

FINISH WHAT YOU START

เทคนิคทำงานต้องจบ

ฉบับคนชอบหมดงานค้าง
ที่อยากทำให้เสร็จสักที



PETER HOLLINS

แปล ปราบธนา วันมี

สารบัญ

บทนำ	5
1 เลิกคิดแล้วลงมือทำ	9
2 หิวกระหายอยู่เสมอ	31
3 ร่างคำประกาศเจตนารมณ์	47
4 ทัศนคติในการทำงานต่อจนจบ	63
5 วิทยาศาสตร์แห่งการโจมตีการฟัดวันประกันพรุ่ง ให้พ่ายแพ้ยับเยิน	75
6 เขตปลอดสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ	87
7 หลุมพรางตัวฉกาจ	113
8 ระบบประจำวันสำหรับคนอยากสำเร็จ	125
บทสรุป	141

บทนำ

การทำให้สิ่งๆ หนึ่งสำเร็จและการทำงานต่อจนจบคืออะไรกันแน่ คุณอาจเคยได้ยินคนพูดถึง 2 คำนี้มาก่อน แต่คุณรู้ความหมายที่แท้จริงของมันไหมครับ

สำหรับผมแล้ว 2 คำนี้หมายถึง การเปลี่ยนความตั้งใจให้กลายเป็นความจริง บ่อยครั้งที่เรามักพูดว่าเราจะทำบางสิ่งบางอย่าง และอาจเริ่มลงมือทำในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หนึ่งเมื่อทุกอย่างเป็นใจ ทว่าทันทีที่ไค้กลางแห่งความยากลำบาก ความเหนื่อยล้า ความน่าเบื่อหน่าย หรือความยุ่งปรกฏให้เห็น เราก็จะละทิ้งสิ่งที่เริ่มเอาไว้โดยไม่ลังเลแม้แต่หน่อย แล้วเจ้าสิ่งนั้นก็กองให้ฝุ่นจับอยู่ในโรงรถ (ไม่ว่าจะเป็นโรงรถในจิตใจ สิ่งอื่นที่เปรียบได้กับโรงรถ หรือโรงรถจริง ๆ) ไปชั้วกับชั้วกัลป์

การทำให้สิ่งๆ หนึ่งสำเร็จและการทำงานต่อจนจบ คือ การทำลายวงจรอุปาทนที่พบได้บ่อยนี้ และกำหนดชีวิตด้วยมือของเราเอง

แน่นอนว่าผมเคยผ่านประสบการณ์ที่ไม่น่าจดจำเกี่ยวกับการทำให้สิ่งๆ หนึ่งสำเร็จมาก่อน ในช่วงฤดูร้อนปีหนึ่ง ผมสัญญากับตัวเองว่าจะแกะสลักไม้เป็นเรือแคนูยาว 12 นิ้ว กว้าง 3 นิ้ว ถึงจะไม่ใหญ่แต่ก็ถือว่าท้าทายมากสำหรับคนที่ไม่เคยทำงานไม้มาก่อนในสัปดาห์แรกผมสลักรอยขนาดใหญ่ลงบนแท่งไม้ 1 รอยถ้วน ในสัปดาห์ที่ 2 ผมเริ่มเจ็บมือและบังเอิญว่าภาพยนตร์เรื่อง *Star Wars* ภาคใหม่เข้าฉายพอดี ในสัปดาห์ที่ 3 ผมยุ่งกับการ

กลับไปดูเรื่อง *Star Wars* อีกรอบ ผมจึงผัดผ่อนการแกะสลักออกไปก่อน ดูเหมือนว่าโชคชะตาจะไม่ใช่ใจให้ผมสลักเรือแคนูเลย ทุกครั้งที่ผมเดินไปเอารถในโรงรถ เรือแคนูที่ทำไม่เสร็จ อันนั้นก็คอยย้ำเตือนให้ผมรู้สึกผิดที่ตัวเองขี้เกียจและไม่สามารถทำงานจนจบได้ เนื่องจากมันตามหลอกหลอนผมไม่หยุด ในช่วงฤดูร้อน 2-3 ปีต่อมา ผมจึงตั้งมั่นที่จะแกะสลักให้เสร็จ คุณน่าจะพอเดาผลลัพธ์ได้ สัปดาห์แรกผ่านไปอย่างราบรื่น สัปดาห์ที่ 2 ยังพอไหวอยู่ พอเข้าสู่สัปดาห์ที่ 3 ผมก็เริ่มหมดไฟแล้ว

โชคดีที่ไม่นานหลังจากนั้นผมได้รู้จักกับสิ่งที่เรียกว่าแพ็กเกจล่อใจ (Temptation bundling) ซึ่งกระตุ้นให้ผมแกะสลักเรือแคนูจนเสร็จในที่สุด เนื่องจากแพ็กเกจล่อใจเป็นหนึ่งในประเด็นหลักของหนังสือเล่มนี้ ผมจึงขออธิบายความหมายของคำนี้คร่าว ๆ ก่อน แพ็กเกจล่อใจ คือ การหลอมรวมภารกิจภาคบังคับ (และไม่น่าทำ) เข้ากับรางวัลที่ได้รับในทันที เมื่อคุณตัดสินใจบนตัวเองให้ตั้งใจทำงาน การทำสิ่งที่เริ่มไว้ให้เสร็จจะง่ายดายขึ้นมากทันตาเห็น เมื่อมีรางวัลเข้ามาเกี่ยวข้อง เส้นทางข้างหน้าก็ไม่ได้เต็มไปด้วยขวากหนามอีกต่อไป

รางวัลที่ผมนำมาจับคู่กับการแกะสลักเรือแคนูเพื่อทำเป็นแพ็กเกจล่อใจ คือ การฟังเพลงอัลบั้มโปรด ซึ่งเป็นสิ่งที่เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยมีเวลาทำสักเท่าไร ครึ่งล่าสุดที่คุณฟังอัลบั้มโปรดตั้งแต่เพลงแรกจนถึงเพลงสุดท้ายโดยไม่ถูกขัดจังหวะคือเมื่อไรครับ

โลกใบใหม่เปิดสู่สายตาผมในตอนนั้นเอง ถ้าผมสามารถเปลี่ยนงานที่ไม่น่าทำให้กลายเป็นสิ่งที่พอจะน่าทำมากขึ้นด้วยการจับคู่มันกับสิ่งที่ผมชอบ ผมย่อมสามารถฝ่าฟันแทบทุกอย่างได้ ความตื่นรู้เล็กๆ นี่ทำให้ผมสนใจศึกษาวิทยาศาสตร์ของการทำงานต่อจนจบและการลงมือทำ ถึงแม้ว่าสัญญาตญาณจะบ่งการให้สมอง

ของมนุษย์ต่อการดำเนินการทำเช่นนั้นก็ตาม เราจะหลีกเลี่ยงสัญชาตญาณ
ขอดแยะและทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จตามต้องการได้อย่างไรโดยที่ไม่ให้
เส้นตายอันน่าสยดสยองคอยกดดัน เราจะควบคุมสมาธิของตัวเอง
และทำสิ่งที่ยากที่สุดอย่างการใช้ชีวิตร่วมกับความอดัดใจได้อย่างไร

ผมคิดว่าผมได้คิดค้นระบบอันยอดเยี่ยมหลายอย่างที่สามาร
ประยุกต์ใช้ได้กับแทบทุกบริบท ผมสอดแทรกกลยุทธ์มากมายไว้ใน
หนังสือเล่มนี้แล้ว ผมไม่ได้ใช้ทุกกลยุทธ์ตลอดเวลา แต่หลายกลยุทธ์
น่าจะได้ผลสำหรับคนส่วนใหญ่ และเช่นเคยครับ ผมเขียนหนังสือ
เล่มนี้ไว้อ่านเอง ในขณะที่เดียวกันก็ยินดีและภูมิใจอย่างมากที่ได้
แบ่งปันความรู้ที่ตัวเองค้นพบ หวังว่าความรู้เหล่านี้จะเป็นประโยชน์
และช่วยให้คุณทำสิ่งที่ต้องการได้สำเร็จนะครับ อย่างน้อยที่สุด
ผมหวังว่ากลยุทธ์ของผมจะบังคับให้คุณฟังอัลบั้มโปรดเป็นครั้งคราว
แค่นั้นก็ถือเป็นกำไรแล้วครับ !

เลิกคิดแล้วลงมือทำ

เอสเธอร์เฝ้าคิดเรื่องเดิมซ้ำๆ เป็นรอบที่ล้านแล้ว ตลอด 6 ปีที่ผ่านมา เธอติดแหง็กอยู่กับงานนั่งโต๊ะที่ไม่มีความก้าวหน้า และได้แต่วาดฝันถึงการไม่ต้องทนกับงานเอกสารอันไร้สีสัน ไม่ต้องทำงานกับหัวหน้าที่จู้จี้ไม่หยุด และไม่ต้องส่งลูกชายวัย 2 ขวบไปศูนย์ดูแลเด็กทุกวัน

คำถามคือ แล้วความฝันนั้นจะเป็นจริงได้อย่างไรในเมื่อเธอต้องหาเงินมาจุนเจือครอบครัวให้อยู่รอดไปวันๆ อันที่จริงเธอพอจะมีคำตอบอยู่ในใจ นั่นคือ เธอน่าจะเริ่มธุรกิจทำขนมขายที่บ้าน

นี่เป็นเพียงความคิดเพื่อฝันเท่านั้น เป็นเพียงความคิดที่เธอวาดฝันเพื่อให้สามารถผ่านวันอันยากลำบากในที่ทำงานไปได้ แต่แล้ววันหนึ่งบางอย่างก็เปลี่ยนไป แม้จะอธิบายเหตุผลไม่ได้ แต่ในที่สุดเธอก็ตัดสินใจว่าเธอจะลองลุยดูสักตั้ง ถึงอย่างไรการทำขนมก็เป็นสิ่งที่เธอรักอย่างแท้จริง เธออบเค้กและคุกกี้แจกเพื่อนๆ มาตลอดหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งทุกคนล้วนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเธอน่าจะลองทำขายดู ความคิดนี้ไม่เลวเลย จริงไหม

ดังนั้นเอสเธอร์จึงเริ่มภารกิจในการเปิดธุรกิจทำขนมขาย เธอไม่ได้ลาออกจากงานในทันที แต่ยื่นใบลาพักร้อนเป็นเวลา 2 สัปดาห์เพื่อสำรวจตลาดก่อน โดยคิดว่าอันดับแรกที่ต้องทำคือการค้นคว้าข้อมูล เธอมองว่าเธอจำเป็นต้องคิดทุกอย่างให้ถี่ถ้วนก่อนจะเริ่มลุยจริง ยิ่งเตรียมพร้อมและวางแผนให้ละเอียดมากเท่าไร

ก็ยิ่งดีมากกว่านั้น เธอตั้งใจจะค้นคว้าข้อมูลทุกอย่างเกี่ยวกับการเริ่มต้นธุรกิจก่อน ไล่ตั้งแต่สูตรทำขนมไปจนถึงการบริหารการเงิน นอกจากนี้เธอยังวางแผนที่จะสำรวจความคิดเห็นของเพื่อนๆ และคนแถวบ้านทั้งหมดเพื่อทำความเข้าใจความต้องการของตลาด ทุกสิ่งทุกอย่างค่อยๆ ก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างในหัวของเธอ

น่าเสียดายที่สิ่งเหล่านั้นอยู่แค่ในหัวของเธอและไม่เคยได้ออกมาเผชิญกับโลกความจริงเลย

เมื่อเอสเธอร์ตระหนักว่าเธอต้องเริ่มใหม่จากศูนย์ และต้องเรียนรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับการเริ่มต้นและการบริหารธุรกิจขายขนมตั้งแต่แรก เธอจึงรู้สึกว่ามีสิ่งที่จะต้องทำล้นมือมากเกินไปจนไม่รู้ว่าจะทำอะไรก่อนดี เธอต้องจัดการเรื่องภาษี ยื่นเอกสารทางธุรกิจ และทำสัญญาเช่าด้วยเธอ เธอแค่อยากอบขนมก็เท่านั้น !

ในช่วงวันหยุดพักร้อน เธอจะมีเรื่องอื่นให้ต้องทำอยู่ตลอดเวลาจนไม่มีเวลามาทำสิ่งที่วางแผนไว้ เธอใช้เวลาไปกับการนอนตื่นสาย เล่นกับลูก ง่วนอยู่กับ “งานบ้าน” และพูดคุยกับเพื่อนฝูงและเพื่อนบ้าน อีกทั้งระหว่างที่คุยกันก็ไม่ได้ถามความคิดเห็นของพวกเขาเพื่อเก็บข้อมูลทางการตลาดด้วย นั่นเพราะเธอกังวลว่าถ้าเธอแย้มพรายเรื่องที่เธออยากสร้างธุรกิจ พวกเขาอาจคิดว่าเธอทำอะไรเกินตัว มองว่าเธอจะต้องล้มเหลว หรือที่แย่ไปกว่านั้นคือคาดหวังว่าเธอจะทำได้สำเร็จ เธอไม่อยากแบกรับความคาดหวังของใคร

เวลา 2 สัปดาห์ผ่านไปอย่างรวดเร็ว สิ่งเดียวที่เอสเธอร์ทำคือ “พักร้อน” ในช่วงลาพักร้อน เมื่อเธอกลับไปทำงาน ความคิดที่จะเปิดธุรกิจก็ยังคงวนเวียนอยู่ในหัว ทว่าความคิดนั้นดูจะเป็นการฝันเฟื่องมากกว่าแผนการที่จริงจัง เธอรู้สึกได้ว่าเธอคงจะเฝ้านี้ถึงเรื่องนี้อย่างน้อยไปอีกหลายล้านครั้ง



การทำงานต่อจนจบคืออะไร

คุณคิดว่าเอสเธอร์ทำอะไรผิดพลาดครับ เธอขาดสมาธิจดจ่อ ขาดวินัย ในตัวเอง ขาดการลงมือทำ หรือขาดความมุ่งมั่นกันแน่

ถ้าคำตอบของคุณคือ เธอขาดทุกอย่างที่กล่าวมา นั่นเท่ากับ คุณกำลังชี้ไปยังแนวคิดที่เรียกว่า การทำงานต่อจนจบ

การทำงานต่อจนจบเกี่ยวข้องกับสมาธิจดจ่อ วินัยในตัวเอง การลงมือทำ และความมุ่งมั่น แต่ไม่ได้มีความหมายเหมือนกันกับ คำใดคำหนึ่งในคำเหล่านี้ อันที่จริงการทำงานต่อจนจบเป็นองค์รวม ที่หล่อหลอมขึ้นจากองค์ประกอบเหล่านี้ทั้งหมด ถ้าจะให้เปรียบเทียบ ก็คงคล้ายคลึงกับหุ่นยนต์ตัวยักษ์ในอนิเมะญี่ปุ่นซึ่งประกอบขึ้น จากการผสมผสานชิ้นส่วนกลไกต่างๆ ที่มีขนาดเล็กกว่า สำหรับคนที่กำลังงอแง ผมกำลังพูดถึงอนิเมะอย่างเรื่อง *Power Rangers* หรือ *Voltron* ในทำนองเดียวกับที่หุ่นยนต์ขนาดเล็กกว่ารวมร่างกัน เป็นหุ่นยนต์ตัวใหญ่ องค์ประกอบทั้ง 4 อย่าง ได้แก่ สมาธิจดจ่อ วินัยในตัวเอง การลงมือทำ และความมุ่งมั่น จะทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบกลไกเหล่านั้น ซึ่งเมื่อนำมาประกอบเข้าด้วยกัน จึงกลายเป็นส่วนที่สมบูรณ์ของ “การทำงานต่อจนจบ”

ส่วนหัว : สมาธิจดจ่อ การจะทำงานต่อจนจบได้นั้นต้องอาศัยสมาธิจดจ่อ เหตุผลที่สมาธิจดจ่อเปรียบได้กับอวัยวะส่วนหัว ก็เพราะมันคือสิ่งที่ทำให้ความคิดในหัวจดจ่ออยู่กับเรื่องตรงหน้า และทำให้สายตาคจดจ่ออยู่กับรางวัล สมาธิจดจ่อเป็นเข็มทิศนำทาง ให้สามารถคิดหาวิธีทำงานต่อจนจบได้ รวมถึงเป็นเครื่องชี้ให้คุณลงมือทำเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เห็นไหมครับว่าการทำงานต่อจนจบไม่ใช่แค่การทุ่มเทความพยายามเท่านั้น แต่คือการทุ่มเทความพยายามโดยใส่ใจกับเป้าหมายเพียงหนึ่งเดียว เมื่อมีสมาธิ

จดจ่อแล้ว ความพยายามจะไม่มีวันสูญเปล่า ในสายตาของคุณจะมีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น คุณจึงยอมวิ่งไปตามเส้นทางเพียงเส้นเดียวที่มุ่งตรงไปยังเป้าหมายหนึ่งเดียวของคุณ

ย้อนกลับไปที่สถานการณ์ของเอสเธอร์ ถ้าเธอจดจ่ออยู่กับความฝันในการสร้างธุรกิจ เธอก็คงจัดตารางเวลาในช่วงพักร้อนได้ดีกว่านั้น โดยมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ความฝันของเธอกลายเป็นความจริง

ส่วนกระดูกสันหลัง : วินัยในตัวเอง กระดูกสันหลังของการทำงานต่อจนจบ หรือวินัยในตัวเอง จะช่วยให้คุณสามารถกำหนดทิศทางงานที่จำเป็นต้องทำแม้กระทั่งตอนที่ไม่อยากทำ วินัยในตัวเองคือความสามารถในการควบคุมตัวเองเพื่อให้ยังคงรักษาสมาธิจดจ่อต่อไปได้แม้ในยามที่เผชิญกับสิ่งล่อใจและสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ องค์ประกอบนี้สำคัญต่อการทำงานต่อจนจบเนื่องจากมันมอบพลังให้คุณสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำเพื่อมุ่งไปยังเป้าหมายที่มีความหมายต่อคุณได้ หากไม่มีวินัยในตัวเอง คุณย่อมไม่สามารถทุ่มเทความพยายามไปกับสิ่งหนึ่งอย่างเสมอต้นเสมอปลายจนกระทั่งถึงขั้นเสร็จสมบูรณ์ หรือก็คือไม่สามารถทำงานต่อจนจบได้นั่นเอง

ในทำนองเดียวกับที่ส่วนหัวเชื่อมต่อกับส่วนกระดูกสันหลังของร่างกาย สมาธิจดจ่อเองก็เชื่อมโยงกับวินัยในตัวเอง ถ้าคุณมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่จำเป็นต้องทำ วินัยในตัวเองจะเกิดขึ้นตามมาโดยธรรมชาติ ในขณะเดียวกันถ้าคุณมีวินัยในตัวเอง คุณก็จะมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำและหลีกเลี่ยงสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจได้ง่ายขึ้น วินัยในตัวเองทำหน้าที่เหมือนกระดูกสันหลัง โดยช่วยให้คุณยืนหยัดได้และไม่ทำตัวเหลวไหล

ถ้าเอสเธอร์มีวินัยในตัวเองมากพอ เธอคงจะสามารถ
ต้านทานไม่ให้ตัวเองใช้เวลาทั้งหมดในช่วงพักร้อนไปกับการพักผ่อน
หย่อนใจได้ อันที่จริงการนอนหลับให้เต็มอิ่มหรือการใช้เวลากับ
คนที่คุณรักไม่ใช่เรื่องผิดหรอกครับ แต่ถ้าคุณทำแบบนี้ทั้งวันโดยที่
ไม่ได้ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลย ชีวิตคุณจะเสียสมดุล การพักผ่อน
หย่อนใจเป็นส่วนที่สำคัญในชีวิต แต่ถ้ามากเกินไปจนไม่มีเวลาทำงาน
ที่ต้องทำ การพักผ่อนหย่อนใจก็กลายเป็นโทษได้เช่นกัน

ส่วนมือและเท้า : การลงมือทำ การลงมือทำคือส่วนมือ
และเท้าของการทำงานต่อจนจบ ซึ่งหมายถึงการให้ความสำคัญกับ
การลงมือทำและการก้าวไปข้างหน้า การทำงานต่อจนจบจึงไม่ใช่
แค่การมีสมาธิจดจ่อและวินัยในตัวเอง แต่คือความตั้งใจที่แปรเปลี่ยน
เป็นการกระทำ การลงมือทำคือสิ่งที่ทำให้เราก้าวหน้าในโลกแห่ง
ความเป็นจริง และทำให้เราขยับจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุด หรือพูดง่าย ๆ
ก็คือ เราจะก้าวจากจุดที่ยืนอยู่ในปัจจุบันไปยังจุดที่เราทำเป้าหมาย
ได้สำเร็จ การลงมือทำเป็นองค์ประกอบที่มองเห็นได้ของการทำงาน
ต่อจนจบ เราสังเกตการณ์ วัดผล และประเมินการกระทำเพื่อ
ตรวจสอบความคืบหน้าของเป้าหมาย การลงมือทำจึงเป็นส่วน
สำคัญในการทำตามแผนการและการทำเป้าหมายให้เป็นจริง
หากไม่ลงมือทำ แผนการก็เป็นเพียงสิ่งเลื่อนลอย และเป้าหมาย
ก็จะเป็นเพียงความฝันต่อไป

ถ้าเอสเธอร์ได้ลงมือทำส่วนแรกของแผนการ นั่นคือ
การค้นคว้าข้อมูล ความฝันในการมีธุรกิจเป็นของตัวเองก็คง
เข้าใกล้ความเป็นจริงมากขึ้นอีกหนึ่งก้าวไปแล้ว

ส่วนหัวใจ : ความมุ่งมั่น คราวนี้มาดูองค์ประกอบสุดท้าย
กันครับ หัวใจสำคัญของการทำงานต่อจนจบคือความมุ่งมั่น
ซึ่งหมายถึง การยืนหยัดกับบางสิ่งอย่างเหนียวแน่นเป็นระยะเวลานาน

แม้กระทั่งในตอนที่คุณเผชิญกับสิ่งที่พยายามทำให้คุณเลิกล้มความมุ่งมั่นคือการกดดันผู้ต่อไปแม้จะเจอกับอุปสรรค แต่การเริ่มต้นนั้นไม่พอหรอกครับ คุณจำเป็นต้องยืนหยัดจนกระทั่งทำสิ่งนั้นเสร็จสิ้น การทำงานต่อจนจบคือการมีหัวใจนักสู้มากพอที่จะฝ่าฟันไปข้างหน้าต่อแม้ในยามที่พบเจอขวากหนาม สิ่งเบี่ยงเบนความสนใจและความล้มเหลว เป้าหมายหลายอย่างในชีวิตที่มีคุณค่ามากพอให้ไล่ตามมักไม่ใช่แค่การวิ่งระยะสั้น แต่เป็นการวิ่งมาราธอน ถ้าหัวใจของคุณไม่แข็งแรงพอที่จะวิ่งทางไกลได้ คุณก็จะลงเอยด้วยการหยุดกลางคันและยอมแพ้ก่อนที่จะถึงเส้นชัย

ถ้าถามว่าเอสเธอร์มีความมุ่งมั่นมากพอที่จะได้เห็นความฝันของเธอกลายเป็นจริงหรือเปล่า อันที่จริงคำถามนี้ใช้ไม่ได้กับกรณีของเอสเธอร์ครับ เราจะตั้งคำถามเรื่องความมุ่งมั่นได้ก็ต่อเมื่อลงมือทำมากพอที่จะพบเจอกับอุปสรรคมากมายที่ขวางทางเรามาอย่างยาวนาน แต่เนื่องจากเอสเธอร์ล้มเลิกก่อนที่จะได้เริ่มต้นด้วยซ้ำ ดังนั้นคำถามเรื่องความมุ่งมั่นจึงไม่ได้อยู่ในสมการของเธอตั้งแต่แรก

ตอนนี้คุณก็เรียนรู้องค์ประกอบทั้งหมดแล้ว องค์ประกอบแต่ละอย่าง ได้แก่ สมมติจดจ่อ วินัยในตัวเอง การลงมือทำ และความมุ่งมั่น หลอมรวมกันจนกลายเป็นหุ่นยนต์ชั้นยอดที่มีชื่อว่าการทำงานต่อจนจบและการทำสิ่งที่เริ่มไว้ให้เสร็จ คุณจะรู้สึกพึงพอใจและได้รับการเติมเต็มเมื่อสามารถประกอบสมมติจดจ่อ วินัยในตัวเอง การลงมือทำ และความมุ่งมั่นเข้าด้วยกันได้สำเร็จ และได้เห็นความฝันกลายเป็นความจริง

ว่าแต่ถ้าการทำงานต่อจนจบยอดเยี่ยมขนาดนั้น แล้วทำไมเราถึงไม่ยอมทำทุกเรื่องจนจบล่ะ คำตอบสั้น ๆ ก็คือ เพราะทำได้ยากมาก ส่วนคำตอบยาว ๆ (ซึ่งจะอธิบายเหตุผลที่ทำได้นั้น) นั้นอยู่ในเนื้อหาด้านล่างนี้ครับ



ทำไมเราถึงไม่ยอมทำงานต่อจนจบ

เวลาต้องวางแผนเกี่ยวกับสิ่งที่เราอยากทำ สิ่งที่เราจำเป็นต้องทำ หรือสิ่งที่คนอื่นจำเป็นต้องทำ เรามักวางแผนได้อย่างเชี่ยวชาญ สมองของเราออกไฉ่เดียวใหม่ ๆ ไม่หยุด แผนการมากมายผุดขึ้นมา ในหัวอย่างง่ายดายราวกับใช้เวทมนตร์ เรานึกภาพตัวเองใช้ชีวิต อย่างที่ฝันไว้ได้ชัดเจนและรวดเร็วยิ่งกว่าการพูดคำว่า “อืม !” ตอนถ้อยรูปเสียอีก

ทว่าเมื่อถึงเวลาที่ต้องลุกขึ้นไปลงมือทำงานต่อจนจบจริง ๆ เรามักเป็นเพียงมือสมัครเล่นที่ไม่เต็มใจลงเล่น ทั้งยังไม่มีสมาธิจดจ่อ ไม่มีวินัยในตัวเอง ลงมือทำไม่ได้ และไร้ความมุ่งมั่น ซึ่งจำเป็น ต่อการทำงานให้เสร็จ

บางครั้งเรากระโจนเข้าสู่โดยไร้ส่วนหัวหรือกระดูกสันหลัง บางครั้งเราก็ขาดมือและเท้าหรือหัวใจ เรานึกว่าเราจะสามารถ เรียกหาส่วนต่าง ๆ เหล่านี้และหลอมรวมมันเข้าด้วยกันได้ในยาม ที่ต้องการ แต่ขณะที่ยืนอยู่ท่ามกลางสนามรบ เรากลับพบว่า การทำแบบนั้นไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด

ความตื่นเต้นและความกระตือรือร้นที่เรามีตอนที่วาดฝัน และวางแผนล้วนมอดดับไปทันทีที่เราตระหนักว่า ต้องลงแรงมาก แะไหนเพื่อให้ความฝันกลายเป็นจริงและเพื่อให้แผนการเป็น รูปเป็นร่าง เราไม่ยอมทำงานต่อจนจบ แต่นั่นไม่ใช่เพราะเราไม่มี ความสามารถหรือไม่ฉลาดพอ ไม่ใช่เลยครับ

เราไม่ยอมทำงานต่อจนจบด้วยเหตุผลหลัก 2 ประการ นั่นคือ เรามี (1) อุบายยับยั้ง และ/หรือ (2) อุปสรรคทางจิตใจ มากมายที่จุดรั้งไม่ให้เราทำสิ่งที่เริ่มไว้ให้เสร็จ ผมจะอธิบายเหตุผล 2 ประการนี้ไปที่ละอย่าง...

อุบายยับยั้ง

อุบายยับยั้ง หมายถึง เล่ห์กลในการใช้เรี่ยวแรงและเวลาในทางที่ผิด ส่งผลให้เราไม่อาจทำงานต่อจนจบได้ อุบายยับยั้งเป็นสิ่งที่เราใช้ บ่อนทำลายตัวเอง โดยที่บางครั้งก็เป็นไปอย่างตั้งใจ ตัวอย่าง ของอุบายเหล่านี้ ได้แก่ (1) การตั้งเป้าหมายแย ๆ (2) การผัดวัน ประกันพรุ่ง (3) การปล่อยใจไปกับสิ่งล่อใจและสิ่งเบี่ยงเบนความ สนใจ และ (4) การบริหารเวลาแบบไร้ประสิทธิภาพ กลอุบาย ดังกล่าวยับยั้งไม่ให้เราใช้เวลาและพลังงานให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้

การตั้งเป้าหมายแย ๆ หนึ่งในแนวทางที่เราสกัดไม่ให้ตัวเอง สามารถทำงานต่อจนจบได้ คือการตั้งเป้าหมายแย ๆ เช่น เป้าหมาย ที่คลุมเครือเกินไปหรือไม่มีทางทำได้จริงแน่นอน การตั้งเป้าหมาย แย ๆ เหมือนกับการขับรถไฟเที่ยวแต่ดันซื้อแผนที่มาผิด เราจึงไม่อาจ ทำงานต่อจนจบได้เพราะเส้นทางในแผนที่ผิดเพี้ยนและทำให้สับสน กว่าเดิม ทำยที่สุดแล้วเราจะหมดความอดทนและล้มเลิกความตั้งใจ ที่จะเดินหน้าต่อ นี่คือเหตุผลที่เรามักลงเอยด้วยการเลิกกลางคัน

เมื่อเป้าหมายของเราคลุมเครือเกินไป เราจะไม่แน่ใจว่าต้อง ทำอะไรเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น ตัวอย่างเช่น ถ้าเราตั้งเป้าหมายที่จะ มีสุขภาพดีขึ้นแต่ไม่ได้ระบุไว้ คำว่า “สุขภาพดีขึ้น” หมายความว่า อย่างไร ก็มีแนวโน้มน้อยลงที่เราจะลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุ เป้าหมายดังกล่าว เพราะถึงแม้จะอยากทำงานต่อจนจบ แต่เรากลับ ไม่รู้ว่าต้องทำอะไร

เมื่อเป้าหมายของเราเกินเอื้อมหรือเป็นสิ่งที่ไม่มีมนุษย์ เดินดินคนไหนสามารถทำได้จริง นั่นเท่ากับเรากำลังแหงนหน้ามอง บันไดสูงชันที่ไร้ซึ่งขั้นบันได ข้อดีของสถานการณ์นี้คือ จะไม่มีใคร หาวว่าเราพยายามไม่มากพอเพราะไม่มีหนทางให้เราก้าวไปข้างหน้า ตั้งแต่แรก เราจึงพ้นผิดจากข้อกล่าวหาที่ว่าเราไม่ยอมทำงานต่อ

จนจบ ตัวอย่างของเป้าหมายประเภทนี้ เช่น ผู้จัดการโรงงานที่ตั้งเป้า จะเพิ่มผลผลิตเป็น 2 เท่าทั้งที่ขาดแคลนทรัพยากรและกำลังคน

เนื่องจากเป้าหมายดังกล่าวเป็นไปได้อยู่แล้ว จึงไม่ สำคัญว่าเขาจะทำงานต่อจนจบหรือไม่ เพราะถึงอย่างไรผลลัพธ์ ก็ไม่แตกต่างกัน เขาเลยไม่ต้องฝืนทำงานต่อจนจบและไม่ต้องแบกรับ ความผิดที่ไม่ยอมทำงานต่อจนจบ

การผัดวันประกันพรุ่ง นี่เป็นหนึ่งในกลอุบายที่ผมพูดถึง บ่อยที่สุดในหนังสือเล่มนี้ เราต่างเป็นเลิศด้านการผัดผ่อนงานออกไป จนกระทั่งเราจำเป็นต้องทำจริง ๆ หรือจนกระทั่งนาทีสุดท้าย อันที่จริง เราเป็นเลิศด้านการผัดผ่อนงานมากเสียจนเราถึงขั้นสามารถโน้มน้าว ให้คนอื่น (และแม้กระทั่งตัวเอง) เชื่อว่าเรากำลังทำงานอยู่ทั้งที่เรา ยังไม่ได้แตะงานนั้นด้วยซ้ำ

วิธีหนึ่งที่เราใช้ผัดวันประกันพรุ่งคือการวางแผนแบบไม่จบ ไม่สิ้น เราวางแผนรายละเอียดทุกอย่างในงานที่ต้องทำ และทันที ที่วางแผนเสร็จ เราก็ตัดสินใจว่าต้องแก้ไขแผนใหม่หรือต้องพับ โครงการดังกล่าวไปเลย จากนั้นเราก็หันไปวางแผนงานชิ้นใหม่ เป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยไม่ได้ตระหนักเลยว่าการวางแผนถือเป็น การผัดวันประกันพรุ่งรูปแบบหนึ่ง ซึ่งสมควรตั้งชื่อว่า **การผัดวัน ประกันพรุ่งที่มีประสิทธิภาพ** เนื่องจากคุณจะรู้สึกว่าคุณเองกำลัง เดินหน้าอยู่ถึงแม้ว่าจริง ๆ แล้วคุณแค่กำลังพยายเรือวนอยู่ในอ่าง ก็ตาม

ถ้าเราสามารถผัดผ่อนงานตรงหน้าออกไปได้โดยไม่มีผลเสีย ตามมา เรามักเลือกผัดผ่อนงานออกไปก่อนเพราะนั่นเป็นทางเลือก ที่ง่าย สบาย และไม่เครียด นี่คือจุดเริ่มต้นของเรื่องราวความสำเร็จ ที่น่าจะเกิดขึ้นแต่กลับไม่เกิดขึ้น คือเชือกป่านที่ประกอบจากการ พุดว่า “เอาไว้ทีหลัง” ตลอดทั้งชีวิตจนกระทั่งเชือกป่านนั้นถักทอ กลายเป็นบ่วงที่มีชื่อว่า “ไม่มีวัน”



จะเป็นยังไงถ้าเราทำงานต่อจนจบ

การทำงานต่อจนจบเป็นหนทางที่ยากกว่าหนทางอื่น แต่ประโยชน์ที่จะได้รับนับว่าคุ้มค่ากับความยากลำบาก ถ้าคุณทำทุกสิ่งเสร็จจนเป็นนิสัย คุณจะสามารเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เก็บเกี่ยวผลประโยชน์จากทุกโอกาสที่ผ่านเข้ามา และดึงศักยภาพทั้งหมดในตัวเองออกมาให้ได้ เป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพการงานจะกลายเป็นเข็มทิศนำทางอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่ความฝันเลื่อนลอยที่ไม่อาจเกิดขึ้นจริงได้

นอกจากนี้การเป็นคนที่ทำสิ่งต่าง ๆ จนจบยังช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรอบตัวได้อีกด้วย คุณจะพบว่าเมื่อคุณทำได้ตามสัญญาอย่างเสมอดั้นเสมอปลาย หัวหน้า เพื่อนร่วมงาน และลูกน้องจะไว้วางใจคุณมากขึ้น ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนรัก ลูก ๆ และเพื่อนฝูงจะแน่นแฟ้นขึ้นเช่นกัน เพราะการกระทำของคุณบอกให้พวกเขาว่าคุณเป็นคนรักษาคำพูด

ไม่ใช่แค่นั้นนะครับ การทำงานต่อจนจบยังช่วยให้คุณสนิทกับตัวเองมากขึ้นผ่านการบังคับให้ตัวคุณสำรวจจิตใจลงไปในจิตใจว่าคุณต้องการอะไร จำเป็นต้องมีสิ่งใด มีขีดความสามารถแค่ไหน และกลัวอะไร เพื่อที่จะได้สามารถกุมบังเหียนชีวิตของตัวเองแทนที่จะตกเป็นทาสของความกลัวที่ซ่อนอยู่ในใจและแรงกดดันทางสังคม

สรุปก็คือ การทำงานต่อจนจบเป็นการผสมผสานกันอย่างทรงพลังระหว่างสมาธิจดจ่อ วินัยในตัวเอง การลงมือทำ และความมุ่งมั่น เป็นแรงผลักดันที่กระตุ้นให้คุณเดินหน้าสู่ความสำเร็จทางอาชีพการงานที่ยิ่งใหญ่ขึ้น ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น และความพึงพอใจในชีวิตส่วนตัวที่มากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม ทั้งอุปบทยับยั้งและอุปสรรคทางจิตใจต่างก็สามารถจุดรั้งไม่ให้คุณทำตามความฝันและเป้าหมายอย่างเสมอต้นเสมอปลายไปจนจบได้ คุณอาจหลงใหลในสิ่งที่ทำหรือมีแรงจูงใจเต็มเปี่ยมในตอนแรก แต่ไฟในตัวคุณจะค่อยๆ มอดดับลงระหว่างทาง หากอยากจุดไฟขึ้นมาอีกครั้ง อันดับแรกคุณต้องเข้าใจก่อนว่าอะไรคือสิ่งที่จุดรั้งคุณอยู่ จากนั้นก็ใช้แนวทางและเครื่องมือทางจิตใจที่เหมาะสมมาช่วยให้คุณสามารถทำสิ่งที่เริ่มต้นไว้จนจบ

ยังจำเรื่องราวของเอสเธอร์ที่พูดถึงในตอนต้นบทได้ไหมครับ เธอลาพักร้อนเพื่อวางรากฐานธุรกิจ ทว่ากลับไม่สามารถทำตามที่ตั้งใจได้จนจบเพราะมัวแต่สนใจสิ่งล่อใจที่ทำให้มีความสุข อีกทั้งยังจมอยู่กับความหวาดกลัวว่าจะถูกปฏิเสธและล้มเหลว แทนที่จะใช้เวลาไปกับการตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริงและสร้างชีวิตที่ไฝ่ฝันขึ้นมา เธอกลับลงเอยด้วยการหวนกลับไปสู่ชีวิตที่ไม่น่าอภิรมย์สำหรับเธอ แม้แต่น้อย

ลองจินตนาการดูสิครับว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเอสเธอร์ตระหนักถึงอุปสรรคที่จุดรั้งไม่ให้เธอทำงานต่อจนจบได้ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเธอตอบโต้ด้วยการใช้แนวทางและเครื่องมือทางจิตใจที่เหมาะสมเพื่อกำจัดอุปสรรคเหล่านั้นให้พ้นทาง แล้วเปิดธุรกิจทำขนมที่บ้านจนประสบความสำเร็จในที่สุด ทุกเช้าเธอคงกระตือรือร้นที่จะลุกไปทำงานที่เธอรัก แถมยังได้ใช้เวลากับลูกพลางเฝ้าดูลูกเติบโตขึ้นในทุกวันเธอคงได้ใช้ชีวิตที่เคยได้แต่เฝ้าฝันถึงมาโดยตลอด

ลองใคร่ครวญเกี่ยวกับชีวิตของตัวเองดูสักครู่นะครับ คุณกำลังทำสิ่งที่อยากทำจริง ๆ และจะทำไปจนจบอยู่ใช่ไหม หรือว่า คุณกำลังตกเป็นเหยื่อของอุปบทยับยั้งและอุปสรรคทางจิตใจที่ถ่วงขัดขวางคุณอยู่

ถ้าคำตอบของคุณคืออย่างหลัง หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้ในหน้าต่อ ๆ ไปคุณจะได้พบกับเครื่องมือที่จำเป็นและแนวทางในการบ่มเพาะพลังแห่งการทำงานต่อจนจบ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด



สรุปข้อคิดท้ายบท

- ❖ ศิลปะแห่งการทำงานต่อจนจบคือสิ่งที่ช่วยให้คุณสามารสร้างสรรชีวิตที่ต้องการอย่างแท้จริงแทนที่จะผินยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
- ❖ การทำงานต่อจนจบมีองค์ประกอบ 4 อย่าง นั่นคือ สมาธิ จดจ่อ วินัยในตัวเอง การลงมือทำ และความมุ่งมั่น ทั้ง 4 องค์ประกอบนี้ล้วนสำคัญเท่ากันหมด
- ❖ อย่างไรก็ตามการทำงานต่อจนจบไม่ได้ง่ายขนาดที่คุณจะสามารถลงมือทำได้เมื่อรู้ว่าต้องทำ มีสาเหตุอันทรงพลังหลายประการที่สกัดกั้นไม่ให้คุณทำสิ่งที่เริ่มไว้ให้เสร็จและทำงานต่อจนจบได้ โดยหลักๆ แล้วสามารถแบ่งสาเหตุเหล่านั้นออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ อุปายับยั้งและอุปสรรคทางจิตใจ
- ❖ อุปายับยั้ง คือ แผนการที่เราวางไว้เพื่อขัดขวางตัวเองโดยไม่รู้ตัว อุปายับยั้งประกอบด้วย (1) การตั้งเป้าหมายแย่ๆ (2) การผัดวันประกันพรุ่ง (3) การปล่อยใจไปกับสิ่งล่อใจ และสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ และ (4) การบริหารเวลาแบบไร้ประสิทธิภาพ

- ❖ อุปสรรคทางจิตใจ คือ สิ่งที่ทำให้เราไม่อาจทำงานต่อจนจบได้เพราะจิตได้สำนึกก่อกำแพงขึ้นมาปกป้องตัวเอง อุปสรรคทางจิตใจประกอบด้วย (1) ความขี้เกียจและการขาดวินัย (2) ความกลัวว่าจะถูกตัดสิน ถูกปฏิเสธ และล้มเหลว (3) การยึดติดความสมบูรณ์แบบเพราะรู้สึกไม่มั่นใจ และ (4) การขาดความตระหนักรู้เกี่ยวกับตัวเอง

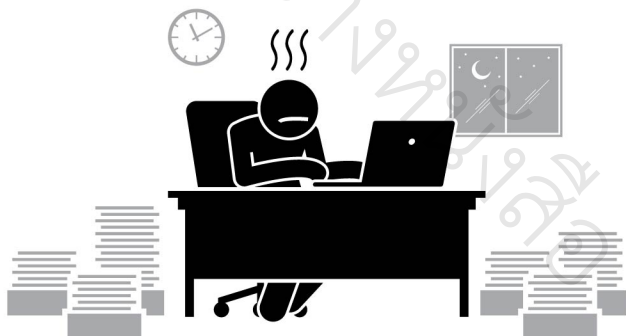
ตัวอย่างหนังสือ

ทักษะการทำงานต้องจบนั้นล้ำค่ากว่าที่คุณคาดคิด

ทั้งสองทักษะนี้หลอมรวมคุณสมบัติ
ที่ช่วยให้คุณสร้างชีวิตในแบบที่ต้องการได้ทันที
แทนที่จะยอมจมปลักอยู่กับสภาพชีวิตเดิม ๆ

คุณจะได้สำรวจลึกถึงแก่นจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์

ในการทำงานต้องจบและทำสิ่งที่เริ่มไว้ให้เสร็จ
รวมถึงทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าทำไม
เราจึงทำงานต่อให้เสร็จไม่ได้ในบางครั้ง



พบกับกลยุทธ์พร้อมใช้ที่จะช่วยเสริมความมุ่งมั่นตั้งใจ

หยุดยั้งการผัดวันประกันพรุ่ง เพิ่มสมาธิ
และพาคุณไปสู่ความสำเร็จ
ไม่ว่าสิ่งที่ยากทำจะเป็นอะไรก็ตาม



ซื้อหนังสือสะดวก ส่งถึงบ้านบนช่องทางออนไลน์ที่ Shopee และ Lazada
หรือผ่านทางร้านหนังสือออนไลน์ www.serazu.com



thinkbeyond books

จิตวิทยาพัฒนาตนเอง



9 786164 495272

ราคา 300 บาท