

DO THE ~~EASY~~ HARD THINGS FIRST

เอาชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง
ด้วยกลยุทธ์ทำงานยากก่อน
เป็นอย่างแรก

SCOTT ALLAN

แปล ปรารภนา วันมี

สารบัญ

บทนำ	ทำไมเราจึงเก็บเรื่องยาก ๆ ไว้หลังสุด	7
	สิ่งที่จะได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้	17
ส่วนที่ 1 :	ทลายความกลัว เลิกหาข้ออ้าง และวิทยาศาสตร์แห่งการชะลอความสุข	27
	กลไกการรับมือและการพัດวันประกันพรง	29
	ราคาของการบ่นทำลายตัวเอง	43
	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความกลัว	55
	ควบคุมความคิดที่อยากพัດวันประกันพรง	83
	10 เหตุผลที่เราพัດพ่อนการทำงาน	91
ส่วนที่ 2 :	ขั้นตอนในการทำเรื่องยาก ๆ เป็นอย่างแรก ฉบับทำตามได้จริง	107
	ขั้นตอนที่ 1 : แสดงความเป็นเจ้าของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมอย่างเต็มตัว	111
	ขั้นตอนที่ 2 : ทำรายการสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ	121
	ขั้นตอนที่ 3 : ตัดสินใจทำ...ตอนนี้เลย	127
	ขั้นตอนที่ 4 : จัดลงกระดาษ 5 ครั้ง	133
	ขั้นตอนที่ 5 : จัดสรรเวลา 5 นาทีเพื่อเริ่มทำ	139
	ขั้นตอนที่ 6 : บอกคนอื่น (ว่าคุณกำลังทำสิ่งนั้น)	145
	ขั้นตอนที่ 7 : จัดลงบนปฏิทิน	151
	ขั้นตอนที่ 8 : นึกภาพการทำเรื่องยาก ๆ เป็นอย่างแรก	157
	ขั้นตอนที่ 9 : ปิดช่องโหว่	163
	ขั้นตอนที่ 10 : ให้ความสำคัญกับงานอันดับหนึ่ง ของแแต่ละวัน	169
	ขั้นตอนที่ 11 : ฝึกสมองให้ยับยั้ง “ความคิดชั่วแเล่น” ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน	177

ขั้นตอนที่ 12 : สร้างระบบอัตโนมัติให้งานที่ต้องทำซ้ำ ๆ	183
ขั้นตอนที่ 13 : กระจายงานที่คุณไม่อยากรทำ (หรือทำไม่เป็น) ให้คนอื่น	189
ขั้นตอนที่ 14 : ระบุข้อจำกัด (จุดติดขัด) ของคุณ	195
ขั้นตอนที่ 15 : เริ่มจากการกระทำเล็ก ๆ	201
ขั้นตอนที่ 16 : ใช้กฎ 80/20	207
ขั้นตอนที่ 17 : จัดตารางเวลาเพื่อทบทวน สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง	215
ขั้นตอนที่ 18 : ควบคุมสิ่งที่เบี่ยงเบนความสนใจ (และจัดการกับอาการหลงใหลสิ่งส่อต่ำล่อใจ)	225
ขั้นตอนที่ 19 : สร้างเครื่องมือผูกมัดอนาคต	235
ขั้นตอนที่ 20 : ควบคุมสภาพแวดล้อมด้วย ตัวกระตุ้นแรงจูงใจที่มองเห็นได้ง่าย	243
ขั้นตอนที่ 21 : ให้รางวัลผลงานอันดีเลิศของคุณ	251
ขั้นตอนที่ 22 : ใช้หลักการพรีแมก (และแพ็คเกจล่อใจ)	257
ส่วนที่ 3 : ทำจัดพฤติกรรมที่ไม่ดี	265
ทำลายความเคยชินแง่ลบ	269
กำจัดความวิตกกังวลและความรู้สึกรับมือไม่ไหว	277
บดขยี้เสียงในใจที่มดมือมดเท้าคุณ	287
ส่วนที่ 4 : ทำเรื่องยาก ๆ ทุกวัน	299
ทำเรื่องยาก ๆ เพื่อสุขภาพ	303
ทำเรื่องยาก ๆ ที่บ้าน	309
ทำเรื่องยาก ๆ ในที่ทำงาน	315
ทำเรื่องยาก ๆ ในความสัมพันธ์ใกล้ชิด	325
ทำเรื่องยาก ๆ ด้านการเงิน	333
บทสรุปบทส่งท้ายสำหรับการทำเรื่องยาก ๆ เป็นอย่างแรก	339
ประวัติ สกอตต์ อัลสัน	342
หนังสือขายดีเล่มอื่น ๆ ของสกอตต์ อัลสัน	343



ทำไมเราจึงเก็บเรื่องยาก ๆ ไว้หลังสุด

“มือสมัครเล่นนั่งคอยแรงบันดาลใจ
ส่วนพวกเราที่เหลือก็แค่ลุกไปทำงาน”

— สตีเฟน คิง (Stephen King)

ชีวิตคุณกำลังวุ่นวายเพราะคุณเอาแต่เลื่อนงานสำคัญออกไปจนนาที
สุดท้ายใช่ไหม คุณรู้ดีกว่าชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานไว้ระเบียบ
อย่างสิ้นเชิงอยู่หรือเปล่า คุณรู้สึกผิด กระวนกระวาย ง่วงงุน และสิ้นหวัง
อยู่พอควรเพราะไม่รู้จะทำงานทั้งหมดนี้ให้เสร็จได้อย่างไรใช่ไหม
ถ้าคุณตอบว่าใช่อย่างน้อย 1 ข้อ นั่นแสดงว่าคุณอาจติดอยู่ที่ท่ามกลาง
พายุที่ชื่อว่า การผัดวันประกันพรุ่งระยะเรื้อรัง อาการนี้สร้างความ
ปั่นป่วนให้กับจิตใจ ชีวิต และการงานของคุณ

ในฐานะนักผัดวันประกันพรุ่ง ระบบระเบียบของคุณดูจะยุ่งเหยิงไปหมด ไม่ว่าคุณจะสัญญากับตัวเองสักกี่ครั้งว่าคุณจะ “ทำงานนั้นที่คุณลืมนอยู่เรื่อยมา” สุดท้ายคุณก็สู้งงานนั้นไว้ก่อนแล้วหันไปทำอย่างอื่นที่ไม่ได้สำคัญนัก ทว่าง่ายตายและสนุกกว่าแทน ถ้าคุณผัดวันประกันพรุ่งจนเป็นนิสัย ไม่ว่าหันไปทางไหนคุณก็จะเจอแต่สิ่งที่จะต้องทำวางกองเกล็ดเกลื่อน ทั้งในห้อง ตู้เสื้อผ้า และโต๊ะทำงาน คุณรู้ดีว่าคุณต้องจัดการสิ่งเหล่านั้นสักที แต่พอพยายามจะลงมือ คุณกลับรู้สึกว่าการจะลงมือจนไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหนดี

นิสัยในการหลีกเลี่ยงงานยาก ๆ หยั่งรากลึกจนคุณถอนตัวไม่ขึ้น คุณกลายเป็นเหมือนคนติดยาที่ลงแดงตอนพยายามเลิกยา การทำสิ่งที่สำคัญที่สุดก่อนไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับคุณแม้แต่บ่อย

ถ้าคุณต้องทำงานที่ไม่สนุกให้เสร็จ คุณจะหาข้ออ้างว่าทำไมคุณถึงทำงานนั้นไม่ได้ เช่น

“ตอนนี้ฉันยุ่งจนหัวหมุน” หรือ “ถ้าฉันไม่ทำ เดียวก็มีคนมาทำเองแหละ”

ท้ายที่สุด งานและโครงการที่คุณแปะป้ายว่า “ไว้ทีหลัง” ก็ลงเอยด้วยการไปอยู่ในรายการสิ่งที่คุณ “ไม่มีวัน” ทำ ทุกครั้งที่คุณนึกขึ้นได้ว่า คุณยังมีงานที่ต้องทำ สิ่งเบี่ยงเบนความสนใจอื่น ๆ มักดึงคุณออกห่างจากงานนั้น วัฏจักรแบบนี้วนซ้ำไปซ้ำมาจนในที่สุดก็บ่มเพาะกลายเป็นนิสัยในการเลื่อนงานยาก ๆ ออกไปก่อน การผัดวันประกันพรุ่งไม่ต่างอะไรจากกิจวัตรอื่น ๆ เลย เมื่อคุณทำแบบนี้เป็นประจำ มันจะกลายเป็นนิสัยที่หยั่งรากลึกอยู่ในชีวิต คุณอาจจะอยากตะโกนว่า “ไม่” ใส่สิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ แต่การต้านทานความเ้ายวนเหล่านั้นก็ยากยิ่งกว่าเห็นครกขึ้นภูเขา กว่าที่จะรู้ตัวคุณก็พบว่าตัวเองเถลไถลและลืมนงานที่ต้องทำอีกแล้ว

ในการทำงานเดียวกับนิสัยใด ๆ ก็ตาม เมื่อคุณทำสิ่งหนึ่งทุกวันไปเรื่อย ๆ สิ่งนั้นจะก่อตัวเป็นนิสัยที่แก้ไม่หาย นานปีเข้าการกำจัดนิสัยดังกล่าวก็แทบจะเป็นไปไม่ได้เลย

โดยธรรมชาติแล้วคุณย่อมอยากทำสิ่งที่ย่ายายและสนุก ทั้งยังมักกล่อมตัวเองให้เชื่อว่าคุณกำลังตั้งใจทำงานอยู่ ถึงแม้คุณจะรู้ดีว่าอันที่จริงคุณควรทำอะไร แต่กลับไม่รู้ว่าผลักดันตัวเองให้ลงมือทำอะไร เมื่อไม่รู้ว่าต้องทำอะไร แถมยังมีงานท่วมหัว จิตใจคุณจึงเข้าสู่ภาวะอัมพาต คุณรู้สึกอับจนหนทาง

ถ้าคำบรรยายข้างต้นตรงกับสถานการณ์ที่คุณกำลังเผชิญอยู่ คุณมาถูกทางแล้วครับ ผมจะช่วยคุณเอง ระบบที่ผมนำเสนอในหนังสือเล่มนี้จะช่วยพลิกสถานการณ์ให้คุณเลิกบ่นทำลายตัวเอง ทำไมต้องเป็นวันพรุ่งนี้ด้วยถ้าคุณทำได้ตั้งแต่วันนี้ การผัดวันประกันพรุ่งทำให้คุณเลื่อนสิ่งที่ต้องทำทันทีออกไปเรื่อย ๆ จนส่งผลเสียต่อชีวิต หนังสือเล่มนี้จะเปิดเผยวิธีเอาชนะนิสัยดังกล่าวและทวงคืนชีวิตของคุณกลับมาทีละเล็กละน้อย

ถึงเวลาต้องเปลี่ยนแปลงแล้ว ถึงเวลาคว่ำชัยชนะแทนที่จะเอาแต่พ่ายแพ้ในศึกที่กลืนกินชีวิตคุณ ได้เวลาเปิดศึกกับการผัดวันประกันพรุ่งแล้วครับ

การผัดวันประกันพรุ่งคืออะไร

นักวิจัยนิยามความหมายของการผัดวันประกันพรุ่งไว้ในงานวิจัยด้านจิตวิทยาว่า การผัดวันประกันพรุ่ง คือ การเลื่อนภาระงานที่ต้องทำออกไปก่อน ถึงแม้การทำเช่นนั้นจะก่อให้เกิด “ความไร้ประสิทธิภาพและความล่าช้าที่ไม่ควรเกิดขึ้น” ก็ตาม

ตัวอย่างหนังสือ

DO THE HARD THINGS FIRST

เอาชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง
ด้วยกลยุทธ์ทำงานยากก่อนเป็นอย่างแรก



โครงสร้างเนื้อหา : วิธีปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้

ผมถ่ายถอดบทเรียนในหนังสือเล่มนี้ในแบบที่ทำตามได้ง่าย เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนและเพื่อนำพาคุณไปสู่ความสำเร็จ ถ้าคุณต้องดิ้นรนต่อสู้กับพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งอยู่เสมอ หนังสือเล่มนี้จะช่วยดึงคุณออกจากสถานการณ์ดังกล่าวและเริ่มเดินหน้าคว้าชัยชนะ แต่คุณเองก็ต้องมุ่งมั่นทำตามกลยุทธ์ต่าง ๆ และฝึกฝนตามลำดับขั้นตอนที่ผมวางไว้โดยที่ไม่ถอดใจไปเสียก่อนด้วยนะครับ

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 : ทลายความกลัว เลิกหาข้ออ้าง และวิทยาศาสตร์แห่งการชะลอความสุข

ผมจะพูดถึงความกลัว 5 ประการที่เกี่ยวข้องกับการหลีกเลี่ยงงาน คุณจะได้ค้นพบว่าความกลัวประเภทไหนที่ถ่วงรั้งคุณมากที่สุด แล้วจึงใช้เวลาตลอดหลายสัปดาห์และหลายเดือนต่อจากนั้นสับความกลัวดังกล่าวเป็นชิ้น ๆ จนกระทั่งเป็นอิสระในที่สุด เราต่างถูกความกลัวจุดรั้งไว้ แต่หากต้องการกำจัดความกลัว คุณจำเป็นต้องรู้ก่อนว่าคุณกลัวอะไร นอกจากนั้นคุณจะได้เรียนรู้ว่าอะไรคือข้ออ้างที่ขัดขวางไม่ให้คุณลงมือทำสิ่งที่มีความหมาย

ส่วนที่ 2 : ขั้นตอนในการทำเรื่องยาก ๆ เป็นอย่างแรกฉบับทำตามได้จริง

ส่วนนี้เป็น “เนื้อแน่น ๆ ของระบบ” โดยประกอบด้วยกลยุทธ์ 22 ประการในการรักษาอาการผัดวันประกันพรุ่ง คุณสามารถอ่านกลยุทธ์ทั้งหมดจบได้ในไม่กี่ชั่วโมง จากนั้นก็เริ่มลงมือทำตามได้เลย ผมอธิบาย

ความสำคัญของแต่ละกลยุทธ์เอาไว้อย่างชัดเจน พร้อมวิธีผนวกกลยุทธ์ดังกล่าวเข้าไปในชีวิตประจำวันของคุณ ขอแนะนำให้คุณฝึกฝนไปที่ละกลยุทธ์และค่อย ๆ หลอมรวม (ต่อยอด) แต่ละกลยุทธ์เมื่อคุณมีพัฒนาการ

ส่วนที่ 3 : กำจัดพฤติกรรมที่ไม่ดี

เนื้อหาส่วนนี้จะพาคุณไปสำรวจแง่มุมหลัก ๆ 3 ประการที่คุณสามารถนำกลยุทธ์ไปใช้ได้ แง่มุมเหล่านี้คืออุปสรรคภัยร้ายใหญ่ที่เหนี่ยวรั้งคุณอยู่ เมื่อคุณลงมือกำจัดอาการผิดวันประกันพรุ่งตามระบบที่ผมนำเสนอ คุณจะค่อย ๆ หายจากอาการดังกล่าวได้เองโดยธรรมชาติ เพราะการลงมือทำเอาชนะความเคยชินแง่ลบทุกรูปแบบได้เสมอ ในเนื้อหาส่วนกำจัดพฤติกรรมที่ไม่ดี คุณจะได้เรียนรู้วิธีทำสิ่งต่อไปนี้

- ทำลายความเคยชินแง่ลบ
- กำจัดความวิตกกังวลและความรู้สึกรับมือไม่ไหว
- บดขยี้เสียงในใจที่มดมือมดเท้าคุณ

ส่วนที่ 4 : ทำเรื่องยาก ๆ ทุกวัน

ในส่วนนี้ ผมจะแนะนำกลยุทธ์ในการจัดการเรื่องสำคัญ 5 ด้านในชีวิต คุณจะได้เรียนรู้วิธีทำเรื่องยาก ๆ เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- สุขภาพ
- เรื่องในบ้าน
- ชีวิตการทำงาน
- การเงินส่วนบุคคล
- ความสัมพันธ์ใกล้ชิด

ผมนำเสนอกลยุทธ์ทั้งหมดอย่างตรงประเด็น เมื่อใช้กลยุทธ์เหล่านี้ คุณจะได้เรียนรู้ว่าคุณจำเป็นต้องทำอะไรเพื่อที่จะลงมือทำบางสิ่ง ที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่แท้จริง

ระบบของผมใช้ได้ผลกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเจ้าของธุรกิจหรือผู้ประกอบการ พ่อแม่ที่อยู่บ้านเลี้ยงลูก นักเรียน นักศึกษา หรือคนยุคดิจิทัลที่ใช้ชีวิตอย่างอิสระ

เหตุผลก็เพราะการผัดวันประกันพรุ่งเป็นปัญหาที่ทุกคนพบเจอ ไล่ตั้งแต่นักวางกลยุทธ์มือฉมังไปจนถึงวัยรุ่น ความต้องการผัดผ่อนงานที่ไม่อยากทำออกไปก่อนคือธรรมชาติของ “มนุษย์” ทุกคนล้วนชอบชู้งาน และทำตัวสบาย ๆ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องผิดเลยครับ เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่การเปลี่ยนคุณให้เป็น “เครื่องจักรที่มีประสิทธิภาพ” แต่คือการช่วยให้คุณหลายอุปสรรคที่ดูตึงตัวคุณอยู่ คุณจะได้ก้าวหน้าไปอีกขั้น ถึงเวลาที่ คุณจะเอาชนะนิสัยแก้บนที่ป้อนทำลายตัวเองแล้วครับ ชีวิตนี้สั้นเกินกว่าจะปล่อยเวลาอันน้อยนิดให้ผ่านไปอย่างไรประโยชน์ ผมเชื่อว่า หากเราช่วยกันแรงร่วมใจกัน เราจะสร้างความเปลี่ยนแปลงได้

ไปสำรวจส่วนที่ 1 กันเลยดีกว่าครับ !



จงมอง**ความกลัว**เป็น**เข็มทิศ**นำทาง...

เพราะ**ความรู้สึก**ดังกล่าวนำบอกกับเราว่า

เรากำลังเดินหน้าทำบางสิ่งบางอย่างอยู่

DO THE HARD THINGS FIRST

เราชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง
ด้วยกลยุทธ์ทำงานยากก่อนเป็นอย่างแรก



ขั้นตอนแรกในการทำเรื่องยาก ๆ ก็คือ คุณต้อง**แสดงความเป็นเจ้าของชีวิตตัวเองอย่างเต็มตัว**

หากต้องการฝ่าฟันไปข้างหน้าและบดขยี้ความท้าทายที่ขวางทางอยู่ คุณต้องเต็มใจที่จะแสดงความเป็นเจ้าของชีวิตตัวเองอย่างเต็มตัว นี่ไม่ใช่ภาระแต่เป็นของขวัญอันยิ่งใหญ่ เมื่อคนอื่นหันมาขอความช่วยเหลือจากคุณ ความรับผิดชอบนี้จะกลายเป็นความเอื้อเฟื้อที่คุณมอบให้กับโลก

นี่หมายถึงการวิเคราะห์ทุกสิ่งที่คุณคิด พูด และทำ วิธีคิดของคุณ (ความเชื่อ) กำหนดวิธีที่คุณรู้สึก (อารมณ์ความรู้สึก) และกระตุ้นให้คุณลงมือทำ (พฤติกรรม) พฤติกรรมในการผัดผ่อนงานสำคัญเริ่มต้นจากความคิดเล็ก ๆ ที่ว่า “ไว้ค่อยทำทีหลัง” และถึงไม่ทำ นั่นจะเป็นเรื่องใหญ่หรือ เดี่ยวคนอื่นก็ทำเองแหละ

แต่ความจริงคือไม่มีใครทำได้ ไม่มีใครที่จะทำ และไม่มีใครอยากทำ กล่าวคือ คุณจำเป็นต้องหยุดยั้งไม่ให้น้ำถูกเผาหมดตั้งแต่ก่อนจะเกิดประกายไฟ ถ้าคุณทำไม่ได้ก็จะมีใครขี่ม้าขาวมาช่วยคุณหรือครับ

คุณเป็นเพียงคนเดียวที่ตัดสินใจผัดวันประกันพรุ่ง คุณเริ่มจากการผัดผ่อนสิ่งต่าง ๆ อยู่ในใจ จากนั้นก็ก่อกำแพงข้ออ้างเพื่ออธิบายว่าทำไมถึงทำสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ แล้วจึงสร้างข้อจำกัดขึ้นมาป้องกันกำแพงนั้น ก่อนจะหลบอยู่หลังป้อมปราการดังกล่าว พลางหวังว่าจะไม่มีสิ่งใดบุกทำลายเข้ามา ทว่าสิ่งที่你做ทั้งหมดนี้คือการสร้างเงื่อนไขขึ้นมาจองจำความคิดของตัวเอง

โลกไม่ใช่สิ่งที่คุณกำลังรับมืออยู่หรอกครับ คุณต้องทำสงครามกับตัวเอง ภารกิจของคุณคือ การเข้าครอบครองปราสาทของตัวเอง ปกป้องมันด้วยชีวิต แสดงความเป็นเจ้าของสิ่งที่เป็นของคุณอย่างเต็มตัว

สร้างด่านป้องกัน

คุณสร้างประสบการณ์ของตัวเองด้วยการแสดงความเป็นเจ้าของชีวิตตัวเองอย่างเต็มตัว หากสามารถทลายกำแพงแห่งข้ออ้าง การกล่าวโทษ และกลอุบายในการหลีกหนีได้ คุณก็ประสบความสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง เพราะสิ่งเหล่านั้นคือสิ่งที่คุณสร้างขึ้นเพื่อปกป้องนิสัยเรื้อรัง

ผมจำเป็นต้องถามตัวเองว่า “อีกเท่าไรถึงจะพอ ฉันอยากทำให้ตัวเอง ครอบครอง และเพื่อนร่วมงานผิดหวังอีกกี่ครั้ง ฉันจะผัดผ่อนการลงมือทำสิ่งที่จะช่วยสร้างความเติบโตไปอีกนานเท่าไร”

เอาละครับ **คุณพร้อมทำอะไรก็ตามเพื่อกำจัดนิสัยนี้หรือยัง**

นี่คือจุดเริ่มต้นครับ ผมพร้อมในทุกเช้าเพราะผมถามคำถามหนึ่งข้อกับตัวเองตอนเริ่มต้นวัน คำถามนั้นคือ

“ฉันเต็มใจจะทำอะไรก็ตามเพื่อเป็นอิสระจากการผัดวันประกันพรุ่งหรือไม่”

ใช่แล้วครับ ! อิสระภาพ คือ ความสามารถในการสร้างความเปลี่ยนแปลง คุณมีอำนาจที่จะสร้างทุกสิ่งที่คุณต้องการ นิสัยในการผัดวันประกันพรุ่งยึดอำนาจไปจากคุณในทุกวิถีทาง ส่งผลให้คุณอ่อนแอและล้มเหลวไม่เป็นท่า เราต้องเปลี่ยนแปลงนิสัยนี้และปรับใช้แนวคิดที่เน้นการตั้งใจลงมือ แล้วลงมือทำตอนนี้เลย

การแสดงความเป็นเจ้าของทุกสิ่งในชีวิตอย่างเต็มตัวช่วยให้คุณย้ายจากที่นั่งข้างคนขับในรถมาเซราติ (Maserati) คันใหม่ของคุณไป

ยังตำแหน่งคนขับ คุณสามารถควบคุมการเดินทางไปสู่จุดหมายได้ด้วยตัวเอง คุณมีอำนาจตัดสินใจว่าจะลงมือทำอะไรและจะพุ่งทะยานไปบนเส้นทางชีวิตอย่างไร ไม่ว่าสภาพอากาศหรือถนนหนทางจะเป็นแบบไหนก็ตาม

การเดินทางนี้ก่อร่างขึ้นมาจากความก้าวหน้า โดยค่อย ๆ เดินหน้าไปที่ละกิโลเมตร

ตัดสินใจอย่างแน่วแน่

เมื่อกำหนดนิสัยและพฤติกรรมเดิม ๆ ที่ทำให้คุณล้มเหลวไปแล้ว คราวนี้คุณก็สามารถสร้างสภาพความเป็นจริงข้างต้นได้ครับ ในทำนองเดียวกับที่คุณต้องรับผิดชอบต่อชีวิตส่วนตัวของตัวเอง คุณต้องรับผิดชอบต่องานที่มีแค่คุณเท่านั้นที่ทำได้

คุณจะปิดความรับผิดชอบต่อพันตัวเมื่อคุณ

- หาข้ออ้างว่าทำไมถึงทำไม่ได้
- ให้ความสำคัญกับสิ่งที่สำคัญน้อยกว่า
- โโทษคนอื่นเมื่อคุณไม่ก้าวหน้า

หากต้องการประสบความสำเร็จและกำจนัดนิสัยหลักเลื่องงานคุณต้อง

- เลิกหาข้ออ้างและเริ่มถามตัวเองว่า “ทำไมถึงทำไม่ได้ล่ะ”
- ลดความสำคัญของสิ่งที่เปล่าประโยชน์ และจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญเป็นลำดับต้น ๆ ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คุณต้องการ
- เลิกนิสัยโทษคนอื่นและแสดงความรับผิดชอบต่ออย่างเต็มตัว

- เลิกตัดสินใจและตัดสินใจแล้วให้กำลังใจคนรอบตัวที่พยายามอย่างสุดความสามารถ

หยุดสรวลขำอย่าง

ผมเคยหาข้ออ้างมากมายมาอธิบายว่าทำไมชีวิตผมถึงไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ข้ออ้างของผมมีตั้งแต่ “รอไว้ทีหลังได้” ไปจนถึง “ฉันแค่ไม่เก่งเรื่องนั้น” หรือ “เดี๋ยวก็มีคนมาทำเองแหละ (ตราบไต่ที่คนคนนั้นไม่ใช่ผม)” ผมหยิบยกข้ออ้างขึ้นมาจนเริ่มมองตัวเองเป็นเหยื่อข้อจำกัดที่ผมปั้นแต่งขึ้นเองนั้นยาวเหยียดแบบไม่มีที่สิ้นสุด แม้กระทั่งตอนนี้ผมยังได้ยินเสียงในหัวพูดอยู่บ่อย ๆ เลยครับ เช่น

“นายรู้ใช่ไหมว่านี่ไม่ใช่ความผิดของนาย ถ้าเพียงแต่...”

“ฉันบอกให้เธอดูแลเรื่องนี้ เธอทำอย่างกับฉันเป็นลูกน้อง !”

“ทำไมพวกนั้นชอบต่อแะฉันอยู่เรื่อยนะ”

ผมโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่นได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นหัวหน้า พ่อแม่ ลูก ๆ หรือสถานการณ์ที่ผมไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง (ต่อให้ผมจะเป็นคนทำให้เกิดสถานการณ์นั้นก็ตาม)

เวลาที่ผมได้รับประสบการณ์ที่ดี ผมมองว่านั่นเป็นความดีความชอบของตัวเอง แต่ถ้าประสบการณ์ไหนไม่น่าพอใจ นั้นย่อมเป็นเพราะคนอื่น

หนทางไปสู่ความล้มเหลวสร้างขึ้นจากความรู้สึกผิด ความอับอาย และการกล่าวโทษ ผมรู้ว่าการล้มเหลว หมายถึง การกล่าวโทษเหตุการณ์

ภายนอกหรือบุคคลอื่น ๆ ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ผมล้มเหลว นี่เป็นสูตรสำเร็จสำหรับดึงดูดความล้มเหลวครั้งใหญ่กว่าเดิม คลื่นสั่นมีค้อย ๆ ก่อตัวขึ้นก่อนโถมเข้าใส่ชายฝั่ง คุณเองก็เช่นกันครับ คุณสั่งสมความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตอยู่ตลอด

คุณต้องรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น การล้มเหลวไม่ใช่เรื่องใหญ่เลยครับ ผมหวังว่าคุณจะล้มเหลวและเรียนรู้จากมัน แต่เวลาล้มเหลว อย่าลืมแสดงความเป็นเจ้าของความล้มเหลวนั้นในทันทีด้วย

ช่วงเวลาที่คุณเริ่มดิ้นรนและมองตัวเองเป็นเหยื่อ นั้นเท่ากับคุณละทิ้งอำนาจของตัวเอง หยุดผลึกใสแฉ่งผลึกตันอันมีค่าอย่างความรู้สึกชอบคุณ ความรัก และการยอมรับได้แล้วครับ

การทำเรื่องยาก ๆ เป็นอย่างแรกไม่ยากเลย อุปสรรคเดียวที่ขัดขวางคุณอยู่คือการไม่ยอมตัดสินใจลงมือทำ ขั้นตอนต่อไปคือการให้ความสำคัญกับการตัดสินใจเป็นอันดับแรก คุณเลือกได้ครับว่าจะทำตอนนี้หรือเอาไว้ทีหลัง

คุณมี 2 ตัวเลือก...

- (1) เอาแต่บ่นและมองตัวเองเป็นเหยื่อจากสถานการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของคุณ
- (2) สร้างสถานการณ์ที่คุณต้องการขึ้น โดยการแสดงความเป็นเจ้าของความคิด ทางเลือก และการกระทำของคุณ

ภารกิจนำทำ

- (1) เขียนชื่อคน 5 คนที่คุณแอบติเตียนอยู่บ่อยครั้ง แล้วเขียนลักษณะหรือคุณสมบัติแง่ดี 3 อย่างเกี่ยวกับพวกเขาไว้หลังชื่อของแต่ละคน ครั้งต่อ ๆ ไปที่คุณจับได้ว่าตัวเองกำลังแอบติเตียนคนเหล่านี้ ให้ท่องลักษณะแง่ดีของคนคนนั้น

- (2) ระบุด้านใดด้านหนึ่งในชีวิตที่คุณหลีกเลี่ยงการแสดงความรักหรือชอบ ใช้ด้านความสัมพันธ์หรือเปล่า หรือว่าด้านการเงิน หรือเป็นด้านการงานครับ ถ้าคุณมีปัญหาทุกด้าน ให้เลือกด้านที่จำเป็นต้องแก้ไขมากที่สุด
- (3) สุดท้าย ทุกเช้าเมื่อคุณตื่นนอน ให้ท่องคาถาประจำตัว โดยเริ่มว่า “นี่เป็นชีวิตของฉัน และฉันต้องรับผิดชอบมันอย่างเต็มที่ เอาละ มาเริ่มต้นวันกันเถอะ” จากนั้นก็เติมคาถาส่วนที่เหลือได้ตามใจเลยครับ ใช้คาถาในบทนี้จนกว่าคุณจะคิดคาถาของตัวเองออก



“การผัดวันประกันพรุ่งคือนักสังหารโอกาส”

— วิกเตอร์ เคียม (Victor Kiam)



กำจัดนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง เร่งเครื่องเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ และควบคุมชีวิตของคุณตั้งแต่วันนี้

คุณกำลังใช้ชีวิตท่ามกลางความโกลาหลเพราะมักผัดผ่อนงานสำคัญออกไปจนกระทั่งนาทีสุดท้ายใช่ไหม คุณรู้ลึกไว้ระเบียบทั้งตอนอยู่ที่บ้านและที่ทำงานใช้หรือเปล่า คุณรู้ลึกวิตกกังวลหงุดหงิดใจ และอับจนหนทางเพราะโปรเจกต์ทั้งหมดที่คั่งค้างอยู่ใช้หรือไม่

ถ้าใช่ ก็ถึงเวลาแล้วที่คุณจะต้อง**เอาชนะภาวะอัมพาตจากการคิดวิเคราะห์** เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และใช้ระบบที่ผ่านการพิสูจน์มาแล้วว่าสามารถกระตุ้นแรงจูงใจและ**วินัยในตัวเอง**ได้จริง

สกอตต์ อัลสัน นักเขียนหนังสือขายดีและผู้อบรมด้านการพัฒนาตัวเอง อยากเห็นคุณเอาชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่งและ**กำจัดเสียงเชิงลบในใจ** เพื่อที่คุณจะได้ยุติความโกลาหลจากการหลีกเลี่ยงงาน ในคู่มือที่เขียนจากประสบการณ์ตรงและทำตามได้จริงเล่มนี้ คุณจะได้เรียนรู้กลยุทธ์ที่ใช้ได้ผลในการเปลี่ยนนิสัยแย่ ๆ และเอาชนะการบ่อนทำลายตัวเอง เพื่อให้คุณเลิกโทษว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะค้นพบวิธี...

- จัดความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อที่คุณจะได้เลิกวิตกกังวลและรู้สึกรับมือไม่ไหว
- กำจัดความกลัวในการลงมือทำ โดยการทำลายอุปสรรคที่คุณสร้างขึ้นมาจำกัดตัวเอง
- จัดสภาพแวดล้อมใหม่เพื่อกำจัดข้าวของระเกะระกะและความเหนื่อยล้าจากการตัดสินใจ
- สร้างเครื่องมือผูกมัดเพื่อให้ตัวเองรับผิดชอบต่อการทำเรื่องยาก ๆ ให้เสร็จเป็นอย่างแรก
- จัดลำดับความสำคัญของภาระงานด้วยการจดจ่ออยู่กับงานเพียงอย่างเดียวในแต่ละวัน
- ผึกสมองให้มีสมาธิด้วยการยับยั้ง “ความคิดชั่วแค้น” ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน
- พัฒนาตัวเองผ่านแบบฝึกหัดอื่น ๆ อีกมากมายที่จะบดขยี้นิสัยผัดวันประกันพรุ่งให้เป็นพุยผง !

“Today, Not Tomorrow. Do It Now, Not Later.”

“วันนี้ไม่ใช่พรุ่งนี้ ทำตอนนี้ไม่ใช่ทีหลัง”



ซื้อหนังสือสะดวก ส่งถึงบ้านบนช่องทางออนไลน์ที่ Shopee และ Lazada หรือผ่านทางร้านหนังสือออนไลน์ **www.serazu.com**



thinkbeyond books

จิตวิทยาพัฒนาตนเอง



9 786164 495159

ราคา 399 บาท