

ยอดขายหลายล้านเล่มทั่วโลก • แปลแล้วกว่า 40 ภาษา
MILLIONS COPIES SOLD • INTERNATIONAL BESTSELLER

เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น

Tiny Changes, Remarkable Results

ATOMIC HABITS

บทพิสูจน์ที่เปลี่ยนชีวิตคุณให้ดีขึ้นได้อย่างถาวร

JAMES CLEAR

นักเขียนหนังสือขายดีของ *NEW YORK TIMES*, ผู้เชี่ยวชาญระดับโลกด้านการสร้างนิสัย

แปลโดย ประภาพรรัตน์ ยงมานิตชัย

Change⁺

ในการนี้ต้องการซื้อหนังสือเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาดำเนินการติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือโทรสาร 0-2826-8356-9

Atomic Habits เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น

เขียนโดย James Clear

แปลโดย ประภาพรรัตน์ ยงมานิตชัย

เรียบเรียงโดย กนิษฐ์ พรหมเสน

ราคา 242 บาท

Change+ สำนักพิมพ์ เซนจ์พัลส์

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ
หรือกระทำการใดโดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ

Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones
Copyright © 2018 by James Clear

Thai language copyright © 2020 SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

1 1 2 - 7 0 1 - 2 6 1
2 3 6 6 1 0 9 8 7 6 5 4 3

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เคลียร์, เจมส์.

Atomic Habits เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น. -- กรุงเทพฯ : ซีอีดูเคชั่น, 2563.
328 หน้า.

1. การปรับตัว (จิตวิทยา). I. ประภาพรรัตน์ ยงมานิตชัย, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
155.24

ISBN (e-book) 978-616-08-3878-3

จัดทำโดย



บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8572 โทรสาร 0-2826-8589

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com / ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

ผู้จัดทำ • ผู้อำนวยการสายงานฝ่ายผลิตหนังสือและสื่อ กนิษฐ์ พรหมเสน • บรรณาธิการบริหาร พรพิมล ตั้งสกุล
บรรณาธิการจัดการ ประคอง ขุนทอง เครือมาศ บุญล้อม อรุณทัย เขตหาญ มณีนุช คู่มงคลชัย
บรรณาธิการเล่ม ปัญญริสา บุญยรัตน์ • ออกแบบปก ชนาภา ตัดตัวอักษร • จัดรูปเล่ม ภิตินันท์ เกิดปลั่ง

a•tom•ic (อะทอม' มิค)

- = (สิ่ง) ที่มีขนาดเล็กที่สุด, ซึ่งเป็นส่วนที่เล็กที่สุดของระบบ
 - = แหล่งที่มาของชุมพลพลังงานอันยิ่งใหญ่
-
-

hab•it (แฮบ' บิท)

- = นิสัย, กิจวัตรหรือพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ, การตอบสนองที่เป็นไปอย่างอัตโนมัติต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

ประวัติผู้เขียน

เจมส์ เคลียร์ นักเขียนและนักพูดผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างนิสัย การตัดสินใจ และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผลงานของเขาปรากฏใน *The New York Times*, *Time*, *Entrepreneur* และ *CBS This Morning* นอกจากนี้เว็บไซต์ของเขายังได้รับความสนใจอย่างล้นหลามด้วยจำนวนผู้เข้าชมหลายล้านคนต่อเดือน รวมถึงจำนวนผู้สมัครรับจดหมายข่าวอีกหลายแสนคน

เขาเป็นนักพูดให้แก่บริษัทระดับ Fortune 500 มีการทำงานของเขาไปใช้ในลีกกีฬาอเมริกันฟุตบอลระดับอาชีพในสหรัฐอเมริกา (NFL) ลีกบาสเกตบอลอาชีพในอเมริกาเหนือ (NBA) และเมเจอร์ลีกเบสบอล (MLB) ด้วย เคลียร์มีประสบการณ์การสอนมาอย่างโชกโชน เขาสอนผู้นำ หัวหน้าบริษัท โค้ช และอาจารย์มากกว่า 10,000 คน ผ่านการสอนแบบออนไลน์ในนามของสถาบัน The Habits Academy สถาบันแห่งนี้เป็นสถานที่ฝึกอบรมชั้นนำระดับโลก สำหรับบุคคลหรือองค์กรใดก็ตามที่สนใจเสริมสร้างนิสัยให้ดีขึ้นทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและด้านธุรกิจ

เคลียร์ยังเป็นนักยกน้ำหนักและช่างภาพผู้มุ่งมั่น ปัจจุบันเขาอาศัยอยู่กับภรรยาที่เมืองโคลัมบัส รัฐโอไฮโอ

สารบัญ

ປຶ້ມບຸກ ເລື່ອງຮາວຂອງພົມ

ແນວຄິດພື້ນຖານ

ทำไมการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ จึงทำให้เกิดความแตกต่างอันน่าทึ่ง

1. พลังอันน่าพิศวงของนิสัยเล็ก ๆ 21
2. นิสัยกำหนดความเป็นตัวตนของคุณได้อย่างไร
(และในทางกลับกัน ตัวตนของคุณกำหนดนิสัยคุณเช่นไร) 41
3. วิธีสร้างนิสัยให้ดีขึ้นด้วย 4 ขั้นตอนง่าย ๆ 57

กฎข้อที่ 1 ทำให้เห็นชัดเจน

4. คนที่ดูเหมือนไม่ใช่..... 75
5. แนวทางที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นนิสัยใหม่ ๆ..... 87
6. แรงจูงใจที่ถูกประเมินเกินจริง
สิ่งแวดล้อมมักมีผลกระทบมากกว่า101
7. เคล็ดลับในการควบคุมตัวเอง113

กฎข้อที่ 2 ทำให้น่าดึงดูดใจ

8. ทำอย่างไรให้พฤติกรรมนั้นติดเป็นนิสัยจนเลิกไม่ได้.....125
9. บทบาทของครอบครัวและเพื่อน
ที่มีผลต่อการหล่อหลอมนิสัยของคุณ.....139
10. วิธีค้นหาและแก้ไขสาเหตุของนิสัยเสีย.....153

กฎข้อที่ 3 ทำให้เป็นเรื่องง่าย

11. ก้าวไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ แต่อย่าหันหลังกลับ.....169
12. กฎที่ใช้ความพยายามน้อยที่สุด.....179

13. วิธีจัดดินพอกทางหมุด้วยกฎ 2 นาที่	193
14. วิธีสร้างนิสัยดีให้เกิดขึ้นแน่นอนและการป้องกันนิสัยไม่ดี	205

กฎข้อที่ 4 ทำให้น่าพึงพอใจ

15. กฎสูงสุดแห่งการเปลี่ยนพฤติกรรม	221
16. ทำอย่างไรให้นิสัยดีคงอยู่ทุกวัน	237
17. การมีเพื่อนที่มีความรับผิดชอบ ช่วยเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งได้อย่างไร	251

เทคนิคที่ให้ผลแบบก้าวกระโดด

วิธีเปลี่ยนจากการเป็นคนนิสัยดีไปเป็นคนที่มีนิสัยดีเลิศ

18. ความจริงเรื่องพรสวรรค์ (เมื่อไรที่พันธุกรรมมีผล และเมื่อไรที่ไม่ใช่)	265
19. กฎของโกลดิล็อกส์ (Goldilocks Rule) อยู่อย่างไรให้มีแรงจูงใจในชีวิตและการทำงาน	281
20. ข้อเสียของการสร้างนิสัยที่ดี	293

บทสรุป เคล็ดลับสู่ผลลัพธ์ตลอดกาล	308
--	-----

ภาคผนวก

คุณควรอ่านอะไรต่อไป	314
บทเรียนเล็ก ๆ จากกฎ 4 ข้อ	315
วิธีใช้แนวคิดเหล่านี้ในธุรกิจ	323
วิธีใช้แนวคิดเหล่านี้ในบทบาทของพ่อแม่	324
จากใจนักเขียน	325

ปฐมบท

เรื่องราวของผม

ผมโดนไม้เบสบอลอัดเข้าที่ใบหน้าในวันสุดท้ายของการเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลายปีที่ 2 ไม้เบสบอลเกิดลื่นหลุดมือเพื่อนร่วมชั้นในขณะที่เข้าวงสวิง แล้วพุ่งปะทะตรงกลางจมูกผมอย่างจัง แรงกระแทกรุนแรงจนผมจำอะไรไม่ได้เลย

แรงของไม้เบสบอลกระแทกหน้าผมจนจมูกยุบลงเป็นรูปตัว U แรงจนเนื้อเยื่อสมองชนเข้ากับกะโหลก ทันใดนั้นอาการบวมก็เกิดขึ้นทั่วทั้งศีรษะ เพียงแค่เสี้ยววินาที จมูกผมหัก กะโหลกแตกร้าวไปทั่ว และกระดูกเข้าตาแตกทั้ง 2 ข้าง

เมื่อลืมตาขึ้น ผมเห็นคนมองมาและรีบวิ่งเข้ามาช่วย ผมก้มหน้าลงเห็นหยดสีแดงๆ เประอะเต็มเสื้อผ้าไปหมด เพื่อนร่วมชั้นคนหนึ่งถอดเสื้อยืดของเขาออกแล้วส่งมาให้ ผมจึงเอามาอุดเลือดที่กำลังพุ่งทะลักออกมาจากจมูก รู้สึกทั้งช็อกและงุนงงไปหมด ผมไม่รู้เลยว่าตัวเองบาดเจ็บสาหัสมากขนาดไหน

ครูเข้ามาโอบไหล่และพยุงตัวผมขึ้น พาเดินไปห้องพยาบาลที่ห่างออกไป เราเดินข้ามสนามลงเนินและกลับเข้าไปในโรงเรียน มีใครหลายคนต่อหลายคนเข้ามาช่วยพยุงผม เราใช้เวลาและเดินไปอย่างช้าๆ โดยไม่มีใครตระหนักเลยว่า แต่ละนาที่ที่ผ่านไปนั้นมีความหมายแค่ไหน เมื่อเรามาถึงห้องพยาบาล นางพยาบาลก็เริ่มตั้งคำถามผมเป็นชุด

“ปีนี้ ค.ศ. อะไรจ๊ะ”

“1998 ครับ” ผมตอบ ทั้งที่จริงๆ แล้วคือ ค.ศ. 2002

“ตอนนี้ใครเป็นประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา”

“บิล คลินตันครับ” แต่ที่ถูกคือ จอร์จ ดับเบิลยู. บุช

“แม่ของเธอชื่ออะไร”

“เอ่อ...เอ๋ม...” ผมนิ่งอึ้งไปประมาณ 10 วินาที

“แพตตีครับ” ผมตอบอย่างสบายๆ โดยไม่สนว่าต้องใช้เวลาประมาณ 10 วินาที กว่าจะนึกชื่อแม่ของตัวเองออก

และนั่นก็เป็นคำถามสุดท้ายที่ผมจำได้ ร่างกายผมทนต่ออาการสมองบวมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วไม่ได้อีกต่อไป ผมหมดสติก่อนที่รถพยาบาลจะมาถึง ไม่กี่นาทีต่อมา ผมก็ถูกส่งตัวไปยังโรงพยาบาลท้องถิ่น

หลังจากถึงโรงพยาบาลไม่นาน ร่างกายผมก็เริ่มได้รับการตอบสนองการทำงานของร่างกายแบบง่าย ๆ เช่น การกลืนหรือการหายใจลำบากขึ้น ทุกที ผมมีอาการชักเกร็งเป็นครั้งแรกของวันนั้นแล้วก็หยุดหายใจ ในขณะที่หมอรีบเอาออกซิเจนมาใส่ให้ และก็ลงความเห็นหาโรงพยาบาลท้องถิ่นไม่มีเครื่องมือแพทย์เพียงพอที่จะรับมือกับอาการของผมได้ จึงเรียกเฮลิคอปเตอร์มารับผมส่งไปยังโรงพยาบาลที่ใหญ่กว่าในเมืองซินซินเนติ

พวกเขาพาผมออกจากประตูห้องฉุกเฉินไปยังลานจอดเฮลิคอปเตอร์ อีกฝั่งของถนน รถคนใช้ถูกเข็นไปตามทางเดินอันขรุขระ มีพยาบาลคนหนึ่งเห็นเตี้ย อีกคนหนึ่งถือเครื่องปั๊มออกซิเจนในมือ ส่วนแม่ของผมที่เพิ่งมาถึงโรงพยาบาลก่อนหน้านี้ไม่นาน เดินตามมาขึ้นเฮลิคอปเตอร์ นั่งอยู่ข้างๆ และจับมือผมไว้ตลอดทางในขณะที่ผมยังคงหมดสติและไม่สามารถหายใจได้ด้วยตัวเอง ช่วงที่แม่อยู่กับผมบนเฮลิคอปเตอร์ พ่อก็กลับไปบ้านเพื่อดูแลน้องสาวกับน้องชาย และส่งข่าวนี้ให้พวกเขา รู้ พ่อต้องกลั้นน้ำตาไว้ขณะที่อธิบายน้องสาวว่า ทำไมพ่อถึงไปร่วมงานฉลองจบการศึกษาเกรด 8

ของน้องในคืนนั้นไม่ได้ หลังจากส่งน้องๆ ไปฝากให้ญาติดูแลแล้ว พ่อก็ขับรถตามมาสมทบกับแม่ที่โรงพยาบาลในเมืองซินซินเนติ

เมื่อเฮลิคอปเตอร์ลงจอดบนชั้นดาดฟ้าของโรงพยาบาล ทีมแพทย์และพยาบาลเกือบ 20 คนต่างรีบวิ่งเข้ามาที่ลานจอด และพาผมไปยังแผนกผู้ป่วยอุบัติเหตุ ตอนนั้นอาการสมองบวมของผมรุนแรงมาก จนผมชักเกร็งซ้ำหลาย ๆ ครั้ง แม้กระตุกหักจำเป็นต้องได้รับการรักษา แต่ผมก็ไม่อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการผ่าตัด หลังจากมีอาการชักเป็นรอบที่ 3 ของวันนั้น หมอก็ลงความเห็นว่าอาการผมเข้าขั้นโคม่าและต้องติดตั้งเครื่องช่วยหายใจ

พ่อแม่ของผมไม่ใช่คนแปลกหน้าสำหรับโรงพยาบาลแห่งนี้ เพราะเมื่อ 10 ปีก่อน พวกท่านเข้าออกชั้นล่างตึกนี้เป็นประจำ หลังจากน้องสาวผมได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคลูคีเมียหรือมะเร็งเม็ดเลือดขาวเมื่อตอนอายุ 3 ขวบ ในตอนนั้นผมอายุ 5 ขวบ และน้องชายอายุเพียง 6 เดือนเท่านั้น หลังจากที่เธอได้รับการรักษาอยู่ 2 ปีครึ่ง ด้วยการทำคีโม เจาะน้ำไขสันหลัง และเจาะไขกระดูก น้องสาวผมก็ออกจากโรงพยาบาลอย่างมีความสุข สุขภาพแข็งแรง และไม่มีเชื้อมะเร็งอีก หลังจากที่พ่อแม่ใช้ชีวิตปกติสุขมา 10 ปี ในตอนนี้พวกท่านกลับต้องมาโรงพยาบาลนี้อีกครั้งพร้อมกับลูกอีกคน

เมื่ออาการผมเข้าขั้นโคม่า โรงพยาบาลก็ส่งบาทหลวงและนักสังคมสงเคราะห์เข้ามาพูดคุยปลอบโยนพ่อแม่ ซึ่งเป็นบาทหลวงคนเดียวกับที่เคยถูกส่งมาคุยกับท่านแล้วเมื่อ 10 ปีก่อน ในตอนเย็นวันที่ท่านรู้ว่าน้องสาวผมป่วยเป็นโรคมะเร็ง

จากกลางวันเปลี่ยนเป็นกลางคืน รอบตัวผมเต็มไปด้วยเครื่องมือและสายระโยงระยางเพื่อช่วยรักษาชีวิต พ่อกับแม่แทบไม่ได้นอนเลยแม้โรงพยาบาลจะจัดเตรียมที่นอนไว้ให้ ช่วงหนึ่งพวกท่านหลับไปเพราะความเหนื่อยล้า แต่ช่วงต่อมากลับตื่นตาด้วยคามวิตกกังวล แม่บอกผมในเวลาต่อมาว่า “นั่นเป็นคืนเลวร้ายที่สุดในชีวิตแม่เลย”

การฟื้นตัว

โชคดีเหลือเกิน เข้าวันถัดมาระบบการหายใจของผมก็ดีขึ้น กระทั่งถึงจุดที่หมอลงความเห็นว่าเป็นจากภาวะโคมาแล้ว ในที่สุดเมื่อฟื้นคืนสติ ผมก็พบว่า ตัวเองสูญเสียความสามารถในการรับกลิ่นไปเสียแล้ว นางพยาบาลบอกให้ผมพ่นลมออกทางจมูกแล้วสูดกลิ่นจากกล่องน้ำแอปเปิล ผลการทดสอบปรากฏว่าการรับรู้กลิ่นของผมกลับคืนมา แต่ก็ทำให้ทุกคนตกใจอีก เพราะการพ่นลมออกทางจมูกส่งผลให้เกิดความดันลมผ่านรอยแตกของกระดูกเบ้าตา แล้วดันลูกตาซ้ายของผมถลนออกมาจากเบ้า โชคดีที่ยังประคองอยู่ได้ด้วยเปลือกตาและเส้นประสาทที่ยึดโยงลูกตากับสมองของผมเอาไว้

จักษุแพทย์บอกว่า ลูกตาของผมจะค่อยๆ เคลื่อนยู่กลับเข้าที่เดิมเมื่อความดันอากาศลดลง แต่ยากที่จะบอกว่าต้องใช้เวลานานแค่ไหน จากนั้นผมก็ได้รับการผ่าตัดในอีกสัปดาห์ต่อมา ซึ่งทำให้ผมต้องใช้เวลามากขึ้นในการพักฟื้น ผมรู้สึกว่าตัวเองเหมือนอยู่บนเวทีมวยในสภาพแพ้ยับเยิน แต่หมอก็ให้ออกจากโรงพยาบาลได้ ผมจึงกลับบ้านในสภาพจมูกหัก กระดูกโบน้าแตกยับ และตาข้างซ้ายถลน

เดือนๆ หนึ่งผ่านไปอย่างยากลำบาก ผมรู้สึกเหมือนทุกสิ่งในชีวิตหยุดอยู่กับที่ ผมมีอาการมองเห็นภาพซ้อนนานหลายสัปดาห์ ไม่สามารถมองตรงๆ ได้ และกว่าลูกตาจะกลับเข้าที่เดิมก็ใช้เวลามากกว่า 1 เดือน หลังจากมีปัญหาการมองเห็นและยึดจับสิ่งต่างๆ นานถึง 8 เดือน ผมจึงกลับมาขับรถได้อีกครั้ง ช่วงที่ทํากายภาพบำบัด ผมใช้ชีวิตทั่วไปอย่างการเดินให้ตรงบนสายพาน ผมตั้งใจว่าจะไม่ปล่อยให้อาการบาดเจ็บทำให้ตัวเองรู้สึกสิ้นหวัง แต่ก็มีหลายครั้งที่ผมท้อแท้และหมดกำลังใจ

ผมกลายเป็นคนหวาดวิตกว่าตัวเองจะต้องพยายามอีกมากแค่ไหน เมื่อได้กลับมาเล่นเบสบอลอีกครั้งใน 1 ปีต่อมา เบสบอลเป็นสิ่งสำคัญ

ในชีวิตผมมาตลอด พ่อผมเป็นนักกีฬาเบสบอลในทีมเซนต์หลุยส์คาร์ดินัลส์ และผมมีความฝันอยากจะเป็นนักเบสบอลมืออาชีพเช่นเดียวกัน หลังจากพักฟื้นมาหลายเดือน สิ่งที่ผมอยากทำมากที่สุดก็คือการกลับลงสนาม

แต่การกลับไปเล่นเบสบอลไม่ราบรื่นนัก เมื่อฤดูกาลแข่งขันมาถึง ผมเป็นนักกีฬาปี 3 เพียงคนเดียวที่โดนคัดออกจากทีมตัวแทนโรงเรียน ผมถูกส่งกลับไปเล่นกับเด็กปี 2 ซึ่งเป็นตัวแทนรุ่นจูเนียร์ ผมเล่นเบสบอลมาตั้งแต่ 4 ขวบ ซึ่งสำหรับคนบางคนที่ทุ่มเททั้งเวลาและความพยายามอย่างหนักกับการเล่นกีฬา การถูกคัดออกเป็นเรื่องน่าอับอายอย่างที่สุด ผมยังจดจำสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้นได้อย่างชัดเจน ผมนั่งในรถและร้องไห้เมื่อเลื่อนไปเปิดวิทยุพยายามหาเพลงที่คิดว่าจะทำให้ผมรู้สึกดีขึ้นบ้าง

หลังจาก 1 ปีกับความรู้สึกสับสนในตัวเอง ผมก็สามารถเป็นผู้เล่นทีมตัวแทนโรงเรียนในฐานะรุ่นพี่ปีสุดท้าย แต่ผมแทบจะไม่ได้ลงสนามเลย ผมเล่นไปทั้งหมด 11 อินนิงในกีฬาเบสบอลโรงเรียน นับได้แทบจะไม่ถึง 1 เกมด้วยซ้ำ

แม้บทบาทในโรงเรียนมัธยมจะน่าเบื่อหน่าย ผมยังคงมีความเชื่อว่าผมสามารถเป็นนักกีฬาที่ยิ่งใหญ่ได้ และก็รู้ว่าถ้าจะต้องมีอะไรพัฒนาปรับปรุงมากขึ้นกว่านี้ ผมคือคนที่จะทำให้มันเกิดขึ้น แล้วจุดเปลี่ยนของชีวิตก็มาถึงผ่านไป 2 ปีหลังจากการบาดเจ็บครั้งนั้น ผมได้เริ่มต้นชีวิตการเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเดนิสัน ซึ่งเป็นสถานที่แห่งการเริ่มต้นและเป็นที่นี่ที่ผมค้นพบพลังอันน่าทึ่งของ “นิสัยเล็กๆ” เป็นครั้งแรก

ผมเรียนรู้เรื่องนิสัยต่างๆ ได้อย่างไร

การเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยเดนิสันเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิตเลยทีเดียว ผมได้รับตำแหน่งที่น่าสนใจในทีมเบสบอล แม้ว่าชื่อผมจะอยู่ในอันดับท้ายๆ ของทีมเพราะเป็นเด็กใหม่ ผมก็ยังรู้สึกตื่นเต้นอยู่ดี

และแม้จะมีเรื่องราวที่น่าทึ่งมากมายในขณะที่เรียนชั้นมัธยมปลาย ผมก็ยังเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยจนได้

ในเมื่อผมยังไม่ได้เริ่มเข้าไปอยู่ในทีมเบสบอลเร็ว ๆ นี้ ผมจึงหันมาสนใจกับการเรียงลำดับสิ่งสำคัญในชีวิต ในขณะที่เพื่อนผมเล่นวิดีโอเกมจนตึกตื่น ผมกลับสร้างนิสัยการนอนที่ดี โดยเข้านอนแต่หัวค่ำ ในโลกของหอพักที่มีแต่ความรกรุงรัง ผมตั้งใจจัดเก็บห้องนอนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย การปรับปรุงพฤติกรรมเหล่านี้ดูจะเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่กลับทำให้ผมรู้สึกควบคุมชีวิตตนเองได้ ผมเริ่มกลับมามีความมั่นใจอีกครั้ง และความเชื่อมั่นในตัวเองที่เพิ่มขึ้นนี้ยังขยายผลถึงการเรียนอีกด้วย เพราะผมยังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนจนได้เกรดเอทุกวิชาตอนปี 1

นิสัยก็คือพฤติกรรมหรือกิจวัตรที่ทำอยู่เป็นประจำ และในบางครั้งก็แสดงออกมาโดยอัตโนมัติ โดยในแต่ละภาคการศึกษาที่ผ่านมา ผมค่อย ๆ สร้าง “นิสัยเล็ก ๆ แต่เสมอต้นเสมอปลาย” ซึ่งค่อย ๆ นำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดไม่ถึงเลย ตัวอย่างเช่น ผมฝึกนิสัยยกน้ำหนักหลายครั้งต่อสัปดาห์เป็นครั้งแรกในชีวิต หลายปีผ่านไป รูปร่างขนาด 6 ฟุต 4 นิ้วของผมก็บึกบึนไปด้วยน้ำหนักของกล้ามเนื้อจากเดิม 170 ปอนด์เป็น 200 ปอนด์

เมื่อขึ้นปี 2 ผมได้รับเลือกให้อยู่ในตำแหน่งผู้ขว้างลูก พอขึ้นปี 3 ผมได้รับการเสนอชื่อเป็นกัปตันทีม และจากการประชุมทีมร่วมกันตอนสิ้นสุดฤดูกาล ผมก็ได้รับเลือกให้เป็นกัปตันทีมในที่สุด แต่นั่นเกิดขึ้นหลังจากผมเป็นรุ่นพี่ปี 4 ผู้มีนิสัยการนอนที่ดี นิสัยการเรียนที่ดี และนิสัยรักการออกกำลังกายแล้วนะครับ

ผ่านมา 6 ปีหลังจากถูกไ้ม้เบสบอลกระแทกใบหน้า ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลและอาการโคม่า ผมได้รับเลือกให้เป็นสุดยอดนักกีฬาชายของมหาวิทยาลัยเดนิสัน และได้รับการเสนอชื่อไปยัง ESPN Academic All-American Team เพื่อรับเลือกให้เป็นหนึ่งในนักเบสบอลดีเด่นเพียง 33 คนจากนักกีฬาทั่วประเทศ และก่อนจบการศึกษา เรื่องราวของผมได้รับ

การบันทึกในสมุดเกียรติประวัติของสถาบันการศึกษา โดยจารึกลงใน 8 หมวด ที่ต่างกันไป และในปีเดียวกันนั้นผมก็ได้รับเหรียญเกียรติยศประธานสภานักศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นรางวัลที่ได้รับการยกย่องสูงสุดของมหาวิทยาลัย

ผมหวังว่าคุณจะไม่ถือโทษถ้ารู้สึกว่ามันเป็นการโอ้อวดมากเกินไป จริงๆ แล้วเรื่องราวการเป็นนักกีฬาอาชีพของผมก็ไม่ใช่ตำนานหรือประวัติศาสตร์อะไร ผมไม่เคยลงเล่นกีฬาอาชีพ แต่เมื่อมองย้อนกลับไปถึงช่วงเวลานั้น ผมเชื่อว่าตัวเองได้เอาชนะสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง ผมได้เติมเต็มศักยภาพของตัวเอง และผมก็เชื่อว่าแนวทางของหนังสือเล่มนี้จะช่วยเติมเต็มศักยภาพของคุณด้วยเช่นกัน

เราทุกคนล้วนเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิต บาดแผลที่เกิดขึ้นครั้งนั้นก็คือความท้าทายอย่างหนึ่งของผม ประสบการณ์ในครั้งนั้นสอนบทเรียนอันล้ำค่าให้แก่ผม นั่นคือความเปลี่ยนแปลงที่ดูเหมือนเล็กน้อยและไม่สำคัญในตอนเริ่มแรก จะค่อยๆ กลายเป็นผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่ถ้าคุณมุ่งมั่นตั้งใจทำสิ่งนั้นต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี เราทุกคนต่างต้องรับมือกับปัญหามากมาย แต่ในระยะยาว คุณภาพชีวิตของเรามักจะขึ้นอยู่กับคุณลักษณะนิสัยของเราเอง และด้วยการมีนิสัยเดิมๆ คุณก็จะได้ผลลัพธ์แบบเดิมๆ แต่ถ้าเราปรับเปลี่ยนนิสัยให้ดีขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะอะไรก็สามารถเป็นไปได้ทั้งสิ้นครับ

บางทีอาจมีคนประสบความสำเร็จอย่างเหลือเชื่อในช่วงข้ามคืน แต่ผมไม่รู้จักคนเหล่านั้นหรอกครับ และผมก็ไม่ใช่หนึ่งในคนเหล่านั้นด้วย ไม่มีช่วงเวลาเช่นนั้นตลอดเส้นทางชีวิตของผม จากการบาดเจ็บสาหัสเข้าชั้นโคม่าสู่การได้รับเลือกเป็นนักกีฬาเบสบอลดีเด่นระดับประเทศ พัฒนาการของชีวิตผมนั้นค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งเป็นช่วงเวลายาวนานที่ผมได้สะสมชัยชนะเล็กๆ และสร้างความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ มาตลอด หนทางเดียวที่ผมใช้คือการเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ และก็ยังใช้กลยุทธ์เดียวกันนี้ในอีกไม่กี่ปีต่อมา เมื่อผมเริ่มต้นธุรกิจของตัวเอง และเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้

ทำไมผมเขียนหนังสือเล่มนี้และเขียนได้อย่างไร

ในเดือนพฤศจิกายน ปี ค.ศ. 2012 ผมเริ่มตีพิมพ์บทความใน เว็บไซต์ jamesclear.com ผมจดบันทึกประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับนิสัยต่างๆ มาเป็นเวลาหลายปี จนในที่สุดผมก็พร้อมที่จะแบ่งปันประสบการณ์นั้นแก่ผู้อื่น ผมเริ่มตีพิมพ์บทความใหม่ๆ ทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี เพียงไม่กี่เดือนที่เรื่องเกี่ยวกับนิสัยซึ่งบันทึกไว้อย่างง่ายดายๆ นำไปสู่การมีผู้สมัครสมาชิกทางอีเมลเพื่อติดตามผลงานครบ 1,000 คนแรก และภายในปี ค.ศ. 2013 จำนวนสมาชิกก็เพิ่มขึ้นมากกว่า 30,000 คน

ปี ค.ศ. 2014 จำนวนสมาชิกทางอีเมลเพิ่มขึ้นเป็น 100,000 คน ทำให้ผลงานของผมกลายเป็นหนึ่งในจดหมายข่าวที่เติบโตเร็วที่สุดบนอินเทอร์เน็ต เมื่อ 2 ปีก่อนตอนเริ่มเขียนบทความ ผมรู้สึกว่าคุณเองเป็นพวกแอบอ้าง แต่ทุกวันนี้ผมกลายเป็นที่รู้จักในฐานะผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรม แม้เจ้านี้จะทำให้รู้สึกตื่นเต้นแต่ผมก็รู้สึกอึดอัดเช่นกัน ผมไม่เคยคิดว่าตัวเองเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ แต่เป็นเพียงคนที่กำลังทำการทดลองไปพร้อมๆ กับผู้อ่านเท่านั้น

ปี ค.ศ. 2015 ผมมีสมาชิกดิตตาม 200,000 คน และได้เซ็นสัญญากับสำนักพิมพ์ Penguin Random House เพื่อเขียนหนังสือที่คุณกำลังอ่านอยู่นี้ ในขณะที่มีผู้อ่านบทความของผมมากขึ้น โอกาสทางธุรกิจของผมก็เกิดขึ้นด้วย ผมได้รับเชิญให้ไปพูดเกี่ยวกับการสร้างนิสัยโดยใช้หลักการวิทยาศาสตร์ การเปลี่ยนพฤติกรรม และการปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่องให้แก่บริษัทที่มีชื่อเสียงต่างๆ ผมเห็นภาพตัวเองขึ้นกล่าวสุนทรพจน์สำคัญๆ ในการประชุมใหญ่ทั้งในสหรัฐอเมริกาและยุโรป

ปี ค.ศ. 2016 บทความของผมเริ่มเห็นได้ทั่วไปในสื่อสิ่งพิมพ์ใหญ่ๆ อย่าง *Time*, *Entrepreneur* และ *Forbes* ที่น่าทึ่งคือมีผู้อ่านงานเขียนของผมมากกว่า 8,000,000 คนในปีนั้น บรรดาโค้ชใน NFL, NBA และ

MLB ต่างเริ่มอ่านผลงานของผมแล้วนำไปแบ่งปันกับลูกทีม

พอเริ่มต้นปี ค.ศ. 2017 ผมได้ก่อตั้งสถาบันพัฒนานิสัย (The Habits Academy) ซึ่งกลายเป็นรูปแบบของระบบปฏิบัติการสำหรับการฝึกฝนนิสัยอันเยี่ยมยอดสำหรับระดับองค์กรหรือบุคคล ที่สนใจจะสร้างนิสัยที่ดีขึ้นสำหรับชีวิตและในการทำงาน* มีบริษัทใน 500 บริษัทใหญ่ที่สุดของโลกซึ่งจัดอันดับโดยนิตยสาร *Fortune* รวมทั้งธุรกิจสตาร์ทอัพที่กำลังรุ่งต่างส่งผู้นำองค์กรเข้ามาสมัครและฝึกทีมงานของตน โดยรวมแล้วมีผู้นำธุรกิจ ผู้จัดการ โค้ช และอาจารย์ที่จบจากสถาบันพัฒนานิสัยมากกว่า 10,000 คน และการทำงานของผมร่วมกับคนเหล่านี้ก็สอนบทเรียนอันน่าเหลือเชื่อมากมายให้ตัวผมเอง รวมถึงเรื่องที่จะนำการสร้างนิสัยไปใช้ในโลกความจริงได้อย่างไร

ขณะที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้จบในปี ค.ศ. 2018 เว็บไซต์ jamesclear.com ก็มีผู้ติดตามเป็นล้านๆ คนต่อเดือน และมีผู้อ่านเกือบ 500,000 คน ที่สมัครรับอีเมลจดหมายข่าวของผมเป็นรายสัปดาห์ จำนวนคนมากมายนี้เกินความคาดหวังของผมมากเมื่อนึกย้อนกลับไปตอนเริ่มเขียนบทความช่วงแรกๆ ซึ่งผมไม่กล้าคิดไปไกลว่าจะมาได้ถึงจุดนี้ด้วยซ้ำ

หนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ต่อคุณอย่างไร

นักธุรกิจและนักลงทุนชื่อ นาเวล ราวิแคนต์ (Naval Ravikant) กล่าวว่า “การเขียนหนังสือที่ยอดเยี่ยมนั้น ก่อนอื่นคุณต้องทำตัวให้กลายเป็นหนังสือให้ได้ก่อน” ผมได้เรียนรู้ทุกแนวคิดเรื่องนิสัยที่เขียนในเล่มนี้มาตั้งแต่ต้น เพราะผมอยู่กับความคิดเหล่านั้นตลอดเวลา ผมต้องพึ่งพานิสัยเล็กๆ เพื่อจะฟื้นฟูจากอาการบาดเจ็บให้ได้ เพื่อให้แข็งแกร่งขึ้น

* ผู้อ่านที่สนใจสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.habitsacademy.com

จากการออกกำลังกาย เพื่อให้ไชว์ฟอร์มได้ดีในสนามแข่ง เพื่อจะได้เป็นนักเขียน เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในธุรกิจ และเพื่อที่จะพัฒนาตัวเองไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ นิสัยเล็กๆ เหล่านี้ช่วยเติมเต็มศักยภาพของผม และเพราะคุณตัดสินใจหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน ผมคิดว่า คุณก็ต้องการเติมเต็มศักยภาพของตนเองเช่นเดียวกัน

เนื้อหาตลอดหนังสือเล่มนี้ ผมจะอธิบายวิธีการสร้างนิสัยที่ดีขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ไม่ใช่ให้นิสัยดีขึ้นแฉ่ววันหรือแฉ่สัปดาห์ แต่ดีขึ้นตลอดชีวิต แม้ผมจะใช้หลักทางวิทยาศาสตร์มาช่วยสนับสนุนในหลักการ แต่หนังสือเล่มนี้ก็ไม่ใช่วาทความวิจัย เป็นเพียงคู่มือปฏิบัติ คุณจะได้รับความรู้และคำแนะนำที่ปฏิบัติได้ผลจริง ดังที่ผมอธิบายไว้ในส่วนหน้าและส่วนกลางเล่มว่า หลักการทางวิทยาศาสตร์นั้นสามารถสร้างและปรับเปลี่ยนนิสัยของคุณในแนวทางที่เข้าใจและนำไปใช้ได้ง่าย

สาขาวิชาที่ผมใช้ในหนังสือเล่มนี้มีทั้งชีววิทยา ประสาทวิทยาศาสตร์ ปรัชญา จิตวิทยา และอีกมากมายซึ่งได้รับการยอมรับมาหลายปีแล้ว สิ่งที่ผมนำเสนอคือการสังเคราะห์สุดยอดแนวคิดของบุคคลระดับมันสมองทั้งหลายที่พวกเขาได้ค้นพบเมื่อนานมาแล้ว รวมทั้งการค้นพบอันยิ่งใหญ่ของนักวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ หวังว่าคุณจะได้พบไอเดียที่มีประโยชน์จากผลงานของผม และนำไปเชื่อมโยงกับแนวทางปฏิบัติให้ได้ผลจริง ความรู้ใดที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ ขอให้ขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายที่ค้นพบมาก่อนผม ส่วนอะไรที่ไม่ดีถือว่าเป็นความผิดพลาดของผมเองครับ

สาระสำคัญของหนังสือเล่มนี้คือ โมเดล 4 ขั้นตอนในการสร้างนิสัยที่ดี ได้แก่ ปัจจัยกระตุ้น ความปรารถนา การตอบสนอง และรางวัลที่ได้รับ รวมทั้งกฎ 4 ข้อของการเปลี่ยนแปลงนิสัยที่พัฒนาจาก 4 ขั้นตอนนี้ ผู้อ่านที่มีพื้นความรู้ทางจิตวิทยาอาจคุ้นเคยกับคำเหล่านี้จากศัพท์เฉพาะทางในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory) ซึ่งกล่าวถึง “การกระตุ้น การตอบสนอง และการเสริมแรง” เป็นครั้งแรก

โดย บี. เอฟ. สกินเนอร์ (B. F. Skinner) เมื่อทศวรรษ 1930 และเป็น
ที่รู้จักมากขึ้นเมื่อไม่นานมานี้จากหนังสือ *The Power of Habit* ของ
ชาร์ลส์ ดุฮิกก์ (Charles Duhigg) ที่เขียนเกี่ยวกับ “สัญญาณภายนอก
การทำตามนิสัยที่คุ้นเคย และรางวัลที่ได้รับ”

นักจิตวิทยาากลุ่มพฤติกรรมนิยมอย่างสกินเนอร์เชื่อว่า ถ้าคุณให้
รางวัลหรือลงโทษอย่างเหมาะสม คุณจะทำให้คนอื่นเกิดพฤติกรรมตาม
ที่ต้องการได้ แต่แม้ว่าโมเดลของสกินเนอร์อธิบายถึงวิธีที่สิ่งเร้าภายนอกมี
อิทธิพลต่อนิสัยของเราได้อย่างดีเยี่ยม แต่ก็ขาดคำอธิบายที่ดีว่า ความคิด
ความรู้สึก และความเชื่อของตัวเองส่งผลต่อพฤติกรรมของเราอย่างไร
สำหรับปัจจัยภายในอย่างอารมณ์ก็มีความสำคัญเช่นกัน ในช่วงทศวรรษที่
ผ่านมานี้ นักวิทยาศาสตร์เริ่มหันมาศึกษาความสัมพันธ์ของความคิด
ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งผลงานวิจัยเหล่านั้นก็จะกล่าวถึงในหนังสือ
เล่มนี้เช่นกัน

โดยรวมแล้วกรอบแนวคิดที่ผมนำเสนอคือ โมเดลที่ทำงานบูรณาการ
ร่วมกันระหว่างวิทยาศาสตร์ทางด้านความคิดและพฤติกรรม ผมเชื่อว่านี่
คือหนึ่งในโมเดลแรกของพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งอธิบายถึงอิทธิพลของสิ่งเร้า
ภายนอกและอารมณ์ภายในที่มีต่อนิสัยของเราได้อย่างถูกต้อง แม้คำอธิบาย
เหล่านี้คุณอาจคุ้นเคยกันอยู่แล้ว แต่ผมเชื่อว่าข้อมูลรายละเอียดรวมถึง
แนวปฏิบัติจากกฎทั้ง 4 ข้อของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จะเป็นแนวคิด
ใหม่ที่ทำให้คุณพิจารณานิสัยของตัวเองได้อีกแนวทางหนึ่ง

พฤติกรรมของมนุษย์มักเปลี่ยนไปเสมอ จากสถานการณ์หนึ่งไปอีก
สถานการณ์หนึ่ง จากช่วงเวลาหนึ่งไปอีกช่วงเวลาหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่ง
ไปอีกละเอียดวินาที่หนึ่ง แต่เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง
นั่นคือพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งเป็นหลักการคิดที่คุณใช้ได้ปีแล้ว
ปีเล่า คุณสามารถสร้างธุรกิจ สร้างครอบครัว สร้างชีวิตได้จากหลักการคิด
เหล่านี้ครับ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีวิธีที่ถูกต้องเพียงหนึ่งเดียวสำหรับสร้างนิสัยให้ดีขึ้น แต่ได้อธิบายวิธีที่ดีที่สุดที่ผมรู้ ซึ่งเป็นแนวทางที่ได้ผลไม่ว่าคุณจะเริ่มจากตรงไหนหรือกำลังพยายามจะเปลี่ยนอะไร กลยุทธ์ที่ผมกล่าวถึงจะแนะนำกระบวนการปรับปรุงตนเองอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะอยู่ที่การมีสุขภาพที่ดี ทรัพย์สินเงินทอง ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงาน เรื่องของความสัมพันธ์ หรือทั้งหมดที่กล่าวมา ตราบใดที่เป็นเรื่องของพฤติกรรมมนุษย์ หนังสือเล่มนี้ช่วยเป็นแนวทางให้คุณได้ครับ

แนวคิดพื้นฐาน

ทำไมการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ
จึงทำให้เกิด
ความแตกต่างอันน่าทึ่ง



ความสำเร็จเป็นพลิตพล
ของนิสัยที่ทำเป็นกิจวัตร
ไม่ใช่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอะไร
เพียงครั้งเดียวในชีวิต



01

พลังอันน่าพิศวง ของนิสัยเล็ก ๆ

โชคชะตาของสหพันธ์จักรยานแห่งอังกฤษพลิกผันไปในปี ค.ศ. 2003 องค์การดังกล่าวเป็นผู้จัดการแข่งขันกีฬابันจักรยานอาชีพในเกาะอังกฤษ และได้จ้างเดฟ เบรลล์ฟอร์ด (Dave Brailsford) มาเป็นผู้อำนวยการ ขณะนั้นบรรดานักปั่นมืออาชีพแห่งเกาะอังกฤษตกอยู่ในสภาพที่คุณภาพไม่ได้โดดเด่นต่อเนื่องยาวนานนับ 100 ปี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1908 นักปั่นชาวอังกฤษได้รับเหรียญทองโอลิมปิกเพียงเหรียญเดียวเท่านั้น และพวกเขายังรู้สึกอึดอัดไปอีกในการแข่งขันบันจักรยานครั้งใหญ่ที่สุด นั่นคือ ตูร์เดอฟร็องซ์ (Tour de France) เนื่องจากในรอบ 110 ปี ยังไม่มีนักปั่นชาวอังกฤษชนะการแข่งขันนี้เลย

ฟอรัมของนักปั่นอังกฤษตกต่ำกระทั่งหนึ่งในบริษัทผลิตจักรยานอันดับต้นๆ ของยุโรปปฏิเสธที่จะขายจักรยานให้ทีมอังกฤษ เพราะกลัวว่า

จะมีผลเสียต่อยอดขายถ้านักกีฬามีอาชีพคนอื่น ๆ มาเห็นว่าทีมอังกฤษใช้อุปกรณ์กีฬาที่บริษัทตนผลิตขึ้น

เบอร์ลส์ฟอร์ดได้รับการว่าจ้างให้ปรับปรุงวิธีการใหม่ ๆ แก่ทีมของสหพันธ์จักรยานแห่งอังกฤษ สิ่งที่เขาทำแตกต่างจากบรรดาโค้ชก่อนหน้านี้คือ ความมุ่งมั่นอย่างไม่ย่อท้อที่จะใช้กลยุทธ์มุ่งสู่ความเป็นเลิศที่เรียกว่า “the aggregation of marginal gains” ซึ่งเป็นหลักปรัชญาของการค้นหาจุดบกพร่องเล็ก ๆ น้อย ๆ สำหรับปรับปรุงให้ดีขึ้นในทุก ๆ จุด เบอร์ลส์ฟอร์ดกล่าวว่า “หลักการทั้งหมดมาจากความคิดที่ว่า ถ้าคุณหลายทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยคิดหรือทำมาเพื่อใช้ในการปั่นจักรยาน แล้วปรับปรุงสิ่งละอันพันละน้อยให้ดีขึ้นมาได้เพียงอย่างละ 1 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเมื่อรวมแต่ละอย่างเหล่านั้นเข้าด้วยกันแล้ว คุณจะเปลี่ยนแปลงก้าวหน้าขึ้นอย่างก้าวกระโดดและมีนัยสำคัญ”

เบอร์ลส์ฟอร์ดและเหล่าทีมโค้ชเริ่มด้วยการปรับปรุงสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คุณอาจคาดหวังจากทีมนักปั่นอาชีพ พวกเขาออกแบบอานจักรยานให้นั่งสบายขึ้น เชื้อด้ายล้อด้วยแอลกอฮอล์เพื่อให้ยึดเกาะได้ดีขึ้น พวกเขาให้นักปั่นสวมกางเกงขาสั้นที่ควบคุมความร้อนด้วยระบบไฟฟ้าเพื่อรักษาอุณหภูมิกล้ามเนื้อขณะปั่น และใช้เครื่องมือตรวจจับความสมดุลของร่างกายเพื่อดูว่าร่างกายนักกีฬาแต่ละคนตอบสนองอย่างไรขณะเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ทีมงานทดสอบเส้นใยผ้าหลากหลายประเภทในอุโมงค์ลม และให้นักปั่นเปลี่ยนชุดสำหรับแข่งกลางแจ้งมาเป็นชุดสำหรับปั่นในร่มแทน ซึ่งตรวจสอบแล้วว่าเนื้อผ้ามีน้ำหนักเบากว่าและลดแรงต้านของลมได้ดีกว่า

แต่พวกเขาไม่ได้หยุดแค่นั้น เบอร์ลส์ฟอร์ดและทีมงานยังคงมองหาจุดเล็กจุดน้อยที่ถูกมองข้ามและคาดไม่ถึง ซึ่งเป็นจุดที่จะต้องพัฒนาปรับปรุงอีก 1 เปอร์เซ็นต์ต่อไปไม่หยุดยั้ง พวกเขาทดลองเจลนวดหลากหลายชนิดที่ช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อได้เร็วที่สุด ตลอดจนจ้างคัลยแพทย์มาสอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้องเพื่อลดโอกาสเจ็บป่วยจากการติดเชื้อ พวกเขาหาหมอน

และพูกนอนอย่างดีเพื่อให้หนักปั่นแต่ละคนได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ พวกเขาถึงขนาดหาสกีภายในรถบรรทุกจักรยานแข่งขันเป็นสกีขาวเพื่อช่วยให้มองเห็นฝุ่นแม่เพียงเล็กน้อยได้ ซึ่งปกติอาจไม่ทันสังเกตเห็นแต่สามารถลดสมรรถนะของจักรยานที่ได้ปรับจูนมาอย่างดีเยี่ยมลงได้

การปรับปรุงพัฒนาสิ่งเล็กๆ น้อยๆ นับร้อยอย่างรวมกันทำให้เกิดผลลัพธ์อย่างรวดเร็วเกินกว่าที่ใครจะคาดคิด

เพียงแค่ 5 ปีหลังจากที่เบรลล์พอร์ตเข้ามาดูแล ทำให้ทีมนักปั่นจักรยานของอังกฤษกลับมาครองตำแหน่งแชมป์จักรยานในกีฬโอลิมปิก 2008 ณ กรุงปักกิ่ง และคว้าเหรียญทองมากถึง 60 เปอร์เซนต์ของจำนวนเหรียญทองที่มีในกีฬานี้ได้อย่างน่าทึ่ง แล้ว 4 ปีถัดมาเมื่อการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์จัดขึ้นที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ พวกเขาทำลายสถิติโอลิมปิกมากถึง 9 รายการ และทำลายสถิติโลกไปถึง 7 รายการ

ในปีเดียวกันนี้ แบริดลีย์ วิกกินส์ (Bradley Wiggins) กลายเป็นนักปั่นชาวอังกฤษคนแรกที่ชนะเลิศการแข่งขันตูร์เดอฟร็องซ์ ในปีถัดมาเพื่อนร่วมทีมของเขา คริส ฟรูม (Chris Froome) ก็ชนะเลิศการแข่งขันรายการเดียวกัน และชนะเลิศต่อกันในปี ค.ศ. 2015, 2016 และ 2017 ส่งผลให้ทีมนักปั่นชาวอังกฤษชนะเลิศการแข่งขันตูร์เดอฟร็องซ์ได้ถึง 5 ครั้งใน 6 ปี

ในช่วงระยะ 10 ปี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2007-2017 นักปั่นชาวอังกฤษชนะเลิศการแข่งขันปั่นจักรยานระดับโลกรวมทั้งสิ้น 178 ครั้ง และได้เหรียญทองในกีฬโอลิมปิกรวมทั้งกีฬพาราลิมปิกอีก 66 เหรียญทอง ทั้งยังชนะเลิศการแข่งขันตูร์เดอฟร็องซ์ถึง 5 ครั้ง อันเป็นที่รับรู้และยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าเป็นช่วงเวลาแห่งความสำเร็จสูงสุดในประวัติศาสตร์ของวงการปั่นจักรยาน*

* ในขณะที่หนังสือเล่มนี้อยู่ระหว่างตีพิมพ์ ได้มีการประกาศสถิติใหม่ของสหพันธ์จักรยานแห่งอังกฤษ ซึ่งคุณสามารถเข้าไปติดตามความคิดเห็นของผมได้ใน atomichabits.com/cycling

เรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร จากทีมนักกีฬาธรรมชาติกลายเป็น แชมป์อันดับโลกด้วยการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ เหล่านี้ที่ตอนแรกดูเหมือน จะช่วยได้ดีที่สุดแค่พัฒนาขึ้นมาอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ทำไมการปรับปรุง เพียงเล็กน้อยจึงให้ผลลัพธ์อันน่าทึ่งเช่นนี้ได้ แล้วคุณจะสามารถนำวิธีการ เหล่านี้มาปรับใช้กับชีวิตคุณได้อย่างไร

ทำไมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ จึงสร้างการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ได้

เป็นเรื่องง่ายมากที่เราจะให้คุณค่ากับเรื่องใหญ่ในชีวิตเกินความเป็นจริง และไม่เห็นคุณค่าของการปรับปรุงอะไรเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน บ่อยครั้งเรามักบอกตัวเองว่า ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ต้องแลกด้วยความทุ่มเท อย่างหนัก ไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก ก่อตั้งธุรกิจ การเขียนหนังสือ การเป็นแชมป์โลก หรือการบรรลุความต้องการอะไรก็ตามแต่ เรากดดัน ตัวเองว่าจะต้องเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นแบบโลกต้องสะเทือนและทุกคน ต้องกล่าวขวัญถึง

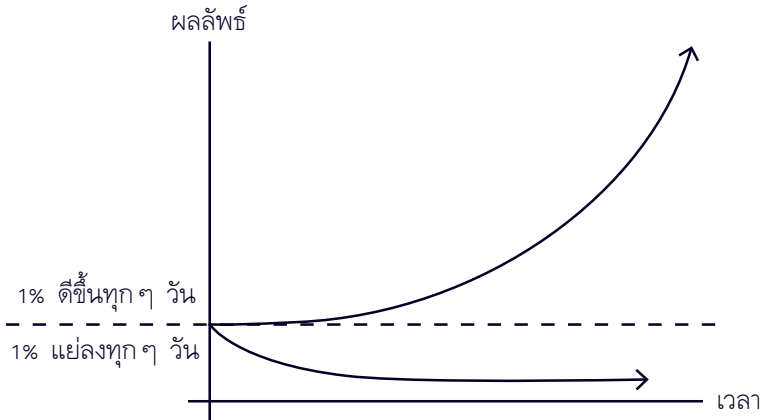
ในขณะเดียวกัน การปรับปรุงให้ดีขึ้นเพียง 1 เปอร์เซ็นต์กลับไม่มีความสำคัญ หรือบางครั้งก็แทบจะไม่มีใครสังเกตเห็น แต่มันกลับมีคุณค่า เกินกว่าที่เราจะนึกถึงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะยาว พัฒนาการเพียง เล็กน้อยในช่วงเวลาหนึ่งๆ สร้างความประหลาดใจได้อย่างเหลือเชื่อ

ต่อไปนี้มาดูว่าหลักการทางคณิตศาสตร์อธิบายเรื่องนี้ได้อย่างไร ถ้าคุณพัฒนาตัวเองวันละ 1 เปอร์เซ็นต์ทุกวันเป็นเวลา 1 ปี ผลที่ได้คือ คุณจะก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิม 37 เท่า ในทางตรงกันข้าม ถ้าคุณทำพฤติกรรม แย่ลง 1 เปอร์เซ็นต์ทุกวัน นิสัยดีๆ ก็จะค่อยๆ หายไปจนไม่เหลือเลย การเริ่มต้นด้วยการทำสิ่งเล็กๆ ในทางที่ดีขึ้นหรือแย่ลง จะค่อยๆ ส่งผล กระทบอันใหญ่หลวงในอนาคตได้

1 เปอร์เซนต์ที่ดีขึ้นทุก ๆ วัน

1 เปอร์เซนต์ ที่แย่ลงทุก ๆ วัน เป็นเวลา 1 ปี $0.99^{365} = 00.03$

1 เปอร์เซนต์ ที่ดีขึ้นทุก ๆ วัน เป็นเวลา 1 ปี $1.01^{365} = 37.78$



ภาพที่ 1 : ผลของการปรับเปลี่ยนนิสัยเล็กๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป เช่น ถ้าคุณปรับพฤติกรรมใดๆ ให้ดีขึ้นวันละ 1 เปอร์เซนต์ในเวลา 1 ปี พฤติกรรมของคุณจะดีขึ้นกว่าเดิม 37 เท่า

นิสัยเปรียบเสมือนการสะสมดอกเบี๋ยจากการพัฒนาตัวเองไปเรื่อยๆ เช่นเดียวกับเงินฝากที่ทวีคูณขึ้นจากดอกเบี๋ย นิสัยเกิดขึ้นจากการกระทำซ้ำๆ ซึ่งนอกจากจะสร้างความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวันที่ผ่านไป ยังให้ผลลัพธ์ยิ่งใหญ่ในอนาคตอีกด้วย เพียงแค่มองย้อนกลับไปที่ 2 ปี 5 ปี หรืออาจจะ 10 ปี เราจะเห็นชัดเลยว่า คุณค่าจากนิสัยที่ดีและบทเรียนของนิสัยแย่ๆ นั้นเป็นอย่างไร

การใช้ชีวิตในแต่ละวันตามแนวคิดนี้คงไม่ค่อยได้รับการชื่นชมสักเท่าไร คนเรามักมองข้ามการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ที่มันดูเหมือนไม่เห็นผลอะไรมากนักในช่วงเวลานั้น ถ้าคุณเก็บเงินจำนวนน้อยๆ ตอนนั้นคุณคงยังไม่ใส่ใจหาเศษฐี้อยู่ดี ถ้าคุณออกกำลังกาย 3 วันติดต่อกัน คุณก็

คงยังมีหุ่นไม้ดีเช่นเดิม ถ้าคืนนี้คุณเรียนภาษาจีน 1 ชั่วโมง คุณก็คงจะยังพูดภาษาจีนไม่ได้ การสร้างความเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยเช่นนี้ย่อมไม่เห็นผลอย่างรวดเร็วทันตา เราจึงมักกลับไปมีพฤติกรรมเดิมๆ อีกจนได้

โชคไม่ดีที่การเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ นี้ อาจทำให้นิสัยไม่ดีบางอย่างแทรกเข้ามาได้ง่ายดาย ถ้าคุณกินอาหารทำลายสุขภาพวันนี้ เชื้อมน้ำหนักคงยังไม่ขยับมากนัก ถ้าคืนนี้คุณทำงานจนตึกตื่นโดยไม่สนใจคนในครอบครัว พวกเขาก็ยังคงให้อภัย ถ้าคุณผัดวันประกันพรุ่งเลื่อนเวลาทำโครงการของคุณไปวันพรุ่งนี้ ก็ยังมีพอเวลาเหลือที่จะทำสำเร็จทัน การตัดสินใจเป็นครั้งๆ ไปเช่นนี้จึงทำให้เราละเลยมองข้ามผลกระทบระยะยาวได้ง่าย

แต่เมื่อเราทำนิสัยแย่งเพียง 1 เปอร์เซ็นต์ซ้ำๆ วันแล้ววันเล่า โดยการตัดสินใจพลาดครั้งแล้วครั้งเล่า ทำผิดพลาดเล็กน้อยเช่นนี้ซ้ำๆ และหาข้ออ้างบ่อยครั้งเข้า สิ่งเหล่านี้จะพอกพูนจนส่งผลร้ายอันเลวร้าย เมื่อสะสมความผิดพลาดหลายๆ ครั้งเข้า หรือทำแย่งไปทีละ 1 เปอร์เซ็นต์เรื่อย ๆ จนในที่สุดก็นำไปสู่ปัญหา

ผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงนิสัยก็คล้ายกับผลจากการปรับเปลี่ยนเส้นทางการบินไปไม่กี่องศา ลองจินตนาการว่าคุณกำลังโดยสารเครื่องบินจากลอสแอนเจลิสไปนิวยอร์ก ถ้านักบินออกจากสนามบินนานาชาติลอสแอนเจลิสโดยปรับระดับมุ่งหน้าทางใต้ที่ 3.5 องศาแล้ว เครื่องบินจะลงจอดที่กรุงวอชิงตัน ดี.ซี. แทนที่จะเป็นนิวยอร์ก ตอนเครื่องขึ้นนั้นแทบไม่มีใครรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยนี้เลย ซึ่งหัวเครื่องบินก็เปลี่ยนทิศทางไปไม่กี่ฟุตเท่านั้น แต่เมื่อลองขยายภาพกว้างในมุมสูงเพื่อให้เห็นโดยรอบทั่วทั้งสหรัฐอเมริกาแล้ว จะพบว่าระยะทางระหว่างนครทั้ง 2 แห่งนี้ห่างไกลกันหลายร้อยไมล์เลยทีเดียว*

* ผมตีเน้นและคำนวณเส้นทางนี้อย่างจริงจัง กรุงวอชิงตัน ดี.ซี. อยู่ห่างจากนิวยอร์กเป็นระยะทาง 225 ไมล์ สมมติว่าคุณโดยสารเครื่องบินโบอิง 747 หรือแอร์บัส A380 ปรับระดับมุ่งหน้าไปที่ 3.5 องศาในขณะที่คุณออกจากลอสแอนเจลิส จะส่งผลให้หัวเครื่องบินเปลี่ยนทิศทางไประหว่าง 7.2-7.6 ฟุต หรือประมาณ 86-92 นิ้ว การปรับทิศทางเพียงเล็กน้อยนี้นำไปสู่จุดหมายปลายทางที่เปลี่ยนไปอย่างไม่น่าเชื่อ

ในการทำงานเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในกิจวัตรประจำวันสามารถนำไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง การเลือกให้ดีขึ้น 1 เปอร์เซ็นต์ หรือแย่ลง 1 เปอร์เซ็นต์ อาจดูเหมือนไม่มีสาระสำคัญในตอนแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไปมันจะส่งผลต่อคุณไปทั้งชีวิต ซึ่งทางเลือกเหล่านี้จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่แตกต่างระหว่างคนที่คุณเป็นอยู่ในตอนนี้กับคนที่你会เป็นไปได้ในอนาคต ความสำเร็จเป็นผลผลิตของนิสัยที่ทำเป็นกิจวัตร ไม่ใช่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอะไรเพียงครั้งเดียวในชีวิต

นั่นก็คือว่า ถึงในตอนนี้คุณประสบความสำเร็จหรือไม่อย่างไรไม่ใช่เรื่องสำคัญ สิ่งสำคัญคือนิสัยของคุณกำลังนำคุณไปสู่ความสำเร็จหรือไม่ คุณควรสนใจวิธีการในปัจจุบันที่จะพาคุณไปสู่ความสำเร็จข้างหน้ามากกว่าผลลัพธ์ที่เป็นอยู่เวลานี้ ถ้าตอนนี้คุณเป็นเศรษฐี แต่ยังใช้เงินมากกว่าที่หาได้ในแต่ละเดือน ก็หมายความว่า คุณกำลังเดินผิดทาง หากพฤติกรรม การใช้จ่ายของคุณไม่เปลี่ยน คุณย่อมพบจุดจบที่ไม่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าคุณถึงแตกแต่พยายามเก็บหอมรอมริบทุกเดือน นั่นหมายความว่า คุณกำลังอยู่บนหนทางสู่อิสรภาพทางการเงิน แม้ว่าจะเดินไปได้ช้ากว่าที่คุณต้องการก็ตาม

ผลลัพธ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนมาตรวัดนิสัยของคุณเอง ความมั่งคั่งของคุณเปรียบได้กับมาตรวัดพฤติกรรมการใช้เงินของคุณ น้ำหนักคือมาตรวัดพฤติกรรมการกิน ความรู้คือมาตรวัดพฤติกรรมการเรียนรู้ ความไม่เป็นระเบียบคือมาตรวัดพฤติกรรมรักษาความสะอาด คุณจะได้รับผลตามพฤติกรรมที่คุณกระทำซ้ำ ๆ นั้น

ถ้าคุณต้องการทำนายจุดหมายปลายทางของชีวิตตัวเอง สิ่งที่คุณต้องทำคือ เดินตามเส้นทางของการค่อย ๆ รับผิดชอบต่อชีวิตหรือค่อย ๆ ปล่อยอะไรบางอย่างออกไปจากชีวิต แล้วดูว่าสิ่งที่你做เลือกทำในแต่ละวัน เมื่อประกอบรวมกันแล้วจะเป็นอย่างไรในอีก 10 ปีหรือ 20 ปีข้างหน้า คุณกำลังใช้เงินน้อยกว่าที่คุณหาในแต่ละเดือนหรือไม่ คุณไปออกกำลังกาย

แต่ละสัปดาห์หรือเปล่า คุณได้อ่านหนังสือหรือเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ในแต่ละวันบ้างไหม การมุ่งมั่นฟันฝ่ากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้แหละครับ คือสิ่งที่จะทำนายอนาคตของคุณ

“เวลา” ทำให้เส้นแบ่งความสำเร็จและความล้มเหลวชัดเจนขึ้น “เวลา” จะส่งผลกระทบต่อสิ่งใดๆ ที่คุณป้อนให้มัน นิสัยที่ดีจะทำให้ “เวลา” กลายเป็นพันธมิตร ส่วนนิสัยที่ไม่ดีจะทำให้ “เวลา” กลายเป็นศัตรู

นิสัยเปรียบเสมือนดาบสองคม นิสัยที่ไม่ดีจะเป็นตัวถ่วงได้ง่ายพอๆ กับนิสัยที่ดีจะเป็นตัวส่งเสริมคุณ การทำความเข้าใจในรายละเอียดเกี่ยวกับการสร้างนิสัยจึงเป็นเรื่องสำคัญ คุณจำเป็นต้องรู้ว่านิสัยส่งผลกระทบอย่างไร และจะสร้างพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของคุณอย่างไรโดยหลีกเลี่ยงคมดาบอีกด้านที่เป็นอันตราย

นิสัยต่าง ๆ ที่ส่งเสริมเพื่อพัฒนาหรือขัดขวางตัวคุณ

ส่งเสริมในทางบวก	ส่งเสริมในทางลบ
ส่งเสริมประสิทธิภาพและประสิทธิผล การทำงานได้สำเร็จมากขึ้นอีก 1 อย่างคือชัยชนะเล็กๆ ในแต่ละวัน แต่ผลงานสะสมนั้นช่วยส่งเสริมชีวิตการทำงาน ผลงานประจำก็ดีขึ้น การใช้ทักษะใหม่ๆ ก็สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้อีก	ส่งเสริมความเครียด ความหงุดหงิดจากรถติด ภาระหนักจากหน้าที่ความเป็นพ่อแม่ ความเครียดจากการหาเลี้ยงชีพ ความกดดันที่ค่อยๆ นำไปสู่ภาวะความดันโลหิตสูง จริงๆ แล้วสาเหตุของความเครียดเหล่านี้สามารถควบคุมจัดการได้ แต่เมื่อปัญหาเกิดขึ้นต่อเนื่องหลายปี ความเครียดเล็กๆ จะสะสมจนกลายเป็นปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงในที่สุด

สั่งสมในทางบวก	สั่งสมในทางลบ
สั่งสมความรู้ การเรียนรู้ใหม่อะไรใหม่แค่ 1 อย่าง ไม่ได้ทำให้คุณเป็นอัจฉริยะ แต่ การตั้งใจเรียนรู้ตลอดชีวิตสามารถ สร้างอัจฉริยะให้เกิดขึ้นได้ ยิ่งไป กว่านั้น หนังสือแต่ละเล่มที่คุณ เปิดอ่าน ไม่เพียงแต่สอนอะไร บางอย่างให้เท่านั้น แต่ยังช่วย เปิดโลกทัศน์ในมุมมองที่แตกต่าง จากความคิดเดิมๆ อีกด้วย ดังที่ วอร์เรน บัฟเฟตต์ (Warren Buffett) กล่าวไว้ว่า “ความรู้ที่ เพิ่มพูนเปรียบเสมือนดอกเบี๊ยที่ ทบพีเพิ่มขึ้น”	สั่งสมความคิดในทางลบ ยิ่งคุณคิดว่าตัวเองไร้ค่า โง่ หรือ อับลัษณ์ คุณยิ่งกำหนดให้ชีวิต ตัวเองเป็นแบบนั้น คุณติดกับดัก ความคิดตัวเอง เช่นเดียวกับที่คุณ ติดกับคนอื่น เมื่อคุณติดนิสัย การมองคนอื่นว่าเป็นคนขี้โมโห ไร้ความยุติธรรม หรือเห็นแก่ตัว คุณก็จะเจอแต่คนประเภทนี้ทุกหน ทุกแห่ง
สั่งสมความสัมพันธ์ที่ดี ผู้คนจะเป็นตัวสะท้อนพฤติกรรม ต่างๆ ของคุณกลับไปที่คุณ ยิ่ง คุณช่วยเหลือผู้อื่นมากเท่าใด พวกเขา ยิ่งอยากช่วยเหลือคุณ กลับมากขึ้นเท่านั้น ปฏิสัมพันธ์ที่ดี ขึ้นทีละน้อยในแต่ละครั้งส่งผลให้ เกิดสัมพันธภาพที่กว้างขวางและ แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นในอนาคต	สั่งสมความก้าวร้าว การจลาจล การประทุรัง หรือ การเดินขบวนนั้นไม่ค่อยเกิดขึ้นจาก เหตุการณ์ใดเพียงเรื่องเดียว แต่มัก เกิดจากความรุนแรงเล็กๆ น้อยๆ หลายอย่างที่ก่อตัวขึ้น สะสมจน กระทั่งขยายวงกว้างและในที่สุด ก็แพร่กระจายไปราวกับไฟลามทุ่ง

พัฒนาการที่แท้จริงนั้นเป็นเช่นไร

ลองจินตนาการว่ามีก้อนน้ำแข็งวางอยู่บนโต๊ะที่คุณนั่งอยู่ ภายในห้องที่คุณอยู่นั้นหนาวเย็นจนคุณเห็นไอน้ำจากลมหายใจของตัวเอง อุณหภูมิในห้องอยู่ที่ 25 องศา แล้วจากนั้นก็ค่อยๆ ร้อนขึ้นอย่างช้าๆ

26 องศา

27 องศา

28 องศา

ก้อนน้ำแข็งยังคงวางอยู่บนโต๊ะตรงหน้า

29 องศา

30 องศา

31 องศา

แต่ยังคงไม่มีอะไรเกิดขึ้น

และแล้วอุณหภูมิก็เพิ่มขึ้นเป็น 32 องศาจนทำให้น้ำแข็งเริ่มละลาย เพียง 1 องศาที่เพิ่มขึ้นดูเหมือนจะไม่ต่างไปจากอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นก่อนหน้านี้ แต่กลับเริ่มปลดปล่อยอะไรบางอย่างจนเกิดการเปลี่ยนแปลงมหาศาลได้

พัฒนาการต่างๆ ที่ผ่านอุปสรรคมากมายนั้นมักเป็นผลพวงจากพฤติกรรมหลายๆ อย่างก่อนหน้านี้ที่สร้างขึ้นจนเป็นพลังปลดปล่อยการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ออกมา แนวคิดเช่นนี้เห็นได้ในทุกที่ เช่น เชื้อมะเร็งใช้เวลากว่า 80 เปอร์เซ็นต์ของช่วงชีวิตมันเติบโตในร่างกายคุณโดยที่ตรวจไม่พบ แต่กลับลุกลามไปทั่วร่างกายได้ในเวลาเพียงไม่กี่เดือน กอไฟเบอร์เติบโตโดยที่เราแทบไม่สังเกตเห็นเลยในช่วง 5 ปีแรก เพราะมันแตกกรากเหง้าเติบโตอยู่ใต้ดิน ก่อนที่จะแตกหน่อพุ่งสูงขึ้นกลางอากาศได้ถึง 90 ฟุต ภายในเวลาเพียง 6 สัปดาห์

เช่นเดียวกับนิสัยที่คนเรามักแสดงออกมาโดยที่ไม่สังเกตเห็นถึงความแตกต่างอะไรนัก จนกว่าคุณจะถูกก้าวข้ามผ่านจุดที่สำคัญและปลดล็อก

พฤติกรรมใหม่ๆ ให้แสดงออกมาในอีกระดับหนึ่ง ในตอนเริ่มต้นและระหว่างทางของการค้นหาใด ๆ มักมีหุบเหวแห่งความผิดพลาดขวางกั้นเสมอ คุณคาดหวังจะได้เห็นการพัฒนาที่ชัดเจนในลักษณะของกราฟเส้นตรง แต่ก็น่าหงุดหงิดที่พัฒนาการนั้นไม่เห็นผลชัดเจนในวันแรก ๆ ลับดาห์แรก ๆ และแม้แต่เดือนแรก ๆ คุณรู้สึกเหมือนว่ายไปไม่ถึงไหน นิสัยเป็นเหมือนดังตราคุณภาพแสดงถึงผลงานที่สั่งสมมา เป็นผลลัพธ์ทรงพลังที่สุดซึ่งเกิดตามมาในภายหลัง

นี่คือเหตุผลหลักว่า ทำไมการรักษานิสัยให้คงอยู่ตลอดไปจึงเป็นเรื่องยาก เราค่อย ๆ เริ่มสร้างความเปลี่ยนแปลงทีละเล็กทีละน้อย แต่มักไม่รอจนเห็นผลลัพธ์ที่จับต้องได้ แล้วก็ตัดสินใจล้มเลิกกลางคัน คุณอาจคิดว่า “ฉันอุตส่าห์วิ่งออกกำลังกายทุกวันมาเป็นเดือน แล้วทำไมยังไม่เห็นรูปร่างกายของฉันเปลี่ยนแปลงอะไรเลย” เมื่อไรที่คุณปล่อยให้ความคิดแบบนี้เข้าครอบงำแล้วละก็ คุณก็จะละทิ้งการฝึกนิสัยดี ๆ ไปอย่างง่ายดาย แต่ถ้าต้องการผลลัพธ์ที่แตกต่างและมีความหมายต่อคุณ ก็ต้องอดทนฝึกพฤติกรรมนั้น ๆ ให้ต่อเนื่องยาวนานมากพอจนกว่าจะผ่านภาวะนี้ไปได้ ซึ่งผมเรียกว่า “ภาวะแห่งศักยภาพที่ซ่อนเร้น”

หากคุณพบว่า การสร้างนิสัยที่ดีและละเลิกนิสัยไม่ดีเป็นเรื่องยาก นั่นไม่ใช่เพราะคุณไร้ความสามารถ แต่เป็นเพราะคุณยังข้ามผ่านภาวะแห่งศักยภาพที่ซ่อนเร้นไปไม่ได้ การพร่ำบ่นว่าคุณทำไม่สำเร็จทั้งที่ฝึกฝนอย่างหนัก ก็เหมือนกับการบ่นถึงก้อนน้ำแข็งที่ไม่ยอมละลายเสียที ในช่วงที่คุณวางน้ำแข็งไว้ในอุณหภูมิ 25-31 องศาเซลเซียส การฝึกนิสัยของคุณไม่ได้สูญเปล่าหรอกครับ เพียงแค่มันกำลังสะสมผลงานเพื่อรอเวลาเท่านั้น ซึ่งจะส่งผลให้เห็นได้ก็ต่อเมื่ออุณหภูมิขึ้นไปถึง 32 องศาแล้วครับ

ท้ายที่สุดเมื่อคุณสามารถก้าวผ่านภาวะแห่งศักยภาพที่ซ่อนเร้นไปได้แล้ว คนอื่นก็จะเรียกว่า “ความสำเร็จเพียงชั่วข้ามคืน” โลกภายนอกมองเห็นเพียงเหตุการณ์ที่ทำให้พวกเขารู้สึกดีที่สุด มากกว่าจะมองเห็น

ขั้นตอนทั้งมวลที่กว่าจะทำให้เกิดผลเช่นนี้ มีแค่ตัวคุณเท่านั้นที่รู้ว่า มันเป็นสิ่งที่คุณเพียรทำมานานแล้ว ซึ่งดูเหมือนคุณไม่ได้พัฒนาอะไรขึ้นเลย แต่ ณ วันนั้นก็กลับเกิดผลลัพธ์แบบก้าวกระโดดให้เห็นได้ทันทีทันใด

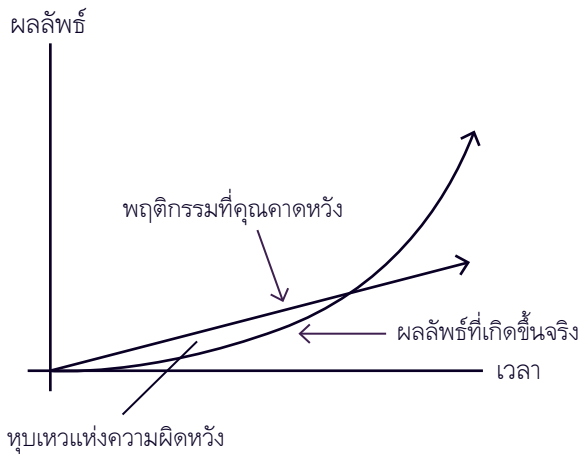
หากเปรียบมนุษย์เสมือนแรงดันทางธรณีวิทยา แผ่นเปลือกโลก 2 แผ่นอาจเคลื่อนตัวชนกันอย่างต่อเนื่องมาเป็นล้านๆ ปีจนค่อยๆ เกิดแรงผลักดันกันสะสมมากขึ้น จนวันหนึ่งเปลือกโลกยังคงขยับตัวเบียดกันในลักษณะเดิมเช่นเคย แต่ครั้งนี้แรงดันนั้นรุนแรงจนเกิดแผ่นดินไหวขึ้นมา การเปลี่ยนแปลงใดๆ จึงอาจใช้เวลาหลายปีก่อนที่มันจะส่งผลกระทบออกมาทันทีทันใดในคราวเดียว

ความเชี่ยวชาญก็ต้องใช้ความอดทน ทิมเชนแอนโทนีโอสเปอร์สเป็นหนึ่งในทีมบาสเกตบอลของ NBA ที่มีชื่อเสียงโด่งดังที่สุดในประวัติศาสตร์ ได้ติดคำคมของนักปราชญ์สังคมอย่างจาคอบ ริส (Jacob Riis) เอาไว้ที่ห้องล็อกเกอร์ของพวกเขาว่า “เมื่อใดที่ดูเหมือนไม่มีอะไรช่วยได้ ผมจะไปดูคนตัดหินที่กำลังใช้ค้อนทุบก้อนหินตรงหน้า บางทีเขาอาจทุบหินก้อนนั้นมาเป็น 100 ครั้งโดยยังไม่มีรอยแตกเลย แต่เมื่อเขาทุบเป็นครั้งที่ 101 หินก็แตกออกเป็น 2 ส่วน ผมรู้ดีว่านั่นไม่ใช่เพราะแค่การทุบครั้งสุดท้ายหรอกที่ทำให้หินแตกได้ แต่เป็นผลจากการทุบก้อนหินนี้ทั้งหมดรวมกันต่างหาก”

ทุกสิ่งที่ยิ่งใหญ่ต่างก็มาจากจุดเริ่มต้นเล็กๆ ทั้งสิ้น เมล็ดพันธุ์ของนิสัยทุกๆ อย่างเกิดขึ้นจากการตัดสินใจเล็กๆ เพียงครั้งเดียว แต่เมื่อการตัดสินใจทำเช่นนั้นเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมล็ดพันธุ์ของนิสัยนั้นๆ ก็จะแตกหน่อและเติบโตขึ้นอย่างแข็งแรง ผ้งรากลึก และแตกกิ่งก้านสาขา ส่วนการเลิกนิสัยที่ไม่ดีก็เหมือนการถอนรากต้นไม้ใหญ่อันแข็งแรงมั่นคงในตัวเราออกไป และการสร้างนิสัยที่ดีก็เหมือนการเพาะพันธุ์ดอกไม้ที่เปราะบางละเอียดอ่อนไปทีละวันๆ

แต่จะเป็นอย่างไรถ้าเราติดฝึกฝนนิสัยดี ๆ จนเคยชินไปนานพอที่จะก้าวผ่านภาวะแห่งศักยภาพที่ซ่อนเร้นจนถึงอีกฟากหนึ่งได้ อะไรคือสาเหตุที่คนเราถ่วงไปสู่การมีนิสัยอันไม่พึงประสงค์ ขณะที่อีกหลายคนกลับมีความสุขกับการสั่งสมนิสัยที่ดีไปเรื่อย ๆ

ภาวะแห่งศักยภาพที่ซ่อนเร้น



ภาพที่ 2 : เรามักคาดหวังความก้าวหน้าเป็นแนวเส้นตรง อย่างน้อยที่สุดเราก็คาดหวังว่าจะเกิดผลขึ้นในเร็ววัน ซึ่งที่จริงแล้ว ผลลัพธ์จากความพยายามมักจะเกิดขึ้นช้า ๆ เป็นเดือน ๆ หรือเป็นปี ๆ กว่าเราจะตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่เราได้กระทำมาก่อนหน้านี้ ซึ่งความคาดหวังผลโดยเร็วเช่นนี้จะทำให้คุณตกอยู่ในหุบเหวแห่งความผิดพลาด ซึ่งคุณจะรู้สึกท้อแท้จากการทุ่มเทฝึกฝนมานานเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน โดยที่ยังไม่เห็นผลสำเร็จเลย อย่างไรก็ตาม ความเพียรพยายามเหล่านี้ไม่ได้สูญเปล่า แต่จะสั่งสมผลเอาไว้จนกว่าจะแสดงคุณค่าของมันออกมาเมื่อถึงเวลาเหมาะสม