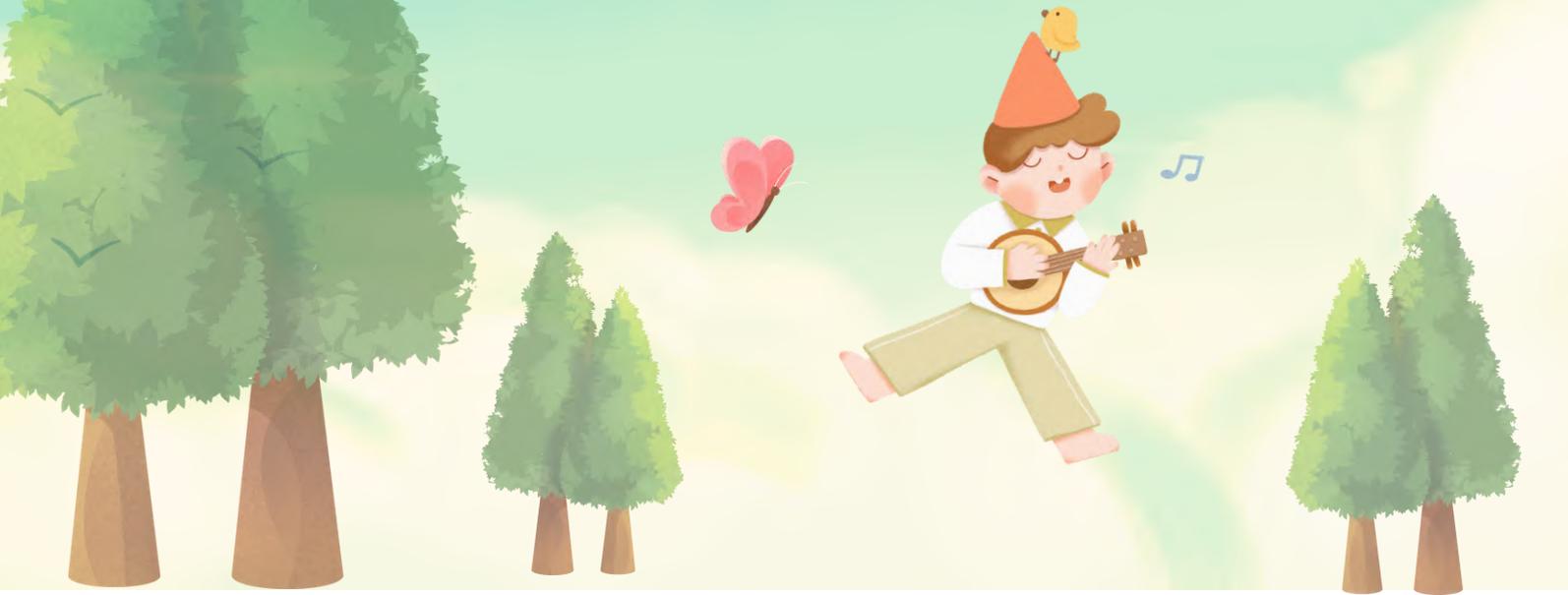


สู่ทางดำเนินชีวิต ที่แสนสะดวกสบาย

(TOWARDS A LIFE OF ULTIMATE COMFORT)



“จงคิดว่าเราจะมีความสุขก็จะมีความสุขได้เสมอ”

**“อย่าให้อดีตมาสร้างอนาคต
แต่จงใช้อนาคตมาลบอดีต”**

**“เมื่อให้ภัยคุณจะรู้สึกดีขึ้น
และเมื่อปล่อยวางคุณจะโตขึ้น”**

**“ทะเลชีวิตหากว่ายด้วยความคิดก็ไม่จม
หากว่ายด้วยอารมณ์ก็ไม่รอด”**

สมชาติ กิจยรรยง

คำคมขบคิดเพื่อชีวิตที่สะดวกสบายและง่ายขึ้น:

เรื่องการปล่อยวางและรักตัวเอง:

"บางสิ่งที่เรียบง่ายที่สุด คือสิ่งที่ความสุขที่สุด"

"ความสุขไม่ได้มาจากการมีทุกอย่าง แต่มาจากการพอใจในทุกสิ่ง"

"ถอยออกมาสักก้าว ชีวิตคนเราไม่จำเป็นต้องเอาชนะทุกเรื่อง"

"เหนื่อยกายให้นั่งพัก หากเหนื่อยรักให้ปล่อยวาง"

"อย่าเอาความสุขฝากไว้ที่เส้นชัย แต่ฝากไว้ที่ก้าวต่อไป"

เรื่องการจัดการชีวิตและมุมมอง:

"การใช้ชีวิตต่ำกว่าฐานะ คือความฉลาดในการใช้ชีวิต"

"อย่าตั้งเงื่อนไขจนหัวใจไม่กล้าสุข"

"ปฎิหาริย์คือการเดินอยู่บนพื้นดินและมีความสุขในทุกการก้าวเดิน"

"สิ่งที่คุณเจอคือ10% ส่วนอีก90%คือวิธีที่คุณตอบสนองต่อสิ่งนั้น"

ชีวิตที่ง่ายคือการเลือกที่จะไม่ซับซ้อน พยายามใส่ใจในสิ่งที่มี

(Minimalist mindset),

โฟกัสเฉพาะสิ่งที่ทำได้ , และมีสติกับปัจจุบัน จะช่วยให้ชีวิตมีความ

สะดวกสบายทั้งกายและใจ

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

สู่ทางดำเนินชีวิตที่แสนสะดวกสบาย

(Towards a life of ultimate comfort)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- มีสติกับทุกการก้าวเดิน และเชื่อว่าทุกปัญหา มีทางออก
- ลดความอยากลง ใช้ชีวิตต่ำกว่าฐานะ ให้อภัยตัวเองและผู้อื่น
- ความสุขง่ายๆ คือการพอใจในสิ่งที่มีและปล่อยวางสิ่งที่คุมไม่ได้
- การดำเนินชีวิตที่แสนสะดวกสบายเริ่มจากการจัดการใจและมุมมอง

ISBN (E-BOOK)-978-616-95120-7-3

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุดารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุดารัตน์ ตายี่จัน อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

สู่ทางดำเนินชีวิตที่แสนสะดวกสบาย

(Towards a life of ultimate comfort)

เชื่อได้ว่าทุกคนนั้นต้องการดำเนินชีวิตที่มีความสะดวกสบายใช้ใหม่
ครับ แนวทางการดำเนินชีวิตที่แสนสะดวกสบายและมีความสุขอย่างยั่งยืน
เริ่มต้นจากการปรับทัศนคติคิดบวก, การจัดระเบียบบ้านให้เรียบง่าย, ดูแล
สุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรง, และการบริหารเวลาให้สมดุล การสร้างความ
สะดวกสบายทำได้โดยการใช้เทคโนโลยีช่วยอำนวยความสะดวก, เลือกกิน
อาหารที่มีประโยชน์, และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง นี่คือแนวทางสู่การ
ใช้ชีวิตที่สะดวกสบายยิ่งขึ้น: ปรับ Mindset (แนวคิด): ฝึกคิดบวก, พยายามในสิ่ง
ที่ตนมี (Minimalism), และยอมรับความเปลี่ยนแปลงจัดระเบียบที่อยู่อาศัย: จัด
บ้านให้สะอาด โล่ง โปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก และมีระบบจัดเก็บของที่ใช้
งานง่าย เพื่อลดเวลาในการค้นหา, การดูแลสุขภาพกาย-จิต: รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์, นอนหลับให้เพียงพอ (7-9 ชั่วโมง), ออกกำลังกายสม่ำเสมอ,
และทำสมาธิเพื่อลดความเครียด, รู้จักใช้เทคโนโลยีช่วยชีวิต: ใช้สมาร์ต
โฟนหรือแอปพลิเคชันจัดการงานต่างๆ, สั่งซื้อของออนไลน์, หรือใช้บริการเด
ลิเวอรีเพื่อประหยัดเวลา, มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี: แบ่งปันเวลาให้
ครอบครัวและเพื่อน, ฝึกการเป็นผู้ให้, และรักษามิตรภาพคุณภาพ, ได้จัดการ
เวลาอย่างฉลาด (Time Management): ลำดับความสำคัญของงาน, กล้าก้าวออก
จาก Comfort Zone เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่, และหาเวลาพักผ่อนจริงๆ

รวมทั้งการลดภาระที่ไม่จำเป็นในชีวิตลง จะช่วยให้คุณมีเวลาและ
พลังงานเหลือเพื่อสำหรับความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในทุกๆ วัน

สรุปแนวทางการดำเนินชีวิตที่สะดวกสบายและมีความสุข: จัดระบบการใช้ชีวิตให้เรียบง่าย (Simplicity): จัดระเบียบที่อยู่อาศัย: ใช้ระบบตะกร้าหรือกล่องแบ่งหมวดหมู่สิ่งของ เพื่อให้หาของง่ายและบ้านเป็นระเบียบลดความซับซ้อน: ปล่อยวางเรื่องที่ทำให้หนักใจ ตัดคนหรือสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากชีวิต (Negative energy) วางแผนล่วงหน้า: เขียนสิ่งที่ต้องทำ (To-do list) เพื่อให้ชีวิตในแต่ละวันราบรื่น ไม่ต้องใช้สมองหนักดูแลร่างกายให้แข็งแรงแบบ Effortless: โภชนาการ: ทานอาหารที่มีประโยชน์ ย่อยง่าย และเน้นมือเข่าออกกำลังกาย: ทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 30 นาที เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีจิตใจดีเสมอพักผ่อน: นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอปรับ Mindset เพื่อความสบายใจ: ความพอเพียง (Minimalism): พอใจในสิ่งที่มี

แนวทางการดำเนินชีวิตที่แสนสะดวกสบายและมีความสุข คือการสร้าง "ความเรียบง่าย" (Simplicity) ทั้งทางกายและใจ โดยเน้นการจัดระเบียบชีวิต (Minimalism) รักษาสุขภาพให้แข็งแรงผ่านการกินและนอนที่เพียงพอ ปล่อยวางความเครียด ยึดหลักความพอเพียง และจัดการสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อความสะดวก เช่น การใช้เทคโนโลยีช่วยหรือจัดเก็บของให้เป็นระเบียบ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

บทนำ

สู่ทางดำเนินชีวิตที่แสนสะดวกสบาย

(Towards a life of ultimate comfort)

แนวทางการดำเนินชีวิตที่แสนสะดวกสบาย คือการใช้ชีวิตอย่างสมดุล (Balance Life) ที่ผสานเทคโนโลยีเป็นตัวช่วย การจัดสรรเวลาทำงาน และพักผ่อนให้เพียงพอ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และการปล่อยวางความยึดติดเพื่อสร้างความสงบสุขทางใจ โดยมุ่งเน้นความเรียบง่าย แต่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

หลักการดำเนินชีวิตที่สะดวกสบายและสมดุล: สร้างความสะดวกจากเทคโนโลยี: ใช้ AI และเครื่องมือต่างๆ เป็นผู้ช่วยลดขั้นตอนวุ่นวายในชีวิตประจำวัน, ปรับมุมมองความสุข: เลือกความสุขที่เรียบง่าย ปล่อยวาง ปรับทัศนคติไม่ให้เกิดเล็กคิณน้อย, ดูแลร่างกายและสุขภาพ: ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนเพียงพอ เพื่อลดความเครียด, สร้างสมดุล (Balance): แบ่งเวลาให้งาน ครอบครัว และตัวเอง เพื่อไม่ให้ชีวิตวุ่นวายเกินไป

Minimalism: ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ลดภาระสิ่งของที่ไม่จำเป็น เพื่อให้มีพื้นที่และความสบายใจมากขึ้น การดำเนินชีวิตที่สบายไม่ใช่การขี้เกียจ แต่คือการเลือกทำสิ่งที่จำเป็นอย่างมีสติ เพื่อให้มีเวลาเหลือไปดูแลตัวเองและคนที่รัก

แนวทางการดำเนินชีวิตที่แสนสะดวกสบาย เน้นการจัดระเบียบชีวิต (Work-Life Balance) ลดความยุ่งยากโดยการวางแผน ทำสิ่งสำคัญก่อน และลดการผัดวันประกันพรุ่ง รวมถึงดูแลสุขภาพกาย-ใจให้แข็งแรง จัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้น่าอยู่ และพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่

จงอย่าได้นำชีวิตของเรานั้นไปเปรียบเทียบกับบุคคลที่อาจจะทำให้เรา
เกิดความเครียด มากกว่าที่จะสร้างแรงบันดาลใจนั่นเอง

กล่าวโดยสรุปแล้วการดำเนินชีวิตทุกวันนี้ทุกคนก็ต้องการความ
สะดวกสบายในการกิน การนอน การได้พักผ่อน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีที่
ส่งผลต่อชีวิตที่มีความสุขในด้านต่างๆ ซึ่งในe-book เล่มนี้ก็ได้เสนอแนะ
แนวทางต่าง ๆ ไว้อย่างเพียบพร้อมเช่นกัน

บทที่ 1 ข้อคิดจากหนังสือวิถีผู้ชนะฉบับคนเก่งแบบเปิด

14 ข้อคิดจากหนังสือ วิถีผู้ชนะฉบับคนเก่งแบบเปิด

1. โศกนาฏกรรมที่แท้จริงของชีวิต คือการมีชีวิตยืนยาวและเพิ่งมารู้ตอนนั้นปลายชีวิตว่าเรายังไม่ได้ทำสิ่งที่ดีและมีความหมายกับตัวเองและผู้อื่นเลย
2. คนเราจะมีความสุขเมื่อรู้สึกมีส่วนร่วมและเพลิดเพลินไปกับการทำสิ่งดี ๆ ความสุขไม่ได้มาจากสิ่งที่เราได้รับ แต่มาจากสิ่งที่เราพยายามทำต่างหาก
3. คนส่วนใหญ่พยายามจะเป็นคนที่เก่งที่สุดในด้านหนึ่ง แต่พวกเขาไม่ใช่คนที่มีโอกาสชนะมากที่สุด เพราะคนที่มีโอกาสชนะมากกว่าก็คือคนที่เก่งกว้างนั่นเอง
4. การเรียนรู้ทักษะหลาย ๆ ด้านจึงเป็นเหมือนกับแซนด์วิช ถึงส่วนผสมจะไม่ได้พิเศษอะไร แต่เมื่อนำส่วนผสมทุกอย่างมารวมกันรสชาติก็อร่อยขึ้น
5. คนเราอยากเก่งหลาย ๆ อย่างและอยากแสดงความสามารถออกมา แต่คุณจะสามารถได้อย่างไร ถ้าคุณไม่เคยฝึกฝนมัน
6. ความจริงแล้วความสุขกับความสำเร็จนั้นไปด้วยกันได้ แต่น่าเสียดายที่หลายคนต้องสังเวยสิ่งหนึ่ง (ความสุข) เพื่อให้ได้มาซึ่งอีกสิ่งหนึ่ง (ความสำเร็จ)
7. “เรียนทักษะหลาย ๆ ด้านเพื่อใช้ร่วมกัน” ดีกว่า “เก่งด้านเดียวเป็นพิเศษ”

8. ในเมื่อคุณไม่ได้อยากเป็นคนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก คุณก็ไม่จำเป็นต้องเก่งทักษะใด ๆ เกิน 80%
9. ยิ่งคุณเก่งทักษะสักเรื่องใดระดับ 80% มากเท่าไร คุณก็ยิ่งได้รับทักษะจากการฝึกสิ่งนั้นน้อยลงเท่านั้น
10. สิ่งที่ยังจำเป็นต้องพัฒนาทักษะต่าง ๆ คือความสม่ำเสมอ
11. เวลาคุณตั้งใจพัฒนาทักษะสักด้าน คุณก็ต้องทำใจที่จะเสียทักษะด้านหนึ่งไปนิดหน่อยเพื่อแลกกับการได้ทักษะใหม่ ๆ เพิ่มมา
12. กฎ 80/20 หรือกฎพาเรโตกล่าวว่าผลลัพธ์ 80% จะมาจากความพยายาม 20%
13. โลกใบนี้จะให้อะไรบางอย่างกับคนที่ก้าวเท้าออกมาเพื่อไปไขว่คว้ามัน ไม่มีสิ่งใดได้มาฟรี ๆ คุณต้องเป็นคนไปหามันเอง
14. ไม่มีสิ่งนอกกายใดที่เติมความปรารถนาของเราจนเต็ม ความสุขที่แท้จริงเกิดจากในจิตใจของเราเท่านั้น

จากหนังสือ : วิธีผู้ชนะฉบับคนเก่งแบบเปิด

บทที่ 2 นิสัยเปลี่ยนชีวิตจัดระเบียบอย่างให้งานรุ่งจิตไม่ร่วง

14 นิสัยเปลี่ยนชีวิตจัดระเบียบอย่างให้งานรุ่งจิตไม่ร่วง

1. จิตวิทยาคือชีววิทยา การทำงานของสมองและระบบประสาท ส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ และความรู้สึก การเข้าใจกลไกทางชีววิทยาช่วยให้จัดการความสุขได้ดีขึ้น
2. การจัดการอารมณ์เชิงลบเป็นทักษะสำคัญ เป้าหมายชีวิต ไม่ใช่การกำจัดความทุกข์ให้หมดไป แต่คือการเรียนรู้ที่จะบริหารจัดการและอยู่ร่วมกับมันโดยไม่ให้กระทบคุณภาพ ชีวิต
3. ความสุขและความทุกข์ไม่ใช่ขั้วตรงข้าม ทั้งสองอย่าง ทำงานแยกส่วนกันในสมอง เราสามารถเป็นคนที่มีความสุขมากและมี ความทุกข์มากในเวลาเดียวกันได้
4. รูปแบบอารมณ์พื้นฐานมี 4 ประเภท ได้แก่ นักวิทยาศาสตร์ บ้า (สุขสูง/ทุกข์สูง) ผู้พิพากษา (สุขต่ำ/ทุกข์ต่ำ) เซียร์ลีด เดอร์ (สุขสูง/ทุกข์ต่ำ) และกวี (สุขต่ำ/ทุกข์สูง) ซึ่งแต่ละแบบมีวิธี สร้างความสุขต่างกัน
5. ระวังการเสพติดความสำเร็จ คนที่ประสบความสำเร็จมักเสพติดการได้รับคำชมและชัยชนะ ซึ่งเป็นการทำงานของ สารโดพามีน ทำให้ต้องการความสำเร็จมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด
6. รู้เท่าทันรูปเคารพทั้ง 4 หรือ The Four Idols ได้แก่ เงิน อำนาจ ความสุขสบาย และชื่อเสียง สิ่งเหล่านี้เป็นกับดักที่คนแสวงหาแต่ไม่ได้นำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง

7. ปรับความต้องการให้ถูกต้อง ฤกษ์แจสำคัญคือการเปลี่ยนจากสิ่งที่ต้องการในปัจจุบันให้ตรงกับสิ่งที่ควรจะต้องการ เพื่อความสุขในระยะยาว
8. ตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น หรือช่วงเวลา Brahma Muhurta เป็นช่วงที่สมองมีสมาธิและความคิดสร้างสรรค์สูงสุด เหมาะแก่การเริ่มวันใหม่
9. ออกกำลังกายทันทีหลังตื่นนอน ควรเน้นการขยับร่างกาย หรือออกไปเดินรับแสงแดด เพื่อช่วยจัดการอารมณ์และความวิตกกังวลได้ดีที่สุด
10. สร้างกิจวัตรทางจิตวิญญาณในตอนเช้า ใช้เวลาช่วงเช้าก่อนเริ่มงานในการเข้าโบสถ์ ทำสมาธิ หรืออ่านหนังสือ เพื่อ เตรียมจิตใจให้สงบและมั่นคง
11. จัดการการดื่มคาเฟอีน ไม่ควรดื่มกาแฟทันทีที่ตื่นเพื่อปลุกให้ตื่น แต่ควรดื่มหลังจากทำกิจวัตรอื่นแล้วเพื่อช่วยเรื่องการ โฟกัส และควรหยุดดื่มก่อนเวลานอนนานๆ
12. กิจวัตรยามเย็นเริ่มที่มีอาหาร ควรทานมื้อเย็นให้เร็ว (ประมาณ 6 โมงเย็น) งดคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และของหวาน เพื่อคุณภาพการนอนที่ดี
13. สร้างความสัมพันธ์ก่อนนอน การเดินเล่นหลังอาหารและสบตา คู่รัก 5 ถึง 10 นาที จะช่วยกระตุ้นฮอร์โมนออกซิโทซิน ทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้น

14. มองความทุกข์เป็นครู อย่าพยายามหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แต่ให้เผชิญหน้าและเรียนรู้จากมัน เพราะความทุกข์มักเป็นสิ่งที่สร้างความหมายให้กับชีวิต Cr: fb Beaver Osamu

บทที่ 3 บทเรียน Identity Based Habits

ทำไมการเปลี่ยนตัวตน' ถึงสำคัญกว่า

บทเรียน Identity Based Habits ทำไมการเปลี่ยน 'ตัวตน' ถึงสำคัญกว่าการเปลี่ยนเป้าหมาย, เลิกหวังพึ่ง 'แรงใจ' แล้วใช้ 'สมอง' ผู้แทน ฉบับ James Clear เป็นการสรุปเนื้อหาจากพอดแคสต์ระหว่าง Andrew Huberman และ James Clear ในหัวข้อ "Best Ways to Build Better Habits & Break Bad Ones" ครับ

ถ้าเปรียบเทียบการพัฒนาตนเองเป็นจักรวาลมาร์เวล การมาเจอกันของ Andrew Huberman ศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยาศาสตร์สุดเนี้ยบ กับ James Clear ผู้เขียนหนังสือ Atomic Habits ที่ขายดีระเบิดระเบ้อ ก็คงเหมือนกับต้นอมะรินามานั่งคุยกับไอรอนแมนนั่นแหละครับ เรามาเริ่มกันที่รากฐานสำคัญที่สุด นั่นคือทำยังไงให้เราเลิกนอนอืดแล้วลุกขึ้นมาเริ่มทำอะไรสักอย่างเสียที

1. ชนะแค่ปลายจมูก ในวันที่ฝนตก และความขี้เกียจเข้าครอบงำ

อะไรคือความแตกต่างระหว่างคนที่ตั้งปณิธานปีใหม่แล้วทำได้จริง กับคนที่เลิกทำตั้งแต่สัปดาห์ที่สองของเดือนมกราคม? James Clear เปิดประเด็นด้วยเรื่องเล่าที่ฟังดูธรรมดาแต่เจ็บจี๊ดถึงชั่วหัวใจ เขาเล่าถึงบทสนทนากับเทรนเนอร์ฟิตเนสในวันที่อากาศเลวร้ายสุดๆ วันนั้นฝนตกหนัก พ้ามืดครึ้ม บรรยากาศชวนให้นอนขดตัวอยู่ใต้ผ้าห่มมากกว่าจะลากสังขารไปออกกำลังกาย เทรนเนอร์เล่าว่าคลาสเข้านั้นมีคนจองไว้ 8 คน แต่เชื่อมั๊ยครับว่ามีคนโผล่หน้ามาแค่ 2 คนเท่านั้น ประเด็นที่น่าสนใจมันอยู่ตรงนี้ครับ James ชี้ให้เห็นว่า "ความได้เปรียบ" ของคนที่ประสบความสำเร็จกับคนที่ล้มเหลวมันไม่ได้ห่างกันเป็นโยชน์อย่างที่เราคิด แต่มันคือช่องว่างเล็กๆ แคปลายนิ้วก้อย หรือที่เรียกว่า "ขอบบางๆ ของความได้เปรียบ" (Thin Edge)

ลองนึกภาพตามนะครับ การออกกำลังกายในยิมวันนั้น ไม่ว่าฝนจะตกหรือแดดจะออก ทำสควอทมันก็คือทำเดิม ดัมเบลก็หนักเท่าเดิม พอคุณไปถึงยิมแล้ว ทุกอย่างมันก็เหมือนกับวันที่อากาศดีนั่นแหละครับ จุดชี้ชะตามันไม่ได้อยู่ที่ว่าคุณยกเวทได้หนักแค่ไหน แต่มันอยู่ที่ช่วงเวลา 5-10 นาทีแรกที่คุณต้องต่อสู้กับความรู้สึก "ไม่อยากทำ" ตอนที่ต้องเปลี่ยนชุดและเดินฝ่าฝนไปขึ้นรถต่างหาก

James บอกว่าบทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดจากการที่หนังสือ Atomic Habits ขายไปกว่า 25 ล้านเล่ม คือความจริงที่ว่า... คนที่สร้างนิสัยได้สำเร็จคือคนที่ "เชี่ยวชาญศิลปะแห่งการเริ่มต้น" (Mastering the art of getting started) ฟังดูง่ายใช่ไหมครับ? แค่เริ่มต้นเอง แต่ในความเป็นจริง สมองของเรานี้แหละตัวดี มันชอบจินตนาการภาพความยิ่งใหญ่เกินเบอร์ เรามักจะวาดฝันแผนการที่สวยงามและยิ่งใหญ่เกินไปจนน่ากลัว พอคิดว่าจะต้องออกไปวิ่ง 10 กิโลเมตร สมองส่วนนี้ก็จะเริ่มทำงานทันทีพร้อมข้ออ้างสารพัดแต่ถ้าเราโฟกัสแค่การ "เอาตัวไปให้ถึงหน้างาน" ปัญหาเรื่องความสม่ำเสมอก็แทบจะหายไปเกือบหมด เพราะปัญหาส่วนใหญ่ของนิสัยแบ่งออกเป็นแค่สองอย่าง คือ ความยากในการเริ่ม (การผลัดวันประกันพรุ่ง) และ ความยากในการทำต่อเนื่อง (ความไม่สม่ำเสมอ) ซึ่งถ้าคุณแก้เรื่องการเริ่มต้นได้ อีกข้อก็จะถูกแก้ไปโดยปริยาย

คนที่ล้มเหลวมักจะสร้างแผนการที่ "ยากต่อการเริ่มต้น" ในขณะที่คนที่สำเร็จจะทำทุกวิถีทางเพื่อลดแรงเสียดทานในช่วง 30 วินาทีแรกของการตัดสินใจ พูดย่างๆ คือ ถ้าคุณอยากชนะ อย่าเพิ่งไปคิดถึงเส้นชัย ให้คิดแค่ว่าจะผูกเชือกรองเท้ายังไงให้เร็วที่สุดก่อน

กฎ 4 ข้อ และกีตาร์ที่ถูกลืมในตู้เสื้อผ้า

หลังจากที่เราตระหนักแล้วว่า "การเริ่มต้น" คือบอสตัวแรกที่เราต้องปราบ Andrew Huberman ก็ชวนคุยต่อถึงเครื่องมือที่จะช่วยให้เราผ่านด่านนี้ไปได้ ซึ่ง James ก็ได้อัดเอาคัมภีร์ไม้ตายของเขาออกมา นั่นคือ "กฎ 4 ข้อของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม" (The 4 Laws of Behavior Change) มันเปรียบเสมือนกล่องเครื่องมือช่างที่คุณเลือกหยิบใช้ได้ตามสถานการณ์ ไม่จำเป็นต้องใช้สว่านเจาะทุกอย่าง แต่อาจจะใช้แค่ไขควงก็พอ

กฎ 4 ข้อนี้ประกอบด้วย

- I. ทำให้เห็นชัด (Make it Obvious): ถ้าอยากทำอะไร ต้องวางให้กระแทกตา
- II. ทำให้น่าดึงดูด (Make it Attractive): ยิ่งสนุก ยิ่งอยากทำ
- III. ทำให้ง่าย (Make it Easy): ลดขั้นตอน ลดความยุ่งยาก
- IV. ทำให้น่าพึงพอใจ (Make it Satisfying): ทำแล้วรู้สึกดี ก็อยากทำอีก

James ยกตัวอย่างเรื่อง "การทำให้เห็นชัด" ได้อย่างเห็นภาพด้วยเรื่องเล่าของชายคนหนึ่งที่ยากฝึกเล่นกีตาร์ ทุกสัปดาห์เขาจะไปเรียนกับครู ได้การบ้านเป็นคอร์คและสเกลต่างๆ กลับมาบ้านเขาก็เก็บกีตาร์ใส่เคสอย่างดี แล้วขังมันไว้ในตู้เสื้อผ้าพอถึงเวลาเรียนสัปดาห์ถัดไป ครูก็ถามว่า "ได้ซ้อมบ้างไหม?" คำตอบคือความว่างเปล่าเพราะเขาแทบไม่ได้แตะมันเลย จุดเปลี่ยนเกิดขึ้นเมื่อเขาตัดสินใจซื้อขาตั้งกีตาร์ราคาถูก ๆ มาวางไว้กลางห้องนั่งเล่น แล้วเอากีตาร์ออกจากเคสมาวางโชว์หราอยู่ตรงนั้น

ผลลัพธ์คือ จากที่กีตาร์เคยนอนเหงาอยู่ในตู้มืด ๆ ตอนนี้เขาเดินผ่านมันวันละ 30 รอบ และทุกครั้งที่เดินผ่าน มันก็ง่ายมากที่จะหยิบขึ้นมาดีดเล่นสัก 5 นาที นี่คือกุศโลบายที่เรียบง่ายแต่ทรงพลังครับ การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้ "เอื้อ" ต่อพฤติกรรมที่เราต้องการ

James แนะนำให้เราลองเดินสำรวจบ้าน หรือที่ทำงานดูครับ ลองมองไปรอบๆ แล้วถามตัวเองว่า “ห้องนี้ถูกออกแบบมาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอะไร?” บ่อยครั้งเราจะพบความจริงที่น่าตกใจว่า ห้องนั่งเล่นของเราถูกออกแบบมาให้นั่งแช่ดูทีวีมากกว่าการอ่านหนังสือ หรือห้องครัวที่วางถุงขนมขบเคี้ยวไว้ใกล้มือกว่าผลไม้ สิ่งของที่วางเกะกะสายตา คือสิ่งที่เรามักจะหยิบจับโดยสัญชาตญาณ

ดังนั้นถ้าคุณอยากวิ่งตอนเช้า อย่าเก็บชุดวิ่งไว้ในลิ้นชัก แต่ให้วางกองไว้หน้าประตูห้องนอน หรือถ้าจะให้สุดกว่านั้น มีผู้อ่านบางคนถึงขั้นใส่ชุดวิ่งนอนไปเลยครับ ตื่นมาปุ๊บก็พร้อมวิ่งปั๊บ ตัดข้ออ้างเรื่องการเปลี่ยนชุดทิ้งไปได้เลย การออกแบบสภาพแวดล้อมจึงไม่ใช่แค่เรื่องของการจัดบ้านให้น่าอยู่ แต่เป็นกลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่ลด "แรงเสียดทาน" ในการเริ่มต้น ถ้าคุณต้องใช้พลังงานสมองในการตามหาขวดน้ำ หารองเท้า หรือหาหนังสือที่จะอ่าน โอกาสที่คุณจะถอดใจแล้วไปนอนไถมือถือนแทนจะมีสูงมาก หน้าทีของเราคือการกำจัดอุปสรรคเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ออกไปให้หมด เพื่อให้การทำงานนิสัยดีๆ กลายเป็นเรื่องที่ "เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ" ที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

2. กฎ 5 นาที กับชายผู้ไปยิมเพื่อวิ่งผ่านน้ำ

มาถึงไฮไลต์สำคัญที่อธิบายการทำงานของสมองได้ดีมาก Huberman ในฐานะนักประสาทวิทยา เสริมประเด็นเรื่อง Neuroplasticity (ความยืดหยุ่นของสมอง) ว่าการเรียนรู้นิสัยใหม่ก็เหมือนกับการสร้างวงจรประสาทใหม่ในสมอง ซึ่งต้องอาศัยการทำซ้ำๆ แต่ประเด็นคือ สมองเรามักจะต่อต้านถ้าสิ่งที่ต้องทำมันดู "ยาก" หรือ "ใหญ่" เกินไป

James เล่าเรื่องของผู้่านคนหนึ่งชื่อ Mitch ซึ่งใช้วิธีที่ฟังดูบ้าบอมาก ในช่วงแรกที่เริ่มออกกำลังกาย Mitch ตั้งกฎเหล็กกับตัวเองว่า "ห้ามอยู่ที่ยิมนานเกิน 5 นาที" ฟังไม่ผิดครับ ห้ามอยู่นานเกินนั้น เขาขับรถไปยิม เดินเข้าไป ยกเวทครึ่งท่า หรือยืดเส้นยืดสายนิดหน่อย พอครบ 5 นาทีปุ๊บ เขาก็กลับบ้านทันที

ถ้ามองจากมุมมองของคนทั่วไป หรือมองในแง่ของวิทยาศาสตร์การกีฬา วิธีของ Mitch มันดูไร้สาระมาก คุณจะไปสร้างกล้ามเนื้ออะไรได้ใน 5 นาที? ขับรถไปกลับยังนานกว่าด้วยซ้ำ แต่ James ชี้ให้เห็นว่า Mitch ไม่ได้กำลังฝึกกล้ามเนื้ออกเลย แต่เขากำลังฝึก "กล้ามเนื้อแห่งการมาปรากฏตัว" (Mastering the art of showing up)

คนส่วนใหญ่มักจะทำตรงกันข้าม คือพยายามหาวิธีการที่สมบูรณ์แบบที่สุด ต้องกินคลีนสูตรไหน ต้องยกเวทกี่เซต ต้องวิ่งโซนไหน พอข้อมูลท่วมหัวแต่ตัวยังไม่ขยับ ก็กลายเป็นว่าไม่ทำอะไรเลย หรือทำได้สามวันเลิกเพราะมันเหนื่อยเกินไป แต่ Mitch ฉลาดกว่านั้น เขาเลือกที่จะสร้าง "อัตลักษณ์" ของการเป็นคนที่ไม่ไปยิมทุกวันก่อน เขาทำแบบนี้อยู่ 6 สัปดาห์ จนกระทั่งร่างกายและสมองจดจำได้แล้วว่า "อ้อ นั่นคือคนที่ต้องมายิมนะ" พอถึงจุดนั้น เขาถึงเริ่มรู้สึกว้าว "ไหนๆ ก็มาแล้ว อยู่ต่ออีกหน่อยก็ได้มั้ง" แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้น

Huberman วิเคราะห์เรื่องนี้ผ่านมุมมองวิทยาศาสตร์ว่า นี่คือการ "Chunking" หรือการซอยย่อยพฤติกรรม และเป็นการเรียนรู้แบบ "Instructional Plasticity" คือสมองต้องเรียนรู้ "คำตอบที่ถูกต้อง" ก่อน ซึ่งในบริบทนี้ คำตอบที่ถูกต้องไม่ใช่การยกน้ำหนักได้ 100 กิโลฯ แต่คือ "การพาตัวเองมาที่ยิม"

การที่ Mitch ลดมาตรฐานลงมาเหลือแค่การมาให้ถึง ทำให้เขาก้าวข้ามสิ่งที่ยากที่สุด นั่นคือ "ประตูหน้าบ้าน" อย่างที่ Ed Latimore เคยกล่าวไว้ว่า "น้ำหนักที่หนักที่สุดในยิม คือประตูหน้าบ้าน"

การกระทำของ Mitch สอนให้เราเห็นว่า การทำอะไรบางอย่าง แม้จะเล็กน้อยจนดูน่าขำ ก็ยังดีกว่าการไม่ทำอะไรเลยแบบเทียบกันไม่ติด (Infinitely better than doing nothing)

เพราะในวันที่แย่ที่สุด วันที่คุณเหนื่อยล้า วันที่คุณไม่มีเวลา การที่คุณยังอุตสาหะไปยิมแค่ 5 นาที มันคือการรักษาตัวตนของคุณไว้ไม่ให้กลายเป็นศูนย์ และนั่นแหละครับคือหัวใจสำคัญของการสร้างนิสัยที่ยั่งยืน ไม่ใช่การทำอย่างสมบูรณ์แบบในวันที่พร้อม แต่คือการ "ไม่ยอมแพ้" ในวันที่ไม่พร้อมต่างหาก

บทสรุปคือ อย่าเพิ่งไปหวังผลลัพธ์ระดับโอลิมปิก ถ้าคุณยังใส่รองเท้าวิ่งไม่ได้ ให้เกียรติกับชัยชนะเล็กๆ น้อยๆ การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวย และการอนุญาตให้ตัวเองเริ่มต้นแบบ "ห่วยๆ" ได้ เพราะนั่นคือตัวใบเดียวที่จะพาคุณเข้าไปสู่โลกแห่งการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง

3. การเลือกตั้งภายในจิตใจ และการซื้อเสียงที่ถูกต้องกฎหมาย

ปกติเวลาเราตั้งเป้าหมาย เรามักจะเริ่มที่ "ผลลัพธ์" ใช่มั้ยครับ? "ฉันอยากลดน้ำหนัก 10 กิโลฯ", "ฉันอยากเขียนหนังสือให้จบ", "ฉันอยากรวย" นี่คือนิสัยที่เรียกว่า Outcome-Based Habits ซึ่ง James บอกว่ามันผิดตั้งแต่กระดุมเม็ดแรก เพราะการโฟกัสที่ผลลัพธ์มันทำให้เรารอความสุขนานเกินไป กว่าจะผอม กว่าจะรวย เราต้องทนทุกข์ทรมานกับการกระทำที่ขัดแย้งกับความรู้สึกปัจจุบัน

James เสนอทางเลือกที่เซ็กซี่กว่านั้น คือการเริ่มถามตัวเองว่า "ฉันอยากเป็นคนแบบไหน?" แทนที่จะพูดว่า "ฉันอยากวิ่งฮาล์ฟมาราธอน" ให้

เปลี่ยนเป็น "ฉันคือคนรักการวิ่ง" (I am a runner) ความมหัศจรรย์มันอยู่ตรงนี้ครับ ทุกครั้งที่คุณผูกเชือกรองเท้าแล้วออกไปวิ่ง แม้จะวิ่งได้แค่ 5 นาที คุณไม่ได้กำลังแค่เผาผลาญแคลอรี แต่คุณกำลัง "หย่อนบัตรเลือกตั้ง" (Casting a vote) ให้กับตัวตนใหม่ของคุณอยู่

ลองจินตนาการว่าในหัวของคุณมีการเลือกตั้งตลอดเวลา พรรค "จี๋เกียดสั้นหลังยาว" อาจจะครองเสียงข้างมากมานาน แต่วันนี้คุณลุกไปยิม คุณหย่อนบัตรให้พรรค "นักกีฬา" หนึ่งใบ พรุ่งนี้คุณกินสลัด คุณหย่อนให้อีกใบ ทีละเล็กทีละน้อย คะแนนเสียงมันจะเริ่มพลิกครับ พอทำไปสัก 3 เดือน 6 เดือน จู่ๆ คุณจะตื่นมาแล้วรู้สึกว้าว "เฮ้ย ฉันเป็นนักกีฬานี่หว่า" และเมื่อคุณภูมิใจในตัวคนนั้นแล้ว คุณจะปกป้องมันสุดชีวิต คุณจะไม่ได้โศกซึ้งเพราะ "นักกีฬาเขาไม่ทำกัน" มันเปลี่ยนจาก "ฉัน 'ต้อง' ไปยิม" (ความจำใจ) กลายเป็น "ฉัน 'อยาก' ไปยิม เพราะนั่นคือสิ่งที่ฉันทำ" (ความภูมิใจ)

แนวคิดนี้มันแก้ปัญหาเรื่อง "รางวัล" ปกติเราออกกำลังกายแทบตายเพื่อรอหุ่นดีในอีก 6 เดือนข้างหน้า (ซึ่งนานจนท้อ) แต่ถ้าเราเปลี่ยนโหมดเป็น Identity-Based ทันทีที่คุณยกเวทครบเซต

คุณจะรู้สึกดีกับตัวเอง 'เดี๋ยวนี้เลย' เพราะคุณได้พิสูจน์แล้วว่า你是คนรักสุขภาพ เป็นคนมีวินัย รางวัลมันเกิดขึ้นทันทีขณะที่เหงื่อกำลังไหล ไม่ต้องรอให้ผอมก็ฟินได้ครับ

4. ทฤษฎีเมล็ดโถก และความเข้าใจผิดเรื่องความไม่พอใจ

ทีนี้ Andrew Huberman ผู้ซึ่งดูเหมือนจะเสพติดความเจ็บปวด (ในทางที่ดี) ก็โยนคำถามที่น่าสนใจขึ้นมาว่า จำเป็นไหมที่เราต้องรู้สึก "ไม่พอใจ" กับตัวเองในปัจจุบัน เพื่อจะมีแรงผลักดันไปข้างหน้า?

ประมาณว่าต้องเกลียดความอ้วนของตัวเองก่อนถึงจะลดน้ำหนักได้ หรือต้องรู้สึกว่าคุณเองกระจอกก่อนถึงจะเก่งขึ้นได้?

James ตอบด้วยการเปรียบเทียบที่คงามมากจนแอดอยากจะจดใส่ฟ้านบ้าน เขาบอกให้ลองนึกถึงอ "เมล็ดโอ๊ก" ครับ เวลาเมล็ด โอ๊กตกลงพื้นแล้วออกเป็นต้นกล้าเล็กๆ มันเคยค่าตัวเองใหม่มา "โธ่เอ๊ย เจ้าเมล็ดโง่ ทำไมยังไม่สูงใหญ่เป็นต้น โอ๊กยักษ์สักที!" เปล่าเลยครับ ไม่มีใครมองต้นกล้าแล้วบอกว่ามันล้มเหลว มันก็แค่เป็นต้นกล้าในเวอร์ชันที่ดีที่สุดเท่าที่มันจะเป็นได้ในตอนนั้น

เมล็ด โอ๊กเติบโตไม่ใช่เพราะความเกลียดชังตัวเอง แต่มันเติบโตเพราะ "รหัสพันธุกรรม" (Encoded) ของมันสั่งให้ทำแบบนั้น มันคือหน้าที่ตามธรรมชาติ มนุษย์เราก็เหมือนกันครับ เราไม่จำเป็นต้องเขียนดีตัวเองด้วยความรู้สึกแย่ๆ เพื่อจะพัฒนา เราสามารถพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างตอนนี้อย่างพร้อมๆ กับมีความสุขที่จะ เติบโตต่อไปได้ มันคือการเปลี่ยนจาก "แรงขับด้วยความเกลียด" เป็น "แรงขับด้วยธรรมชาติของการเติบโต"

ดังนั้น เลิกคร่ำมาหน้ากระจกได้แล้วครับ การยอมรับว่าตอนนี้เราเป็นแค่ต้นกล้า (หรือเมล็ดโอ๊ก อ้วนกลม) ไม่ได้แปลว่าเราจะหยุดโต แต่มันทำให้เราโตขึ้นอย่างมีความสุขต่างหาก

5. วิชาสะกดจิตตัวเอง และการเขียนประวัติศาสตร์ฉบับพกพา

มาถึงเรื่องของ Mindset หรือการปรับทัศนคติ ซึ่งฟังดูเป็นคำที่ไลฟ์โค้ชชอบใช้ แต่ James กับ Huberman คุกกัน ในมุมมองวิทยาศาสตร์ที่จับต้องได้

James เล่าถึงเทคนิคที่คุณพ่อใช้กับเขาตอนเด็กๆ หลังแข่งเบสบอลจบไม่ว่าวันนั้นจะเล่นดีหรือแย่ พ่อลูกคุณนี้จะมานั่งคูกกันที่ระเบียงหลังบ้าน แล้ว "รีเพลย์" เฉพาะช็อตเด็ดๆ ที่เกิดขึ้น

"จำตอนที่ถูกรับลูกนั้นได้ไหม? สวยมาก!" หรือ "จังหวะที่ดีโค่นลูกเสียงดังปัง! สุดยอดเลยนะ" พวกเขาเลือกที่จะเน้นย้ำ (Emphasize) ชัยชนะเล็กๆ น้อยๆ แม้ว่าทีมอาจจะแพ้ยับเหินหรือ James อาจจะเป็นผู้เล่นที่ห่วยที่สุดในทีม (ซึ่งเขาถ่อมตัวบอกว่าเขาไม่เคยเก่งที่สุด) แต่เขาก็จับฤดูกาลด้วยความรู้สึกที่ "เฮ้ย เราก็ก่อนใช้ได้นี่หว่า" และนั่นคือเชื้อเพลิงชั้นดีที่ทำให้เขาอยากกลับไปเล่นใหม่ในฤดูกาลหน้า

James เปรียบเทียบให้เห็นภาพด้วยแบบฝึกหัดที่น่าขบถ (ในทางที่ดี) เขาบอกให้ลองหยิบกระดาษมาสองแผ่น แผ่นแรกให้เขียน "เรื่องแย่ๆ ที่เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมา" เขียนแต่เรื่องจริงนะครับ ห้ามโกหก แผ่นที่สองให้เขียน "เรื่องดีๆ และความสำเร็จในปีที่ผ่านมา" เขียนแต่เรื่องจริงเช่นกัน เชื่อมัยครับว่ากระดาษทั้งสองแผ่นคือ "ความจริง" ทั้งคู่ ไม่มีแผ่นไหนโกหกเลย แต่มันขึ้นอยู่กับว่า คุณจะเลือกหยิบกระดาษแผ่นไหนใส่กระเป๋าแล้วพกติดตัวไปในปีหน้า?

คนส่วนใหญ่มักพกแผ่นแรกไปครับ แบกความล้มเหลว ความผิดพลาด ใส่เป้หลังจนหนักอึ้ง แล้วก็สงสัยว่าทำไมชีวิตมันยากจัง การเลือกโฟกัสที่ "แผ่นที่สอง" ไม่ใช่การหลอกตัวเองว่าโลกสวย แต่มันคือการเลือกเครื่องมือที่จะช่วยให้เรามีพลังไปต่อ

Huberman เสริมว่านี่คือหลักการเกี่ยวกับการเรียนรู้ของสมอง (Learning & Reflection) การกลับมา ทบทวนสิ่งที่ทำไปแล้ว ไม่ว่าจะดีหรือร้าย คือการช่วยให้สมองจดจำได้แม่นยำขึ้น แต่การเลือกจำในสิ่งที่ทำให้ เรารู้สึก "มีอำนาจ" (Empowered) ย่อมดีกว่าจำสิ่งที่ทำให้เราหดหู่

James ยังเล่าถึงการใช้เทคนิคนี้กับลูกชายที่เพิ่งเข้าโรงเรียนอนุบาล วันแรกๆ ลูกร้องไห้ไม่ยอมออกไป James เลยใช้วิธี "Pre-visualization" หรือการจินตนาการล่วงหน้า โดยชวนลูกคุยตอนกินข้าวเช้าว่า "เมื่อวานสนุกตรงไหน

บ้าง? ตอนกินขนมอร่อยไหม? ตอนเล่นสนุกเปล่า?" พ่อเด็กเริ่มนึกถึงภาพความสุข สมองก็จะเปลี่ยนโฉมจาก "กลัวโรงเรียน" เป็น "เออ มันก็มีเรื่องสนุกนี่หว่า" แล้ววันนั้นการไปส่งลูกก็ราบรื่นขึ้น (หรืออาจจะแค่ฟลุ๊คก็ได้ ใครจะรู้ แต่ก็คุ้มที่จะลองครับ)

สรุปคือเราได้เรียนรู้ว่า "ตัวตน" คือเข็มทิศที่สำคัญกว่า "เป้าหมาย" การสะสมคะแนนโหวตให้ ตัวเองวันละนิดจะเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่โดยไม่รู้ตัว เราไม่จำเป็นต้องเกลียดตัวเองเพื่อจะพัฒนา (จงเป็น เมล็ดโอ๊กที่มีความสุขเถอะครับ) และสุดท้าย จงเป็นบรรณาธิการชีวิตตัวเอง ตัดต่อเอาฉากดีๆ มาฉายซ้ำบ่อยๆ แล้วทิ้งฉากแย่ๆ ไว้ในห้องตัดต่อบ้างก็ได้ ชีวิตจะได้เบาขึ้น

6. อย่าแต่งงานกับนิสัยตัวเอง (เพราะฤดูกาลเปลี่ยน ใจคนก็เปลี่ยน)

ความผิดพลาดสุดคลาสสิกที่พวกเรา มักจะทำกัน คือการคิดว่า "ถ้าฉันจะสร้างนิสัยนี้ ฉันต้องทำมันไปตลอดชีวิต ในรูปแบบเดิม เป๊ะๆ ห้ามเปลี่ยน" พอคิดแบบนี้ปุ๊บ ความกดดันมันถาโถมทันทีครับ เหมือนเซ็นสัญญาขายวิญญาณ ให้ปีศาจแห่งความเป๊ะ

แต่ James Clear ผู้ซึ่งผ่านร้อนผ่านหนาวมาอย่างโชกโชนบอกว่า "ใจเย็นครับพี่น้อง ชีวิตคนเรามันมีฤดูกาล" James ยกตัวอย่างเส้นทางนักเขียนของเขาเอง ตอนเริ่มทำบล็อกใหม่ๆ เขาเขียนบทความสัปดาห์ละ 2 เรื่อง ทุกวันจันทร์ และพฤหัสบดี ทำแบบนี้เป๊ะๆ อยู่ 3 ปี เพื่อสร้างฐานแฟนคลับ

แต่พอเขาเซ็นสัญญาเขียนหนังสือ Atomic Habits เขาต้องเปลี่ยนโฉมครับ จะมานั่งเขียนบทความ ลงบล็อกเหมือนเดิมไม่ได้แล้ว พลังงานทั้งหมดต้องทุ่มไปที่หนังสือ

เขาเลยหยุดเขียนบล็อกไปคือๆ เลย 3 ปี พอหนังสือออกและดังระเบิด เขาก็เปลี่ยนรูปแบบอีก เป็นการเขียนจดหมายข่าว (Newsletter) สัปดาห์ละครั้งแทน

เห็นอะไรไหมครับ? ถ้า James ยึดติดว่า "ฉันคือนักเขียนที่ต้องโพสต์ทุกจันทร์และพฤหัสบดี" ช่วงที่เขาเขียนหนังสือ เขาคงรู้สึกล้มเหลวสุดๆ ที่รักษานิสัยเดิมไว้ไม่ได้ แต่เขามองว่า "รูปแบบ" ของนิสัยมัน ยืดหยุ่นได้ตาม "ฤดูกาล" ของชีวิต ช่วงนี้งานยุ่ง อาจจะลดการออกกำลังกายจาก 5 วันเหลือ 2 วันก็ได้ ไม่ผิด กติกา การที่คุณปรับเปลี่ยนไม่ได้แปลว่าคุณล้มเหลว แต่มันแปลว่าคุณฉลาดพอที่จะปรับตัวให้อยู่รอด ต่างหาก ความยืดหยุ่นนี้แหละคือกุญแจสำคัญของความสำเร็จระยะยาว ไม่ใช่ความแข็งทื่อแบบไม้บรรทัด เหล็ก

7. วันที่แย่ที่สุด คือวันที่สำคัญที่สุด (ทฤษฎี "ห้ามเป็นศูนย์")

เรามักจะเสพติดภาพความสมบูรณ์แบบครับ เวลาคิดถึงการออกกำลังกาย เราจะนึกถึงวันที่เราฟิตเปรี๊ยะ วิ่งได้ 10 กิโลเมตร เหงื่อท่วมตัวแล้วรู้สึกฟิน แต่ James กลับบอกว่า "วันที่ดี ๆ ใคร ๆ ก็ทำได้ครับ" วันที่คุณอารมณ์ดี มีเวลาว่าง พลังงานล้นเหลือ การไปยิมมันเรื่องกล้วย ๆ ไม่ได้วัดใจอะไรเลย จุดตัดที่แท้จริง หรือจุดที่คุณจะ "ทิ้งห่าง" จากคนอื่น คือ "วันที่แย่" ต่างหากครับ

วันที่คุณเหนื่อยโคตร ๆ วันที่งานรุมเร้า วันที่แค่คิดจะผูกเชือกกรองเท้าก็ท้อแล้ว ถ้าวันนั้นคุณยังลากสังขาร ไปยิมได้ แม้จะไปแค่ 20 นาที หรือทำสควอตแค่ 2 เซ็ตแล้วกลับบ้าน นั่นแหละครับคือชัยชนะที่ยิ่งใหญ่กว่าวันที่คุณวิ่งมาราธอนจบเสียอีก

James เรียกว่ากฎ "ห้ามเป็นศูนย์" (Don't put up a zero) การทำอะไรสักอย่าง แม้จะน้อยนิดจนน่าเกลียด ก็ยังมีค่ามากกว่าศูนย์แบบเทียบกันไม่ได้ เพราะมันคือการรักษาวางจรของนิสัยไม่ให้ขาดตอน

Huberman เสริมประเด็นนี้ได้อย่างคมคายว่า ความสม่ำเสมอไม่ได้ช่วย
แค่ให้เราเก่งขึ้น (Raise the ceiling) แต่มันช่วย "ยกระดับมาตรฐานขั้นต่ำ"
(Raise the basement) ของเราให้สูงขึ้นด้วย

แปลว่าในวันที่เราห่วยที่สุด เราก็ยังห่วยในระดับที่สูงกว่าคนที่ไม่ทำ
อะไรเลย การ "เล่นทั้งที่เจ็บ" หรือทำทั้งที่ไม่พร้อมนี้แหละครับ คือวิธีสร้าง
ความแข็งแกร่งทางจิตใจที่แท้จริง

8. กัดกัดความสบาย และความแค้นในที่นั่งตรงกลาง

มีเรื่องเล่าตลกๆ เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน James เล่าว่ามี
นักเขียนชื่อดังคนหนึ่งแนะนำว่า เก้าอี้ทำงานต้องสบายสุดๆ เพื่อถนอมร่างกาย
แต่ Steven Press field ผู้เขียน The War of Art (และเป็นอดีตนักวอลเลย์บอลชาย
โหด) กลับบอกว่า "อย่าไปนั่งสบายมาก เอาเก้าอี้แข็งๆ นั้นแหละ จะได้ตื่นตัว"

James บอกว่าเขาอยู่ที่ทีม Steven ครับ เพราะความสบายเกินไปมักนำมาซึ่ง
ความขี้เกียจเขาเล่าว่างานเขียนที่ดีที่สุดหลายชิ้นของเขา ไม่ได้เกิดในห้อง
ทำงานหรูหราพร้อมวิวภูเขา แต่เกิดขึ้นบนเครื่องบิน ในที่นั่ง "ตรงกลาง"
(Middle Seat) ที่แคบ และอึดอัด

ลองนึกภาพตามนะครับ ถูกขนาบข้าง แขนขยับไม่ได้ ขาก็ติด James
บอกว่าเขาใช้พลังงานจากความ "หงุดหงิด" (Pissed off energy) นั้นแหละมา
ปั่นงาน ประมาณว่า "ไหนๆ ก็ทรมานแล้ว ฉันทรงทำงานให้เสร็จๆ ไป จะได้ไม่
เสียเที่ยว!"

ในทางกลับกัน ถ้าเขาได้นั่ง First Class จิบแชมเปญ ยืดขาได้สุด เขาคงเพลอหลับหรือนั่งคูลงๆ เพลินๆ ไปแล้ว เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า อย่ามัวแต่รอ "สถานะลื่นไหล" (Flow State) หรือรอให้ดาวเรียงตัวกันเป็นเส้นตรงถึงจะเริ่มทำงานได้

การรอความสมบูรณ์แบบคือข้ออ้างของมือสมัครเล่น มืออาชีพเขาทำงานกันได้ทุกที่ แม้แต่ในชอกหลืบที่น่ารำคาญที่สุดของโลก

9. การจัดลำดับความสำคัญในหนึ่งวัน (กฎควอเตอร์และมือเช้า)

มาถึงเรื่องการบริหารเวลาในแต่ละวันบ้างครับ Huberman ถ้ามองถึงเทคนิค "ไม่พลาดซ้ำสอง" (Never Miss Twice) ว่ามันนับยังไง นับเป็นวัน หรือนับเป็นชั่วโมง? James แฮร์โอดีที่นำเสนอจาก Gretchen Rubin ว่าให้ลองแบ่งวันออกเป็น "4 ควอเตอร์" เหมือนการแข่งขันกีฬา (เช้า, บ่าย, เย็น, ค่ำ) สมมติว่าควอเตอร์แรก (ตอนเช้า) คุณเตะเตะ ตื่นสาย กินโดนัทไป 3 ชิ้น อย่าเพิ่งคิดร่ำว่า "จบกัน วันนี้พังแล้ว" แล้วปล่อยจอยกินแหลกไปทั้งวัน ให้คิดว่า "โอเค จบควอเตอร์แรก แพ้ไป 0-1 แต่เกมยังไม่จบ ควอเตอร์สองนั้นจะเอาคืน!"

วิธีคิดแบบนี้ช่วยให้เรา "กู้สถานการณ์" กลับมาได้เร็วขึ้น ไม่ปล่อยให้ความผิดพลาดเล็กๆ ลุกลามกลายเป็นหายนะระดับวัน

นอกจากนี้ James ยังแนะนำเรื่องการ "เรียงลำดับนิสัย" (Sequencing) เขาบอกว่าช่วงเช้าเป็นช่วงนาทีทอง เพราะเป็นช่วงที่เราควบคุมได้มากที่สุด ยิ่งสาย ตัวแปรแทรกซ้อนยิ่งเยอะ เจ้านายตามงาน เพื่อนชวนกินข้าว หมาป่วย ฯลฯ ดังนั้น อะไรที่สำคัญที่สุด ให้รีบยัดใส่ลงไปในช่วงแรกซะ

สูตรลับของ James คือ: ออกกำลังกาย -> อ่านหนังสือ -> เขียนหนังสือ เขาบอกว่า การออกกำลังกายเป็น "Linchpin Habit" หรือนิสัยตัวแม่ที่ดึงนิสัยดีๆ ตัวอื่นตามมา พอได้เหงื่อปั๊บ สมองจะตื่นตัว (Cortisol พุ่งในทางที่ดี) ทำให้อ่านหนังสือรู้เรื่อง พออ่านรู้เรื่อง ก็เกิดไอเดียอยากเขียนต่อ มันส่งผลเป็นลูกโซ่แบบนี้แหละครับ ฉะนั้น ลองหา "นิสัยหัวรถจักร" ของคุณให้เจอ แล้วเอามันไว้หัวขบวนของวัน รับรองว่าชีวิตจะลื่นไหลขึ้นเยอะ

10. สงครามหน้าจอ กับดักโดพามีน แก้อัศจรรย์สิทธิ์ กับโทรศัพท์ที่เป็น "ทุกอย่างให้เธอแล้ว"

ถ้าคุณคิดว่าศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดของการสร้างนิสัยคือความขี้เกียจ แอดขอแนะนำให้คุณรู้จักกับบอสลับที่โหดกว่านั้น นั่นคือ "บริบทที่สับสน" (Context Confusion) ครับ เรามักได้ยินคำนิยามของนิสัยว่าเป็นพฤติกรรมที่เราทำโดยอัตโนมัติ แต่ James Clear เสนอนิยามอีกมุมที่น่าสนใจมากกว่า "นิสัยคือพฤติกรรมที่ผูกติดอยู่กับบริบท" แปลว่าสถานที่และสิ่งแวดล้อมคือตัวสั่งการให้เราทำหรือไม่ทำอะไรบางอย่าง

ลองจินตนาการดูนะครับ ถ้าคุณอยากฝึกนิสัยเขียนบันทึกประจำวัน (Journaling) แล้วคุณเลือกที่จะนั่งเขียนบนโซฟาตัวเดิมที่คุณใช้นอนดู Netflix ทุกคืน เชื่อเถอะครับว่า เขียนไปได้สองบรรทัด มือคุณจะเริ่มควานหาทีวีโมททีวี โดยไม่รู้ตัว เพราะสมองคุณจำไปแล้วว่า "โซฟานี้ = ดูหนัง" มันไม่ได้จำว่า "โซฟานี้ = เขียนหนังสือ"

James แนะนำทริคที่เรียกว่า "แก้อัศจรรย์สิทธิ์" (อันนี้แอดตั้งชื่อเอง) เขาบอกว่าถ้าอยากสร้างนิสัยใหม่ ให้ลองหามุมสงบๆ หรือแก้อัศจรรย์ตัวที่ไม่เคยใช้ทำอย่างอื่นมาก่อน แล้วสถาปนาให้มันเป็น "แก้อัศจรรย์บันทึก" โดยเฉพาะ