพบเจอเอาไว้ด้วย ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงมีเนื้อหาที่
สามารถนำไปใช้ได้จริง

อย่างไรก็ตาม ผมคิดว่าแค่แนะนำนิสัยของ “คนที่ทำ
ทันที” อย่างเดียวอาจยังไม่น่าเชื่อถือพอ ผมจึงได้ลงนำนิสัย
เหล่านั้นมาช่วยในการลงมือทำบางเรื่องด้วย

เรื่องที่ว่าก็คือการลดน้ำหนักครับ ระหว่างที่ผมบริหาร
โรงเรียนในเกียวโตและเป็นผู้บรรยายตามงานสัมมนาในพื้นที่
ต่าง ๆ ไปด้วย ผมก็ประสบความสำเร็จกับการลดน้ำหนัก
9 กิโลกรัมภายในระยะเวลาแค่ 2 เดือน

นอกจากนี้ นิสัยของคนที่ทำทันทียังช่วยให้ผมเขียน
หนังสือเล่มนี้เสร็จก่อนกำหนดเวลาพอสมควรอีกด้วย

การ “ลงมือทำทันที” เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการบริหาร
จัดการชีวิตตัวเอง ผมจึงกล้าพูดว่าการฝึกนิสัยที่คนที่ทำ
ทันทีมักจะทำกันนั้นช่วยให้ชีวิตในแต่ละวันของคุณสดใส
ขึ้นกว่าเดิมแน่นอน

การลงมือทำคือหนทางเดียวที่จะช่วยมอบแสงสว่าง
ให้กับชีวิตของคุณได้

คุณไม่จำเป็นต้องคิดอะไรให้ยุ่งยาก และไม่จำเป็นต้อง
ฝึกนิสัยทั้งหมด แต่ลองทำทายในสิ่งที่คุณคิดว่าน่าจะทำได้
ก็พอ จากนั้นคุณก็จะรู้สึกสนุกกับการลงมือทำอย่างบอกไม่ถูก
และมีความสุขในทุก ๆ วันอย่างแน่นอน

มกราคมปี 2017

สึคาโมโตะ เรียว

บทที่

1

การปรับเปลี่ยน
วิธีคิด

01

• คนที่ทำทันที •

มีวิธีการระดับตัวเอง
ให้ลงมือทำได้ง่าย ๆ

• คนที่ไม่ทำสักที •

ฝืนบังคับตัวเอง
ให้ลงมือทำ

ระหว่างการใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานด้วยวิธีง่าย ๆ กับการใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานด้วยวิธีที่ยากลำบาก คุณจะเลือกเส้นทางไหนครับ

ถ้าเป็นผม ผมจะเลือกใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานด้วยวิธีง่าย ๆ ซึ่งทุกคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้ก็คงเลือกเหมือนกันกับผม เพราะมนุษย์เราเกลียดความลำบากและความยุ่งยาก

“ถ้าเป็นไปได้ก็อยากหลีกเลี่ยงความลำบาก ถ้ามีทางที่ง่ายกว่าก็อยากเลือกทางนั้น”

เราไม่จำเป็นต้องปฏิเสธความรู้สึกเหล่านี้ เพราะมันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ครับ

แต่ในขณะที่เดียวกันมนุษย์ก็มีความทะเยอทะยานอยู่ด้วย เช่น

“อยากเป็นคนที่ยอดเยียมกว่าเดิม อยากเท่ อยากสวย อยากหาเงินให้ได้มากขึ้น หรืออยากกินของอร่อย ๆ อีก”

มันไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร แต่ต้องไม่ลืมว่าถ้าคุณอยากมีชีวิตที่ดีขึ้น คุณก็ต้องพยายามหรือก็คือลงมือทำด้วยครับ

“กุญแจสู่ความสำเร็จของทุกสิ่งคือการลงมือทำ”

นี่เป็นคำกล่าวที่โด่งดังของปาโบล ปีกัสโซ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าไม่ว่าจะเป็นยุคสมัยใด กุญแจสู่ความสำเร็จก็มีเพียงการ

ลงมือทำเท่านั้น พุดง่าย ๆ ก็คือ หากเราไม่ลงมือทำอะไรเลย เราก็ไม่มีทางมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้

อยากมีชีวิตที่ดีขึ้นโดยไม่ต้องเปลืองแรง แม้จะฟังดูเหมือนเรื่องเพ้อฝัน แต่อันที่จริงเราสามารถทำได้ครับ ขอแค่รู้วิธีการกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำทันทีก็พอ

ประเด็นหลักของหนังสือเล่มนี้คือ การอธิบายนิสัยที่แตกต่างกันของ “คนที่ทำทันที” กับ “คนที่ไม่ทำสักที” สำหรับนิสัยที่พูดถึงในหัวข้อนี้คือ “คนที่ทำทันที” จะไม่ฝืนบังคับตัวเอง แต่มีวิธีการกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำได้ง่าย ๆ

ในทางกลับกัน “คนที่ไม่ทำสักที” จะฝืนบังคับตัวเองให้ลงมือทำ ซึ่งอาจส่งผลให้ประสบการณ์ล้มเหลวได้ เพราะการฝืนบังคับตัวเองจะทำให้รู้สึกทรมาน และจำเป็นต้องใช้พลังใจสูงมาก

อีกทั้งเขาอาจต้องเผชิญกับปรากฏการณ์ “ความสิ้นหวังอันเกิดจากการเรียนรู้” ที่ผมได้กล่าวถึงไปก่อนหน้านี้

ไม่ว่าจะเป็นการคิดว่าจะเริ่มลดน้ำหนักตั้งแต่วันพรุ่งนี้ แต่กลับผัดผ่อนไปเรื่อย ๆ หรือการคิดว่าจะทำงานแบบไม่รีบเร่ง แต่สุดท้ายแล้วต้องทำงานหามรุ่งหามค่ำจนเสร็จก่อนกำหนดแบบเสียนยาแดงผ้าแปดก็ตาม

เมื่อเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ความคิดที่ว่า “ฉันเป็นคนที่ไม่ได้เรื่อง” หรือ “ฉันเป็นคนขี้เกียจ” ก็จะฝังรากลึกในใจเรา นี่คือการสิ้นหวังอันเกิดจากการเรียนรู้อย่างแท้จริงครับ

หากตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น การลงมือทำจะยิ่งยากขึ้นเรื่อย ๆ จนสุดท้ายเราก็เลิกคิดที่จะลงมือทำซึ่งถือเป็นการ “ตัดใจจากกุญแจสู่ความสำเร็จ” ที่ปีศาจโซเคยพูดถึง

ตัวผมในอดีตก็ลงมือทำทันทีไม่ได้เช่นกัน ผมเรียนไม่เก่งและเล่นกีฬาไม่ได้เรื่องมาตั้งแต่สมัยประถม ที่ไปเรียนพิเศษจนมีค่าก็เพราะโดนบอกให้ไปเท่านั้น ตอน ม.4 ผมสอบวัดทักษะวิชาการระดับชาติแล้วได้คะแนนในช่วง 30 คะแนน และสุดท้ายก็กลายเป็นคนเหลวไหลที่ก่อเรื่องจนถึงชั้นลงข่าวในหนังสือพิมพ์

ผมเคยพยายามหลายต่อหลายครั้งในแบบของตัวเอง แต่สุดท้ายก็ลงมือทำไม่สำเร็จสักที ตอนนั้นผมรู้สึก “เราเป็นคนห่วยแตก ไม่ว่าจะทำอะไรก็เปล่าประโยชน์”

เรียกได้ว่าผมเป็น “คนที่ไม่ทำสักที” ที่กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้นั่นเอง

อย่างไรก็ตาม คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงกันได้ครับ ต่อให้คุณรู้สึกว่า “ฉันเป็นคนขี้เกียจ” คุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ แต่ผมมีเรื่องหนึ่งที่ยากจะแนะนำ

นั่นคือ ยิ่งคุณฝืนบังคับตัวเองให้ลงมือทำ คุณก็จะยิ่งถลาลึกลงไปในกับดักแสนอันตราย

ในทางกลับกัน “คนที่ทำทันที” จะมีวิธีกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำได้ง่าย ๆ ดังนั้น คุณต้องเลิกฝืนบังคับตัวเองให้ลงมือทำ แล้วเปลี่ยนมาฝึกนิสัยของคนที่ทำทันทีซึ่งจะช่วยกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำกันดีกว่าครับ

SAMPLE

01

คนที่ทำทันทีจะฝึกนิสัยที่ช่วยกระตุ้นตัวเองให้ลงมือทำ!