

# Micro-Kaizen

## ในชีวิตประจำวัน

เปลี่ยนจาก Kaizen ในโรงงาน  
มาเป็นวิธีปรับปรุงชีวิตเล็กๆ วันละ 1%

BY JACK PK



เล็กๆ น้อยๆ... ทุกวัน...  
เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน  
เล็กๆ เปลี่ยนแปลงใหญ่

+1% DAILY IMPROVEMENT

eBook

# **Micro-Kaizen ในชีวิตประจำวัน**

**เปลี่ยนจาก Kaizen ในโรงงาน มาเป็นวิธีปรับปรุง  
ชีวิตเล็กๆ วันละ 1%**

# คำนำ

คนจำนวนมากอยากเปลี่ยนชีวิตแต่พอคิดถึงคำว่า “เปลี่ยน” ก็เฟลจินตนาการถึงการยกเครื่องครั้งใหญ่ จนหัวใจเหนื่อยตั้งแต่ยังไม่เริ่มหนังสือเล่มนี้ชวนให้คุณกลับมาหาความหมายที่อ่อนโยนกว่านั้น: ชีวิตอาจดีขึ้นได้จากการขยับเพียงเล็กน้อย แต่ขยับอย่างต่อเนื่อง

Micro-Kaizen คือการยืมวิธีคิดแบบ Kaizen จากโลกการทำงาน มาปรับใช้กับชีวิตประจำวันอย่างเป็นมิตรกับความเป็นมนุษย์ของเรา เราไม่จำเป็นต้องเป๊ะ ไม่จำเป็นต้องเก่งตั้งแต่วันแรก และไม่จำเป็นต้องฝืนจนหมดแรง

ถ้าคุณเคยเริ่มแล้วหลุด เคยตั้งใจแล้วล้มเลิก หรือเคยรู้สึกว่าคุณเองไม่มีวินัยพอ หนังสือเล่มนี้เขียนมาเพื่อคุณ

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

อ่านทีละบทโดยไม่ต้องรีบจบในครั้งเดียว

เลือกทำเพียง 1 แนวคิดจากแต่ละบทก็เพียงพอ

ให้ความสำคัญกับ “การทำได้จริง” มากกว่า “การทำได้เยอะ”

ใช้ช่องสะท้อนคิดและเช็กลิสต์ท้ายบทกับชีวิตจริงของคุณ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ขอให้คุณกลายเป็นคนใหม่ในทันที แต่ชวนให้คุณค่อยๆ เป็นคนเดิมในเวอร์ชันที่อ่อนโยนและมีระบบมากขึ้น

# สารบัญ

หน้าที่ 06, บทนำ: ก่อนจะเปลี่ยน ต้องเข้าใจผิดให้ถูกเสียก่อน

หน้าที่ 09, บทที่ 1 ความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ต้องใหญ่โต

หน้าที่ 16, บทที่ 2 Kaizen จากโรงงานสู่ชีวิตประจำวัน

หน้าที่ 23, บทที่ 3 เริ่มจากการสังเกตแรงเสียดทาน

หน้าที่ 30, บทที่ 4 กฎ 2 นาที: ประตูลานเล็กของทุกนิสัย

หน้าที่ 37, บทที่ 5 Micro-Kaizen ด้านสุขภาพและพลังงาน  
ชีวิต

หน้าที่ 44, บทที่ 6 Micro-Kaizen สำหรับงาน การเรียน และ  
การไฟฟ้าน

หน้าที่ 51, บทที่ 7 Micro-Kaizen ด้านการเงิน บ้าน และความ  
เป็นระเบียบ

หน้าที่ 81, บทที่ 8 ระบบแทนวินัย และการกลับมาเริ่มใหม่อย่าง  
อ่อนโยน

หน้าที่ 65, ภาคปฏิบัติ 7 วัน

หน้าที่ 74, ภาคปฏิบัติ 30 วัน

หน้าที่ 79, บทส่งท้าย

# บทนำ

ก่อนจะเปลี่ยน ต้องเข้าใจผิดให้ถูกเสียก่อน

เราไม่ได้ล้มเหลวเพราะเราเป็นคนไม่เอาไหนเสมอไป หลายครั้ง เราแค่ตั้งต้นผิดวิธี โดยทำให้การเปลี่ยนแปลงกลายเป็นเรื่องใหญ่ เกินชีวิตจริงจะรองรับได้

เมื่อเราพูดว่าชีวิตอยากดีขึ้น สมองมักตีความไปถึงภาพใหญ่ เช่น ตื่นเช้าทุกวัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เก็บเงินเก่ง อ่านหนังสือ เยอะ ทำงานมีสมาธิ และอารมณ์มั่นคงพร้อมกันทั้งหมด ภาพแบบนี้ฟังดูดี แต่กอดันจนเราไม่อยากจะลองนึกถึงสิ่งหนึ่งที่คุณอยากเปลี่ยนอยู่ตอนนี้ แล้วเก็บคำนั้นไว้ในใจตลอดการอ่าน เพราะทุกบทถัดจากนี้จะค่อยๆ พาคำนั้นลงมาสู่การปฏิบัติจริง

ความจริงที่อ่อนโยนกว่าคือชีวิตไม่ได้เปลี่ยนจากการตัดสินใจยิ่งใหญ่เพียงครั้งเดียว แต่มักเปลี่ยนจากสิ่งเล็กๆ ที่ทำซ้ำบ่อยพอ เช่น วางรองเท้าไว้หน้าประตูเพื่อเตือนตัวเองให้ออกไปเดินหรือเขียนงานสามบรรทัดแรกก่อนนอนเพื่อให้เช้าวันใหม่เริ่มง่ายขึ้น

ลองนึกถึงสิ่งหนึ่งที่คุณอยากเปลี่ยนอยู่ตอนนี้ แล้วเก็บคำนั้นไว้ใน  
ใจตลอดการอ่าน เพราะทุกบทถัดจากนี้จะค่อยๆ พาคำนั้นลงมาสู่  
การปฏิบัติจริง

Micro-Kaizen จึงไม่ใช่สูตรสำเร็จแห่งความขยัน แต่เป็นมุมมอง  
ใหม่ต่อความคืบหน้า เราเลิกถามว่า “ทำไมฉันทำไม่ได้ทั้งหมด”  
แล้วหันมาถามว่า “อะไรคือเวอร์ชันเล็กที่สุดที่ฉันเริ่มได้วันนี้”

ลองนึกถึงสิ่งหนึ่งที่คุณอยากเปลี่ยนอยู่ตอนนี้ แล้วเก็บคำนั้นไว้ใน  
ใจตลอดการอ่าน เพราะทุกบทถัดจากนี้จะค่อยๆ พาคำนั้นลงมาสู่  
การปฏิบัติจริง

*ความสำเร็จที่ยั่งยืน มักเริ่มจากจุดที่เล็ก*

*เกินกว่าจะน่าตื่นเต้น*

*แต่เล็กพอจะเกิดขึ้นจริง*

# สะท้อนคิดก่อนเริ่ม

สิ่งที่คุณอยากเปลี่ยนตอนนี้:

.....  
.....  
.....

สิ่งที่ทำให้มันยากในปัจจุบัน:

.....  
.....  
.....

ถ้าจะเริ่มให้เล็กที่สุด คุณจะเริ่มจาก:

.....  
.....

ฉันพร้อมเริ่มภายในเมื่อไร:

.....  
.....

**บทที่ 1**  
**ความเปลี่ยนแปลงที่**  
**ไม่ต้องใหญ่โต**



# บทที่ 1 ความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ต้อง ใหญ่โต

บทนี้ชวนให้เราเลิกเข้าใจผิดว่า การพัฒนาตัวเองต้องเริ่มจากการเปลี่ยนชีวิตทั้งระบบ และค่อยๆ เห็นค่าของการขยับเล็กๆ ที่ทำได้จริงทุกวัน

ปัญหาของเป้าหมายใหญ่ไม่ใช่ว่ามันผิด แต่คือมันทำให้สมองรู้สึกว่ายาก เราจึงผัดวันประกันพรุ่งจนไม่ได้เริ่มเลย ในทางกลับกัน เป้าหมายเล็กทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และการเคลื่อนไหวคือจุดเริ่มของการเปลี่ยนแปลง

เมื่อเรามองด้วยสายตาแบบนี้ การพัฒนาตัวเองจะไม่ใช่สนามสอบอีกต่อไป แต่เป็นพื้นที่ทดลองที่เราเรียนรู้จากชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

## ตัวอย่างที่ 1

ตัวอย่างของคนที่ยากสุขภาพดีขึ้นแต่ไม่ชอบคำว่าออกกำลังกาย เขาไม่ได้เริ่มจากสมัครฟิตเนสหรือซื้ออุปกรณ์ราคาแพง เขาเริ่มจากยัดเส้นหนึ่งนาทิลงตื่นนอน แล้วค่อยเติมสิ่งเล็กๆ ทีละอย่าง เช่น ดื่มน้ำก่อนกาแฟ และเดินคุยโทรศัพท์แทนการนั่ง

หลักคิด: อ ย่า ร อ ให้ทุกอย่างพร้อมค่อยเริ่ม ลงเริ่มจากจุดที่เบาที่สุด แล้วปล่อยให้ความต่อเนื่องทำงานแทนแรงฮึด

## ตัวอย่างที่ 2

อีกคนอยากอ่านหนังสือมากขึ้น แต่ทุกครั้งที่ตั้งใจอ่านวันละหนึ่งชั่วโมงก็มักล้มเหลว ในที่สุดเขาเปลี่ยนวิธีเป็นวางหนังสือไว้บนหมอน และตั้งเป้าว่าอ่านเพียงหนึ่งหน้า ทุกคืน หนึ่งหน้าอาจดูน้อย แต่หนึ่งหน้าที่เกิดขึ้นจริง ดีกว่าหนึ่งชั่วโมงที่ไม่เคยเกิดขึ้น

สิ่งสำคัญคือการดูให้เห็นว่า พฤติกรรมใหม่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจอย่างเดียว แต่มักเกิดจากการออกแบบสภาพแวดล้อมร่วมด้วยเสมอ

## บทสนทนาในใจแบบอ่อนโยน

แทนที่จะบอกตัวเองว่า “ทำไมแค่นี้ยังทำไม่ได้” ลองเปลี่ยนเป็น “ฉันทำให้มันง่ายขึ้นอีกได้อย่างไร” ประโยคนี้ไม่เพียงอ่อนโยนกว่า แต่ยังพาเราไปหาวิธีแก้จริงมากกว่า

เมื่อใจถูกตำหนิ มันมักหดตัว แต่เมื่อใจได้รับพื้นที่ให้ลองใหม่ มันมักพร้อมร่วมมือมากขึ้น

## ลองทำวันนี้

ลองถามตัวเองว่า เรื่องไหนในชีวิตที่คุณทำให้มันยากเกินความจำเป็น แล้วถ้าจะลดมันให้เล็กลงที่สุดจนเริ่มได้ภายในวันนี้ สิ่งนั้นจะหน้าตาเป็นอย่างไร

สิ่งที่คุณจะทดลองใน 24 ชั่วโมงข้างหน้า:

.....  
.....

ฉันจะทำมันเวลา:

.....  
.....

ฉันจะทำให้มันง่ายขึ้นโดย:

.....  
.....

## เช็กลิสต์ประจำบท

- มีเป้าหมายที่อยากเริ่ม 1 เรื่อง
- ลดเป้าหมายให้เล็กลงจนทำได้ภายใน 2 นาที
- เลือกเวลาเริ่มให้ชัดเจน
- ยอมรับว่าทำเล็กๆ ก็มีคุณค่า

- เช็กลิสต์มีไว้ช่วยให้คุณเห็นภาพรวม ไม่ใช่ใช้ตัดสินว่าคุณดีพอหรือยัง

## สรุปบท

บทนี้ชวนให้เราเลิกเข้าใจผิดว่า การพัฒนาตัวเองต้องเริ่มจากการเปลี่ยนชีวิตทั้งระบบ และค่อยๆ เห็นค่าของการขยับเล็กๆ ที่ทำได้จริงทุกวัน หากคุณจำจากบทนี้ได้เพียงเรื่องเดียว ขอให้เป็นเรื่องนี้: ความสม่ำเสมอที่อ่อนโยน ชนะความฮึดครั้งใหญ่ที่อยู่ได้เพียงชั่วคราว ความสม่ำเสมอที่อ่อนโยน ชนะความฮึดครั้งใหญ่ที่อยู่ได้เพียงชั่วคราว

## **บทที่ 2**

# **Kaizen จากโรงงานสู่ชีวิตประจำวัน**



# บทที่ 2 Kaizen จากโรงงานสู่

## ชีวิตประจำวัน

Kaizen ไม่ได้แปลว่าทำงานหนักขึ้น แต่คือการทำให้สิ่งเดิมดีขึ้น ฉลาดขึ้น และใช้แรงน้อยลง หลักคิดนี้ใช้กับบ้าน งาน และชีวิตส่วนตัวได้ไม่ต่างจากโรงงาน

ในโรงงาน Kaizen คือการมองหาจุดสะดุดเล็กๆ แล้วแก้ที่ต้นเหตุ เช่น ย้ายเครื่องมือให้หยิบง่ายขึ้น ลดการเดินที่ไม่จำเป็น หรือทำสัญลักษณ์ให้เห็นปัญหาเร็วขึ้น เมื่อย้ายแนวคิดนี้มาใช้กับชีวิตเราก็เพียงเปลี่ยนคำว่าเครื่องมือเป็นนิสัย และเปลี่ยนคำว่ากระบวนการเป็นกิจวัตรประจำวัน

เมื่อเรามองด้วยสายตาแบบนี้ การพัฒนาตัวเองจะไม่ใช่สนามสอบอีกต่อไป แต่เป็นพื้นที่ทดลองที่เราเรียนรู้จากชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง

# ตัวอย่างที่ 1

ถ้าคุณชอบลืมนำน้ำ ปัญหาอาจไม่ใช่คุณขาดวินัย แต่อาจเป็นเพราะน้ำอยู่ไกลเกินไป ถ้าคุณหาของในบ้านไม่เจอเสมอ ปัญหาอาจไม่ใช่คุณเป็นคนรก แต่เพราะยังไม่มีที่ประจำของสิ่งนั้น Kaizen ทำให้เราเปลี่ยนมุมมองจากโทษตัวเอง มาเป็นออกแบบสิ่งแวดล้อมใหม่

หลักคิด: อย่ารอให้ทุกอย่างพร้อมค่อยเริ่ม ลงมือจากจุดที่เบาที่สุด แล้วปล่อยให้ความต่อเนื่องทำงานแทนแรงฮึด

# ตัวอย่างที่ 2

คนทำงานออฟฟิศหลายคนเหนื่อยกับการเริ่มงานตอนเช้า เพราะเปิดคอมแล้วไม่รู้จะเริ่มตรงไหน วิธีแบบ Kaizen คือเตรียมบันทึกรงาน 3 ข้อไว้ตั้งแต่ก่อนเลิกงานเมื่อวาน พอเริ่มวันใหม่ สมองไม่ต้องเสียแรงตัดสินใจมาก

สิ่งสำคัญคือการดูให้เห็นว่า พฤติกรรมใหม่ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจอย่างเดียว แต่มักเกิดจากการออกแบบสภาพแวดล้อมร่วมด้วยเสมอ

## บทสนทนาในใจแบบอ่อนโยน

แทนที่จะบอกตัวเองว่า “ทำไมแค่นี้ยังทำไม่ได้” ลองเปลี่ยนเป็น “ฉันทำให้มันง่ายขึ้นอีกได้อย่างไร” ประโยคนี้ไม่เพียงอ่อนโยนกว่า แต่ยังพาเราไปหาวิธีแก้จริงมากกว่า

เมื่อใจถูกตำหนิ มันมักหดตัว แต่เมื่อใจได้รับพื้นที่ให้ลองใหม่ มันมักพร้อมร่วมมือมากขึ้น

## ลองทำวันนี้

เลือก 1 กระบวนการในชีวิต เช่น การตื่นนอน การเริ่มงาน หรือ การเตรียมอาหาร แล้วสังเกตว่า “จุดพีค” ของมันอยู่ตรงไหน จากนั้นปรับเพียงหนึ่งอย่าง

สิ่งที่ฉันจะทดลองใน 24 ชั่วโมงข้างหน้า:

.....  
.....

ฉันจะทำมันเวลา:

.....  
.....

ฉันจะทำให้มันง่ายขึ้นโดย:

.....  
.....

## เช็กลิสต์ประจำบท

- สังเกตปัญหาโดยไม่โทษตัวเอง
- ถามว่าจุดสะดุดอยู่ตรงไหน
- แก้ที่ระบบก่อนแก้ที่ใจ
- ทดลองทีละหนึ่งจุด

- เช็กลิสต์มีไว้ช่วยให้คุณเห็นภาพรวม ไม่ใช่ใช้ตัดสินว่าคุณดีพอหรือยัง

## สรุปบท

Kaizen ไม่ได้แปลว่าทำงานหนักขึ้น แต่คือการทำให้สิ่งเดิมดีขึ้น ฉลาดขึ้น และใช้แรงน้อยลง หลักคิดนี้ใช้กับบ้าน งาน และชีวิตส่วนตัวได้ไม่ต่างจากโรงงาน

หากคุณจำจากบทนี้ได้เพียงเรื่องเดียว ขอให้เป็นเรื่องนี้: Kaizen คือความเมตตาต่อระบบชีวิต ไม่ใช่การบังคับใจให้แข็งขึ้น

*Kaizen คือความเมตตาต่อระบบชีวิต ไม่ใช่  
การบังคับใจให้แข็งขึ้น*