

เปลี่ยนนิสัย ง่ายแบบสัตว์ๆ

性格
4
タイプ
別
習慣
術



ผู้บริหารที่ช่วยผู้คนกว่า
50,000 คน
เปลี่ยนแปลงตัวเองสำเร็จ
ยอดขายรวมกว่า
1 ล้านเล่ม

กระต่าย เต่า มด ตั๊กแตน
ถ้าคุณอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองสำเร็จ
จงบอกให้ได้ว่าตัวคุณเป็นคนแบบไหน
แล้วใช้วิธีที่เหมาะสมกับ **จุดแข็งของคุณ** เท่านั้น

ทาเคชิ ฟูรุกาวะ เขียน
นิพดา เชี่ยวอุไร แปล

howto

เปลี่ยนนิสัยง่ายแบบสัตว์ ๆ

ทาเคชิ ฟุรุกาวะ

เจียน

นิพดา เจียวอุไร

แปล

ก ร อ ่า น คื อ ร า ก ร ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ

แม้ว่าคุณชอบเรียนจะทำให้การเรียนภาษา
หรือการอ่านหนังสือกลายเป็นกิจวัตรได้โดยง่าย
แต่ถ้าไม่มีสถานการณ์บังคับ
ก็ดูเหมือนเป็นเรื่องยากที่อยากจะลุกขึ้นมาพัฒนาตนเอง
ทั้งที่มันอาจเป็นเรื่องจำเป็นในอนาคต

- ทาเคชิ ฟุรุกาวะ

เปลี่ยนนิสัยง่ายแบบสัตว์ๆ

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin How-To

性格 4 タイプ別 習慣術

SEIKAKU 4 TYPE BETSU SYUKANJUTSU

Copyright © 2022 by Takeshi Furukawa

Illustrations © by Ito Hamster

Cover Design © by Shimpachi Inoue

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Thai edition published by arrangement with Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5663-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิตตพันธุ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อังอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วิรัชฎา กาลามเกษตร์ • บรรณาธิการ กุลภา ทวลากระสินธุ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลิ่น • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ จิรณีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร เกล้ากิริยา พรหมทอง • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ



คำนำสำนักพิมพ์

ทำไมการสร้างนิยายที่ดูเหมือนเป็นเรื่องง่ายมากถึงไม่เคยได้ผล

ทั้ง ๆ ที่มีหนังสือเกี่ยวกับการสร้างนิยายออกมามากมาย อ่านจบไปแล้วไม่รู้ที่เล่ม แต่ก็ยังเลิกนิยายเก่าไม่ได้สักที มันมีข้อความสำคัญอะไรหล่นหายไปจากหนังสือเหล่านั้น

เรื่องน่าเศร้าที่สุดระหว่างที่ยังหาคำตอบให้กับปัญหาโลกแตกข้างต้นไม่ได้ก็คือ เราต่างเลียนแบบเทคนิคของคนอื่นไปเรื่อยเปื่อย และจบลงด้วยความผิดหวัง ไม่ต่างอะไรกับหนังชีวิตที่ไม่มีภาคต่อและซีซั่นเอนด์เครดิตแบบเศร้า ๆ

ระหว่าง “เรา” กับ “เขา” มีอะไรที่ต่างกัน ทั้ง ๆ ที่ใช้เทคนิคเดียวกัน แต่ทำไมคนหนึ่งถึงทำสำเร็จ แต่อีกคนกลับล้มเหลวไม่เป็นท่า

ความแตกต่างนี้ทำให้ ทาเคชิ ฟุรุกาวะ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างนิยาย บั้งโอะเตีย “เมตริกซ์นิทานอีสป” ขึ้นมา ใครจะคิดล่ะว่า “นิทานอีสป” ที่ให้คติสอนใจซึ่งเด็กทั่วโลกรู้จักกันดีอย่าง “กระต่ายกับเต่า” และ “มดกับตั๊กแตน” จะแฝงความลับสำคัญของชีวิตเอาไว้

การแบ่งคนออกเป็น 4 ประเภทตามนิสัยของตัวละครอย่างกระต่ายเต่า มด และตั๊กแตน ช่วยให้เห็นความแตกต่างของคนได้อย่างชัดเจน เป็นตัวถอดรหัสด่านแรกในการเข้าใจแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำต่าง ๆ และนำมาใช้ประโยชน์ในการจับจุดเด่นให้ขายแววออกมา ดังนั้น

อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น แต่จงยกระดับความสามารถของตัวเอง
ในแบบที่เป็น

เคล็ดลับการเปลี่ยนชีวิตไม่ได้มี “คำตอบเพียงหนึ่งเดียว” การที่
สร้างนิสัยใหม่ไม่ได้ ไม่ใช่เพราะเราไม่เอาไหนหรือขาดแพชชั่น แต่เป็น
เพราะไม่รู้ “เทคนิค” ที่เหมาะกับ “ธรรมชาตินิสัย” ของเราต่างหาก

ถ้าพร้อมแล้วมาค้นหาเส้นทางการสร้างนิสัยที่ออกแบบมาเฉพาะ
คุณกันเถอะ

howto

สารบัญ

บทนำ คำตอบของปริศนาที่ว่า “ทำไมเราถึงทำสิ่งนี้ต่อเนื่องไม่ได้” ก็คือ “นิสัย” นั่นเอง! 1

- ไม่ว่าจะ เป็นเทคนิคที่เยี่ยมแค่ไหน หากเข้ากันไม่ได้กับ “นิสัยของคุณ”
มันก็เปล่าประโยชน์ 3
- เมื่อ “นิสัย” แตกต่าง “การกระทำ” จึงต่างตามไปด้วย 4
- “เมตริกซ์นิทานอีสป” คืออะไร 6
- การพิสูจน์ความแม่นยำของ “เมตริกซ์นิทานอีสป”
กับกลุ่มเป้าหมาย 1,200 คน 7
- 3 เหตุผลที่ “เมตริกซ์นิทานอีสป” มีประโยชน์ต่อการสร้างกิจวัตร 9
- เปลี่ยนชีวิตด้วย “เทคนิคการสร้างกิจวัตรตามนิสัย” 10

บทที่ เทคนิคการสร้างกิจวัตรให้เหมาะสมกับนิสัยของคน

1 แต่ละประเภท 13

- เรียนรู้นิสัยของคนแต่ละประเภทจากนิทานอีสป 2 เรื่อง 14
- ค้นหาการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตนเอง
ด้วย “เมตริกซ์นิทานอีสป” 18
- แนวโน้มของการกระทำ 20
- แนวโน้มของแรงจูงใจ 23
- ตัวอย่างการประเมินประเภทนิสัย 26
- ลองประเมินประเภทนิสัยของคุณกัน! 28
- 2 เรื่องสำคัญที่ต้องรู้เกี่ยวกับนิสัยประเภทต่างๆ 30
- ประเภทที่ 1 กระจาย 32
- ประเภทที่ 2 กระจายตึก 35
- ประเภทที่ 3 เต็ม 38
- ประเภทที่ 4 เต็มตึก 41
- สำหรับคนที่ไม่รู้ประเภทนิสัยของตัวเอง 44

บทที่ “การบริหารจัดการตนเอง”

2 ตามนิสัยแต่ละประเภท 47

- ก่อนจะสร้างกิจวัตรขึ้นมาได้ ต้องผ่าน
“ช่วงเวลาแห่งความผิดหวัง” ก่อน 48
- “การบริหารจัดการตนเอง” และ “การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว”
จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงชีวิต 52
- การสร้างกิจวัตรทำได้โดย “ไม่ต้องตั้งใจ” และอย่าง “พลัดพลิน” 55
- มนุษย์มักต่อต้าน “การเปลี่ยนแปลง”
และจำนนต่อ “การทำสิ่งเดิมๆ” 57
- 3 กฎเหล็กของการสร้างกิจวัตร 59

• เทคนิคการสร้างกิจวัตรให้สำเร็จ	61
• เพราะอะไรเราจึงต้องรู้จัก “ประเภทนิสัย” ก่อน “เทคนิคที่เหมาะสม”	74
• “กำแพง 5 ประการ” ที่ขวางกั้นการสร้างกิจวัตร	76
• วิธีทำต่อเนื่อง 1 คนประเภทกระต่ายมด	79
• วิธีทำต่อเนื่อง 2 คนประเภทกระต่ายตึกแตก	85
• วิธีทำต่อเนื่อง 3 คนประเภทเต่ามด	91
• วิธีทำต่อเนื่อง 4 คนประเภทเต่าตึกแตก	96

บทที่ “การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว”
3 ตามนิสัยแต่ละประเภท 103

• “การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว” ต้องรู้จักจุดแข็งของตัวเองก่อน	104
• วิธีพัฒนาจุดแข็ง&เอาชนะจุดอ่อน 1 คนประเภทกระต่ายมด	109
• วิธีพัฒนาจุดแข็ง&เอาชนะจุดอ่อน 2 คนประเภทกระต่ายตึกแตก	114
• วิธีพัฒนาจุดแข็ง&เอาชนะจุดอ่อน 3 คนประเภทเต่ามด	120
• วิธีพัฒนาจุดแข็ง&เอาชนะจุดอ่อน 4 คนประเภทเต่าตึกแตก	126
• ถ้าให้คนทั้ง 4 ประเภทลงทำแผนฟื้นฟูธุรกิจ ด้วยกันจะเป็นอย่างไร	132

บทที่ “การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น” โดยใช้ประโยชน์
4 จากความแตกต่างของนิสัย 137

• ข้อคำนึงสำหรับ “การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น” คือความแตกต่างของคนแต่ละประเภท	138
• แม้จะปกปิดจุดอ่อนด้วยจุดแข็งได้ แต่จะเปลี่ยนจุดอ่อน ให้กลายเป็นจุดแข็งไม่ได้	140

• วิธีสานสัมพันธ์โดยใช้ความแตกต่าง 1 คนประเภทกระต่ายมด	142
• วิธีสานสัมพันธ์โดยใช้ความแตกต่าง 2 คนประเภทกระต่ายต๊กแตน ..	144
• วิธีสานสัมพันธ์โดยใช้ความแตกต่าง 3 คนประเภทเต่ามด	146
• วิธีสานสัมพันธ์โดยใช้ความแตกต่าง 4 คนประเภทเต่าต๊กแตน	148
• ขอให้เริ่มต้นจาก “ความแตกต่าง”	150
• วิธีสานสัมพันธ์แยกตามนิสัย 1 คนประเภทกระต่ายมด	152
• วิธีสานสัมพันธ์แยกตามนิสัย 2 คนประเภทกระต่ายต๊กแตน	154
• วิธีสานสัมพันธ์แยกตามนิสัย 3 คนประเภทเต่ามด	156
• วิธีสานสัมพันธ์แยกตามนิสัย 4 คนประเภทเต่าต๊กแตน	158
• กฏ 3 ข้อที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์กับผู้อื่น	160

บทที่ 5 เปลี่ยนชีวิต

5 ด้วยการสร้างกิจวัตร

165

• ทำอย่างไรจึงยับยั้งจากเทคนิคการสร้างกิจวัตรไปสู่การลงมือทำ	166
• การเข้าใจประเภทอุปนิสัยคือทางเข้า ไม่ใช่ทางออก	168
• จงไปให้ถึง “จุดสูงสุดของประวัติตนเอง”	171
• มาเริ่มด้วยการบริหารจัดการแบบเมตริกซ์นิทานอีสปกันเถอะ	173
• มาเริ่มกิจวัตร “การบริหารจัดการตนเอง” กัน	177
• มาเริ่มกิจวัตร “การบริหารจัดการผู้อื่น” กัน	180
• มาเริ่มกิจวัตร “การบริหารจัดการทีม” กัน	184
• ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ มีแต่สิ่งที่ดีที่สุด ขอให้เริ่มจากก้าวเล็กๆ	188

บทส่งท้าย

191

เกี่ยวกับผู้เขียน

193

บทนำ

คำตอบของปริศนาที่ว่า
“ทำไมเราถึงทำสิ่งนี้ต่อเองไม่ได้”
ก็คือ “นิสัย” นั่นเอง!

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากการสร้างกิจวัตรให้กับผู้คนจำนวนมาก คือ “การทำอย่างต่อเนื่อง” นั้น มีแต่ “เทคนิคที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุด” ไม่ใช่ “เทคนิคสำหรับทุกคน” หรือ “เทคนิคครอบจักรวาล” ผมก็เลยเกิดความคิดขึ้นมาว่า สิ่งสำคัญสำหรับการสร้างกิจวัตร ไม่ใช่ “เทคนิคหรือวิธีการ” หากแต่เป็น “เรื่องของนิสัย”

และนี่คือแรงจูงใจที่จุดประกายให้ผมเขียนหนังสือเล่มนี้

- จะทำอะไรก็ตามที่ไม่สำเร็จสักที ทั้งเรื่องเรียนหรือไปยิม
- ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ชอบจะผัดวันประกันพรุ่งออกไปจนเกือบถึงเดดไลน์
- พ่ายแพ้ต่อสิ่งล่อใจทุกครั้ง ไม่ว่าจะป็นอินเทอร์เน็ทหรือยูทูบ
- ตัดสินใจแล้วว่า จะได้อะไร แต่ก็ยังหิบบของหวานเข้าปากไม่หยุด

สำหรับคนที่คิดออกว่าเคยมีช่วงเวลาแบบนั้น

- เพราะอะไรเราถึงทำสิ่งที่ตั้งใจไว้อย่างต่อเนื่องไม่ได้
- ทำอย่างไรจึงจะมีความมุ่งมั่นมากกว่านี้
- ถ้าเรามีความยับยั้งชั่งใจมากกว่านี้ ก็คงจะดีใช่ไหม

หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับทุกคนที่มีความกังวลเหล่านั้น

ต้องขออภัยที่บอกช้าไป ผมขอแนะนำตัวเองก่อนนะครับ

ผมเป็นผู้บริหารบริษัทที่ปรึกษาด้านการสร้างกิจวัตร โดยได้คิดค้นเทคนิคการสร้างกิจวัตรในแบบฉบับของตัวเอง และตลอด 12 ปีที่ผ่านมาได้ช่วยให้คนวัยทำงานกว่า 50,000 คนสร้างกิจวัตรใหม่ได้สำเร็จ และมีผู้มารับคำปรึกษาร่วมตัวกับผมมากกว่า 1,000 คน

เป้าหมายของผมไม่ได้อยู่เพียงแค่การสร้างนิสัยใหม่ แต่คือการค้นหาคำว่า “การสร้างกิจวัตรที่เปลี่ยนชีวิตคืออะไร” ผมจึงอุทิศชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้คนให้มีชีวิตที่ดีขึ้นจากการสร้างนิสัยใหม่ รวมทั้งจัดอบรมสัมมนาเรื่องการสร้างกิจวัตรเป็นเวลานานกว่า 10 ปี

นอกจากนี้ ผมยังเขียนและตีพิมพ์เทคนิคที่คิดค้นขึ้น เช่น “กิจวัตรที่จะทำได้อย่างต่อเนื่อง” “กิจวัตรที่ต้องเลิกทำ” และ “เทคนิคการตื่นเช้า” ออกมาเป็นหนังสือถึง 22 เล่มแล้ว หากรวมในต่างประเทศทั้งจีน เกาหลีใต้ เวียดนาม และไทย นับว่าได้ส่งต่อความรู้ไปสู่ผู้คนมากกว่า 1 ล้านคนเลยทีเดียว

ในช่วงที่เป็นที่ปรึกษาด้านการสร้างกิจวัตร ผมได้พบกุญแจสำคัญที่ช่วยไขปริศนาของ “การทำสิ่งใหม่อย่างต่อเนื่องไม่ได้” ซึ่งหลายคนมักมองข้ามไป โดยนำเสนอเป็น “เทคนิคการสร้างกิจวัตรตามนิสัย 4 แบบ” ไว้ในหนังสือเล่มนี้

ผมอยากเน้นย้ำว่า สาเหตุที่ทำให้ล้มเลิกกลางคันหรือทำต่อไม่ได้ คือ “การไม่รู้เทคนิคที่เหมาะสมกับนิสัยของเรา”

ดังนั้น เมื่อรู้ว่าคุณเป็นคนแบบไหนจากทั้ง 4 ประเภทตามเทคนิค “เมตริกซ์นิทานอีสป” ที่ผมคิดค้นแล้ว คุณจะพบแนวทางในการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตัวเอง



ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคที่เยี่ยมแค่ไหน หากเข้ากันไม่ได้กับ “นิสัยของคุณ” มันก็เปล่าประโยชน์

ส่วนใหญ่คนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการสร้างกิจวัตร มักจะกล่าวโทษตัวเอง เช่น

“ทำไมเราถึงสร้างนิสัยใหม่อย่างต่อเนื่องไม่ได้”

“ทำอย่างไรจึงจะมีความมุ่งมั่นมากกว่านี้”

“ถ้าเราขยับยั้งชั่งใจตัวเองได้มากกว่านี้ก็คงดี”

คุณคิดว่าคนที่ไม่สามารถทำสิ่งใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง เป็นเพราะ “ตัวเราไม่ได้เร็วเอง” จริงหรือ

ผมไม่คิดว่าเป็นเช่นนั้น

สาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถทำสิ่งใหม่ได้อย่างต่อเนื่องก็คือ การไม่รู้จักรักกลไกของพฤติกรรมและแรงจูงใจของตนเอง จนกลายเป็นการลองผิดลองถูกแบบไร้ทิศทาง

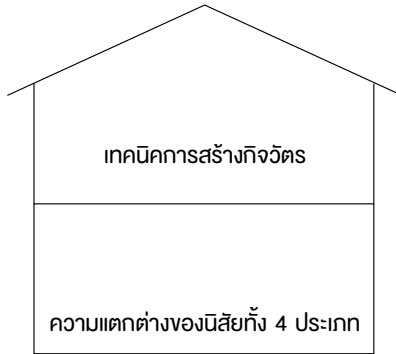
ถ้าสมมติว่าเป็นบ้าน 2 ชั้นตามแผนภาพหน้าถัดไป

ชั้นล่างคือ “ประเภทของนิสัย” ส่วนชั้นบนคือ “เทคนิคการสร้างกิจวัตร”

การจะสร้างชั้นบน (เทคนิคการสร้างกิจวัตร) ให้เสร็จได้ ชั้นล่าง (การรู้จักนิสัยของตนเอง) เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้

กล่าวคือ เพื่อจะสร้างกิจวัตรให้สำเร็จ จำเป็นต้องรู้จักนิสัยที่แท้จริงของตนเองก่อน

แผนภาพกลไกการสร้างกิจวัตร



เมื่อเรียนรู้เรื่องความแตกต่างของการกระทำและแรงจูงใจของคนแต่ละประเภท รวมทั้งรู้จักนิสัยของตนเองแล้ว จะช่วยให้เลือกเทคนิคการสร้างกิจวัตรที่ไม่สร้างความกดดันให้กับตัวเองและทำต่อเนื่องได้อย่างเป็นธรรมชาติ

■ เมื่อ “นิสัย” แตกต่าง “การกระทำ” จึงต่างตามไปด้วย

การจะสร้างกิจวัตรให้ประสบความสำเร็จ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกคือ “ประเภทของนิสัย” โดยอาจเริ่มต้นจากการถามคำถามง่ายๆ กับเพื่อนในที่ทำงานว่า “ตอนเด็กๆ คุณมีวิธีทำการบ้านช่วงปิดเทอมหน้าร้อนให้เสร็จทันกำหนดอย่างไร”

คำตอบที่ได้รับกลับมาอาจมี 4 รูปแบบ ดังนี้

1 กรณียของคุณ A

- ทำให้เสร็จภายใน 1 สัปดาห์แรกหลังจากปิดเทอม เพื่อให้ใช้ช่วงเวลาที่เหลือได้อย่างสบายใจ

- ยากريبทำให้เสร็จไปเลยจะได้สบาย ถ้าไม่จัดการสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ คงเที่ยวเล่นได้อย่างไม่สบายใจ

2 กรณีของคุณ B

- ทำรวดเดียวจนเสร็จใน 1 สัปดาห์สุดท้ายก่อนเปิดเทอม
- ขอสนุกกับการเล่นเกมหรือไปเที่ยวเล่นกับเพื่อนก่อน แล้วค่อยกลับมาทำการบ้านตอนเวลากระชั้นเข้ามาแล้ว

3 กรณีของคุณ C

- วางแผนตั้งแต่ต้นโดยกำหนดปริมาณการบ้านที่จะทำในแต่ละวันไว้แล้วทำตามนั้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- จัดการเรื่องที่ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่างน้อยก็ไม่ทำให้ตัวเองลำบาก

4 กรณีของคุณ D

- แม้ว่าจะวางแผนไว้ก่อนและตั้งใจจะเริ่มลงมือทำแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่ก็มักรู้สึกว่ “ไม่อยากทำเลย” หรือ “ไม่มีอารมณ์จะทำสักนิด” จนผิดจากแผนที่วางไว้และผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ
- ต้องมาเร่งทำการบ้านที่ทับถมเป็นดินพอกหางหมูเอาตอนโค้งสุดท้ายก่อนเปิดเทอม

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่าทั้ง 4 คน ล้วนมีความแตกต่างทั้งแนวโน้มของการกระทำและแรงจูงใจ

แนวโน้มการกระทำของคุณ A คือ “รีบทำสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ” ส่วนแรงจูงใจคือ “ถ้ายังทำสิ่งที่ต้องทำไม่เสร็จจะรู้สึกไม่สบายใจ” ส่วนแนวโน้มการกระทำของคุณ B คือ “เก็บสิ่งที่ต้องทำไว้ภายหลัง” โดยมีแรงจูงใจว่า “ต้องการเที่ยวสนุกสนานก่อน” เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงปิ้งไอเดีย “เมตริกซ์นิทานอีสป” ขึ้นมา ซึ่งตรงกับลักษณะนิสัยของสัตว์ที่เป็นตัวละครเอกจากเรื่อง “กระต่ายกับเต่า” และ “มดกับตั๊กแตน” ในนิทานอีสปนั่นเอง

เมตริกซ์นิทานอีสป



“เมตริกซ์นิทานอีสป” คืออะไร

เมตริกซ์นิทานอีสป คือ การนำแนวโน้มของการกระทำแบบ “กระต่ายกับเต่า” และแนวคิดแบบ “มดกับตั๊กแตน” มาจัดระเบียบในรูปแบบของเมตริกซ์ (ตามแผนภาพด้านบน)

เมื่อนำรายละเอียดดังกล่าวมาอธิบายกับนิสัยของคนประเภทต่าง ๆ ในที่ทำงาน (ดูรายละเอียดในบทที่ 1) ทุกคนต่างยอมรับว่าตนเองเป็นคนประเภคนั้นจริง ๆ

นอกจากนี้ ยังได้เรียนรู้ว่าแม้จะเป็นเพื่อนร่วมงานที่มเดียวกันที่อยู่ใกล้ชิดกันเป็นเวลานาน แต่กลับมีทัศนคติแตกต่างกัน ทำให้กลายเป็นจุดเริ่มต้นของการพยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกันให้มากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ ประเภทของนิสัยเป็น “เงื่อนไขเชิงจิตวิทยา” หากต้องการจะทำได้ก็ตามได้อย่างราบรื่น จำเป็นต้องปรับการกระทำให้ตรงกับนิสัย

ด้วยเหตุนี้ การรู้จักนิสัยของคนแต่ละประเภทด้วยเมตริกซ์นิทานอีสปเสียก่อนจึงสำคัญ หากรับรู้ถึงแนวโน้มของการกระทำและแรงจูงใจของทั้งตัวเองและผู้อื่นแล้วจะช่วยให้ทำทุกอย่างได้ราบรื่นขึ้น

การพิสูจน์ความแม่นยำของ “เมตริกซ์นิทานอีสป” กับกลุ่มเป้าหมาย 1,200 คน

“เมตริกซ์นิทานอีสป” เป็นสิ่งที่ผมคิดขึ้นมาด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้จากความรู้และประสบการณ์ ตลอดจนการลงมือปฏิบัติจริงเป็นระยะเวลากว่า 10 ปี และเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือ ผมจึงได้ทำการพิสูจน์ความแม่นยำถึง 2 แบบ

1 พิสูจน์โดยแยกตามประเภทของนิสัยกับสมาชิกชมรมการสร้างกิจวัตร

ติดตามดูทั้งเพศชายและหญิง อายุระหว่าง 20 - 70 ปี จำนวน 200 คน ครอบคลุมคนหลากหลายประเภท ทั้งพนักงานบริษัท นักธุรกิจ เจ้าของกิจการ แม่บ้าน นักเรียน และชาวต่างชาติ

2 สำรองปฏิกริยาการตอบสนองของผู้เข้าร่วมการอบรมสัมมนา

แยกตามนิสัย

ติดตามดูผู้เข้าร่วมสัมมนาที่ทำงานในตำแหน่งผู้จัดการ จำนวน 300 คน แล้วสำรวจว่าพวกเขาปฏิบัติกริยาตอบสนองต่อตนเองและลูกน้อง เปลี่ยนไปอย่างไร

ผลลัพธ์จากการพิสูจน์พบว่า 80% ของกลุ่ม 1 และ 70% ของกลุ่ม 2 ตอบว่า “เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและมีผลกระทบต่อกริยากระทำของตัวเองอย่างชัดเจน โดยเฉพาะต่อคนรอบข้าง (เช่น ลูกน้อง คู่ชีวิต หรือลูก)” นอกจากนี้ ผมยังได้ฟังความรู้สึกเหล่านี้ อีกด้วย

- เคยโทษตัวเองว่าเป็นคนไม่เอาไหน แต่พอได้เรียนรู้เรื่องประเภทของนิสัยแล้วทำให้คิดได้ว่า “เพียงแค่ใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของตัวเองเพื่อเอาชนะปัญหาที่พอแล้ว” จึงรู้สึกสบายใจขึ้น
- เข้าใจว่าที่ผ่านมาใช้วิธีที่ไม่เหมาะกับตนเอง เมื่อรู้จักนิสัยที่แท้จริงของตนเองแล้ว ก็ทำสิ่งใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง
- เมื่อเข้าใจความแตกต่างของนิสัยแต่ละประเภทและไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ก็ค้นพบเทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง
- เข้าใจว่าสิ่งที่พ่อแม่ตั้งความหวังนั้นแตกต่างจากสิ่งที่ตัวเองเป็น ทำให้รักตัวเองมากขึ้นและใช้ชีวิตในแบบของตัวเองได้
- เมื่อนำเทคนิค “เมตริกซ์นิทานอีสป” มาใช้กับลูกน้องได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้พวกเขามีแรงบันดาลใจและเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และตัวผมเองก็ไม่หงุดหงิดอีกด้วย
- แม้จะรู้อยู่แล้วว่า “แต่ละคนมีนิสัยต่างกัน” แต่เมื่อมองจุดแข็งและจุดอ่อนของผู้อื่นได้อย่างไม่มีอคติ ก็ทำให้ปฏิบัติต่อพวกเขาเปลี่ยนไป และความสัมพันธ์ระหว่างกันก็ดีขึ้นมาก

การได้รู้จักนิสัยของคนแต่ละประเภท ทำให้เราเข้าใจและเปลี่ยนแปลงการกระทำได้อย่างแน่นอน

■ ■ 3 เหตุผลที่ “เมตริกซ์นิทานอีสป” มีประโยชน์ต่อการสร้างกิจวัตร

ผมคิดว่าเหตุผลที่ “เมตริกซ์นิทานอีสป” มีประโยชน์ต่อการสร้างกิจวัตร มีอยู่ 3 ประการ

เหตุผลที่ 1 รู้จักเทคนิคการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตนเอง

การสร้างกิจวัตรขึ้นอยู่กับ “การบริหารจัดการ การกระทำ และแรงจูงใจ”

กล่าวคือ ในการสร้างกิจวัตรจำเป็นต้องใช้ “การกระทำ” และ “แรงจูงใจ” นอกจากนี้ ยังจำเป็นต้องปรับไปตามนิสัยของแต่ละคนด้วย

ใน “เมตริกซ์นิทานอีสป” จะอธิบายแนวทางแยกตามประเภทของนิสัย เพื่อให้คุณมีเทคนิคการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตัวเอง

เหตุผลที่ 2 มีข้อง่ายการใช้งานที่หลากหลาย

เมตริกซ์นิทานอีสปช่วยให้รู้ว่า “การกระทำและแรงจูงใจของตัวเอง (หรือของคนอื่น)” ซึ่งเคยรู้สึกว่าคุณคุมเครียดนั้น แท้จริงแล้วเป็นแบบแผนที่ชัดเจนและเข้าใจได้แบบตรงไปตรงมา

ดังนั้นมันจึงไม่ได้ใช้สำหรับสร้างกิจวัตรเท่านั้น แต่ยังนำไปปรับใช้ได้กับการทำงาน การจัดการเวลา การบรรลุเป้าหมาย หรือการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ด้วย (ดูรายละเอียดในบทที่ 2-5)

เหตุผลที่ 3 ง่ายและเข้าใจได้ด้วยสัญชาตญาณ

ผมศึกษาค้นคว้าทฤษฎีเกี่ยวกับอุปนิสัยมาจำนวนมาก เพื่อนำมาปรับใช้กับการสร้างกิจวัตร สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ “ทฤษฎีอุปนิสัยควรจะเรียบง่ายและเข้าใจได้ง่ายที่สุด”

นอกจากนี้ ผมเชื่อว่าเพื่อจะใช้ทฤษฎีนี้ในชีวิตประจำวัน หากมี “ความสนุกสนาน” และ “ความท้าทาย” ร่วมด้วยก็คงจะดี

เมตริกซ์นิทานอีสปไม่มีอะไรที่ยุ่งยากซับซ้อนหรือคำถามที่ไม่จำเป็น ผลลัพธ์ที่เป็น “นิสัย 4 ประเภท” ซึ่งอธิบายได้ด้วยเมตริกซ์แบบง่าย ๆ ที่มีเพียง 2 แกนนั้น อ้างอิงมาจากนิทานอีสปที่ใคร ๆ ก็รู้จัก

ด้วยเหตุนี้ คุณจึงเข้าใจลักษณะเฉพาะของคนแต่ละประเภทได้ด้วยสัญชาตญาณ เพียงใช้เวลา 3-5 นาที เพื่อตอบคำถาม 20 ข้อ ก็เสร็จแล้ว

ดังนั้นจึงเป็นเครื่องมือที่นำไปใช้ได้กับทุกคน ทั้งกับคนในครอบครัว เจ้านาย ลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงาน ไม่จำกัดอยู่เพียงแค่เรื่องของตัวเองเท่านั้น

เปลี่ยนชีวิตด้วย “เทคนิคการสร้างกิจวัตรตามนิสัย”

แม้ว่าเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้คือ “การสร้างกิจวัตรตามนิสัยแต่ละประเภท” และ “การค้นพบเทคนิคการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมกับตนเอง” แต่เมตริกซ์นิทานอีสปยังคำนึงถึงการปรับกิจวัตรในหลากหลายระดับด้วย

ดังนั้น ยิ่งนำไปปรับใช้มากเท่าไร วัตถุประสงค์จะยิ่งกว้างขึ้นตามไปด้วย (ดังแผนภาพหน้าถัดไป)

ในการสร้างกิจวัตร เรามักนึกถึงการบริหารจัดการตนเอง (บทที่ 2) เช่น การตื่นเช้า การออกกำลังกาย การทำความสะอาด การหาความรู้

เพิ่มเติม ฯลฯ แต่ทว่าการใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว (บทที่ 3) ยังเกี่ยวพันอย่างลึกซึ้งกับการสร้างกิจวัตรด้วย

นอกจากนี้ ไม่ใช่เพียงแค่การสร้างกิจวัตรของตัวเองเท่านั้น แต่ยังต้องการทำให้คนใกล้ชิดเริ่มกิจวัตรใหม่ๆ ด้วย (บทที่ 4) เช่น เจ้านาย ลูกน้อง พ่อแม่ หรือลูก ฯลฯ หากเรารู้จักตัวเองไปพร้อมๆ กับรู้จักอีกฝ่ายโดยใช้เมตริกซ์นิทานอีสปแล้ว จะช่วยให้หลุดพ้นจากความเชื่อผิดๆ ว่าอีกฝ่ายเป็นคนประเภทเดียวกับตนเอง รวมทั้งชี้แนะแนวทางในการสร้างกิจวัตรที่เหมาะสมให้กับอีกฝ่ายได้

ผมขอสรุป “เมตริกซ์นิทานอีสป” อีกครั้ง ดังต่อไปนี้

การใช้ประโยชน์จาก “เมตริกซ์นิทานอีสป”

การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ใช้กับการสร้างกิจวัตรของเจ้านาย คู่ชีวิต หรือลูก

(การผลักดันผู้อื่น)

การบริหารจัดการตนเอง

การตื่นเช้า การออกกำลังกาย ฯลฯ
กิจวัตรในการจัดการตนเอง

การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว

หน้าที่การงานและความสำเร็จ
กิจวัตรเพื่อการมีชีวิตที่ดีขึ้น

(การผลักดันตนเอง)

เมตริกซ์นิทานอีสป (การกระทำและแรงจูงใจของคนทั้ง 4 ประเภท)



เมื่อรู้จักประเภทของนิสัย จะสามารถทำต่อเนื่องได้ (การสร้างกิจวัตร)

เมื่อทำต่อเนื่องได้แล้ว จะจัดระเบียบตัวเองได้ทั้งร่างกายและจิตใจ (การบริหารจัดการตนเอง)

เมื่อจัดระเบียบตัวเองได้แล้ว จะให้ความสำคัญกับตนเองได้ (การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว)

เมื่อให้ความสำคัญกับตนเองได้แล้ว จะให้ความสำคัญกับคนรอบตัวได้ด้วย (การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น)

ผมทำภารกิจต่าง ๆ ด้วยความตั้งมั่นที่จะส่งเสริม “การใช้ศักยภาพแท้จริงในตัว” หรือ “การสร้างสังคมที่สมบูรณ์พูนสุข” ผ่านการสร้างกิจวัตรและการเป็นที่ปรึกษาด้านการสร้างกิจวัตร

ความคิดเช่นนี้ไหลเวียนอยู่ในทุกหน้าของหนังสือเล่มนี้

เอาละครับ! เรามารู้จัก “เทคนิคการสร้างกิจวัตรตามนิสัยแต่ละประเภท” ที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณกันเลย

ทาเคชิ ฟุรุกาวะ
ที่ปรึกษาด้านการสร้างกิจวัตร

บทที่

1

เทคนิคการสร้างกิจวัตร
ให้เหมาะสมกับนิสัย
ของคนแต่ละประเภท

เรียนรู้นิสัยของคนแต่ละประเภท จากนิทานอีสป 2 เรื่อง

ในอดีตมีความพยายามในการค้นหาความแตกต่างของนิสัยกันอยู่หลายกระแส

ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีของแอนสท์ เครทซ์เมอร์ (Ernst Kretschmer) นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ที่แบ่งบุคลิกของคนออกเป็น 4 ประเภทคือ รูปร่างผอมสูง เจ้าเนื้อ สมส่วน และผิ ดปกติ ซึ่งต่อยอดมาจากทฤษฎีการจำแนกบุคลิกภาพของคาร์ล จุง (Carl Jung) ทฤษฎีการวัดบุคลิกภาพแบบ MBTI ทฤษฎีเนพลักษณ์ (Enneagram) และการวิเคราะห์รูปเลือด เป็นต้น

จะเห็นว่ามนุษย์สนใจเรื่องความแตกต่างของอุปนิสัยมาตั้งแต่ออดีตแล้ว และได้พยายามสังสมความรู้เรื่องนี้กันเรื่อยมา

สำหรับไอเดียที่ผมแนะนำในหนังสือเล่มนี้คือ การแบ่งประเภทนิสัยโดยอิงมาจากตัวละครในนิทานอีสปเรื่อง “กระต่ายกับเต่า” และ “มดกับตั๊กแตน” ที่ทุกคนคุ้นเคย