

to**ble**

แค่ล้มโดมิโนตัวแรกได้ ก็สบายไปทั้งชีวิต

아주 작은 시작의 힘

เคล็ดลับเอาชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง
สำหรับผู้ที่กลัวการเริ่มต้น
การเริ่มต้นก็เหมือนสะกิดโดมิโนตัวแรก
แค่เริ่มต้นได้ อะไร ๆ ก็ไม่ยากแล้ว



พักมินชีอน เขียน
จัจฉริยา เล็กเพชร แปล

สารบัญ

บทนำ	สิ่งที่คุณต้องทำก็คือล้มโดมิโนตัวแรกลง	12
	เหตุผลหลายประการที่ต้องเลื่อนการเริ่มต้นออกไป	
	- แบบทดสอบ 5 ประเภท	17
	คุณลักษณะและแนวทางแก้ไขของการยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชาในแต่ละประเภท	25
บทที่ 1	ทำไมเราถึงต้องลงมือทำในตอนนี้ และทำไมเราถึงสามารถลงมือทำในตอนนี้ได้	
	คุณจำช่วงเวลาที่คุณเองกล้าลงทำบางสิ่งได้ไหม	47
	แม้แต่มนุษย์สมบูรณ์แบบก็รู้สึกกลัวเช่นกัน	55
	ความก้าวหน้าไม่ได้เดินทางเป็นเส้นตรง	58
	เมื่อคุณเดินทางต่อไปก็จะพบกับสิ่งใหม่	64
บทที่ 2	สูตรเริ่มต้นเพื่อเอาชนะการยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชา	
	ขั้นตอนที่ 1 ควบคุมความรู้สึกที่อยากจะทำวันนี้ประกันพ่วง	69
	- ถึงเวลาที่จะหยุดเปรียบเทียบแล้ว	71
	- ผลงานของเราไม่ใช่ตัวตนของเรา	74
	- การทรมานตนเองที่คิดว่าเป็นการตระหนักรู้ในตนเอง	76
	- ชีวิตขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราให้ความสำคัญ	78
	- ความกังวลที่เรารู้สึกอยู่ตอนนี้ไม่มีจริง	80

ขั้นตอนที่ 2 ค้นหาความสมบูรณ์แบบที่เหมาะสมกับตัวเอง	84
- สร้างแผนที่ส่วนตัวให้เหมาะกับภูเขาที่เรียกว่า “ตัวเอง”	85
- ตัวเราสามารถพยายามได้ถึงขนาดไหนกันแน่	90
- รักษาองค์ประกอบที่จำเป็นของชีวิต	93
- ขอบเขตของตัวเราจะเปลี่ยนไปตามเส้นทางที่เราวาดไว้	96
ขั้นตอนที่ 3 หลอกสมองให้ลงมือทำทันที	98
- วิธีจัดการความกังวลในการเริ่มต้น	99
• ยอมรับความกังวลแล้วเริ่มลงมือทำ แม้ว่าจะไม่ สมบูรณ์แบบก็ตาม	100
• แม้ว่าจะไม่อยากทำ แต่เตรียมตัวไว้ก็ไม่เสียหลาย	102
• สร้างระบบโดยเริ่มต้นด้วยใจที่เบาสบายดังชนนก	104
- จงบริหารเวลาให้เหมือนกับเศรษฐีบริหารเงิน	107
• ตัดบ้ายก่ากับเวลาและวางแผนรายการสิ่งที่ต้องทำ	109
• วิธีการคำนวณเวลาเพื่อเดดไลน์ที่ปลอดภัย	113
• จัดสรรเวลาที่กระจัดกระจายตามประโยชน์ใช้สอย	115
- การเติบโตอย่างยั่งยืนมาจากความสมดุล	117
• การเติบโตที่ประกอบด้วยการรับเข้าและส่งออกข้อมูล	119
• จงป้อนแต่สิ่งดี ๆ เข้าสู่สมอง	124
• ให้รางวัลตัวเองจากการขยันทำงานหนัก	126
• ทบทวนผลลัพธ์เพื่อเพิ่มโอกาสประสบความสำเร็จ	129

บทที่ 3 3 ขั้นตอนเพื่อสร้างความสำเร็จในสิ่งที่เริ่มลงมือทำ

หากเริ่มลงมือทำแล้ว แต่เป้าหมายไม่กลายเป็นจริงจะเป็นยังไงกัน 135

- สาเหตุ 3 ประการที่ทำให้การบรรลุเป้าหมายกลายเป็นเรื่องยาก 135
- เคล็ดลับในการบรรลุเป้าหมายจากวิธีการใช้มันสมองของ
เหล่าอัจฉริยะ 137

ขั้นตอนที่ 1 การตั้งเป้าหมาย : กำหนดดาวเหนือของชีวิตให้ถูกต้อง

- จัดลำดับความสำคัญในชีวิต : สิ่งสำคัญสำหรับชีวิตที่จะ
ไม่เสียใจในภายหลังคืออะไรกันแน่ 141
 - คำนึงถึงคุณค่าที่สำคัญในชีวิต 141
 - ตรวจสอบลำดับความสำคัญของชีวิตในปัจจุบัน 143
- การเปลี่ยนความปรารถนาให้เป็นรูปธรรม : จงแสวงหา
ความปรารถนาที่แท้จริงเพื่อขับเคลื่อนตัวเอง 149
 - ค้นพบแก่นแท้ของความปรารถนา 149
 - ทำความเข้าใจในความปรารถนาของตนผ่านอารมณ์
แห่งความสุขและความทุกข์ 151
- ตัวตนที่เราใฝ่ฝัน : เราอยากเป็นคนแบบไหนกันแน่ 155
 - ค้นหาตัวตนที่ดีที่สุดของตัวเอง 155
 - ค้นหาสภาพแวดล้อมที่เป็นตัวของตัวเองและ
สนุกสนานได้อย่างเต็มที่ 157
- การตั้งเป้าหมาย : ชีวิตที่เราต้องการจริง ๆ เป็นแบบไหนกันแน่ 160
 - ตั้งเป้าหมายระยะยาวที่ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลง
มากที่สุด 160

- ตั้งเป้าหมายระยะสั้นลำดับแรกให้ชัดเจนโดยพิจารณา

จากสถานการณ์ปัจจุบัน

162

ขั้นตอนที่ 2 การวางแผนและลงมือทำ : ใช้เวลาในแต่ละวันให้
เหมือนกับมี 48 ชั่วโมง

- ผนวกคุณลักษณะในการควบคุมตนเองและ

ความซื่อสัตย์เข้าด้วยกัน

163

- ช่วงเวลาสุดพิเศษที่เห็นการออกเยของเป้าหมาย

163

- ให้เวลา 2 ชั่วโมงเป็นรางวัลกับตัวเองในอนาคต

166

- จงสังสมความแข็งแกร่งให้เหมือนกับเลนส์นูนที่รวมแสง

170

- ทำตามเป้าหมายได้ทีละอย่างเท่านั้น

170

- การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำงานมากกว่า
พึ่งพาความมุ่งมั่น

172

- การวางแผนและลงมือทำเพื่ออัปเลเวลให้กับตัวเอง

174

- วิธีวางแผนโดยใช้ตัวชี้วัดของไมเออร์ส-บริกส์ (MBTI)

174

- ลองจินตนาการว่าเราลงมือทำได้เพียง 1-2 อย่าง

180

- การจัดสรรเวลาและพลังงานให้เหมาะสม

185

- คำนวณเวลาที่ตัวเองสามารถทุ่มเทได้

185

- การตรวจสอบอย่างยืดหยุ่นช่วยให้ลงมือทำได้อย่าง
ต่อเนื่อง

188

- เทคนิคในการนำเวลาที่สูญเสียไปกลับคืนมา

190

ขั้นตอนที่ 3 การบันทึกและทบทวน : สร้างเข็มทิศที่จะเปลี่ยนแปลง
เป้าหมายของตนให้กลายเป็นความจริง

- วิธีบันทึกเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม 194
 - ครุ่นคิดอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับหัวข้อใด ๆ พร้อมกับใช้สมุดบันทึกที่แก้ไขได้ 194
 - การศึกษาและการนำไปปฏิบัติจะต้องเดินไปด้วยพร้อมกันเพื่อให้เข้าใจเป้าหมาย 197
 - การมองเห็นเป้าหมายบ่อย ๆ ทำให้เข้าใจความสำเร็จได้มากขึ้น 200
 - หมั่นกระตุ้นแรงจูงใจและคอยให้กำลังใจตัวเองอย่างสม่ำเสมอ 201
- วิธีการคิดทบทวนเพื่อให้ลงมือทำได้ดียิ่งขึ้น 203
 - เพิ่มปัจจัยความสำเร็จและลดปัจจัยความล้มเหลวที่คาดการณ์ไว้ 203
 - ยอมรับว่าผลงานที่ดีที่สุดของแต่ละวันนั้นไม่เหมือนกัน 206
- แนะนำแอปพลิเคชันที่เหมาะสมกับการจัดทำรายการสิ่งที่ต้องทำและวิธีการเขียนไดอารี่ตามหัวข้อ 208
 - จัดรายการสิ่งที่ต้องทำด้วยโน้ต 208
 - สร้างปฏิทินเพื่อไม่ให้หลงคิดไปเองว่าลงมือทำตามแผนการแล้ว 209
 - จัดเก็บข้อมูลออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพด้วยแอปโน้ต 211
 - ข้อดีและข้อเสียของการเขียนไดอารี่ตามหัวข้อ 213

บทส่งท้าย	บุญสำคัญในการหลุดพ้นจากห้วงขังที่มีชื่อว่า “ตัวตนอันแสนเจือยซา”	217
ภาคผนวก	ตอนนี้ได้เวลาฝึกทำเทมเพลตกันแล้ว	220
เกี่ยวกับผู้เขียน	พัคมินชีซอน	242

ตัวอย่างหนังสือ

บทนำ

สิ่งที่คุณต้องทำก็คือล้มโดมิโนตัวแรกลง

คุณเคยเห็นคลิปที่โดมิโนล้มต่อกันไปเรื่อย ๆ ไหม เมื่อโดมิโนตัวแรกล้มลง ตัวที่เหลืออยู่ก็จะล้มตามไปด้วย ว่ากันว่าขนาดของโดมิโนตัวหนึ่งกับโดมิโนตัวถัดไปจะต่างกันเพียง 1.5 เท่าเท่านั้น ทว่าโดมิโนตัวแรกที่มีขนาดเล็กแค่ 5 มิลลิเมตรกลับล้มโดมิโนตัวที่ใหญ่กว่าลงได้อย่างง่ายดาย และท้ายที่สุดก็ล้มโดมิโนตัวที่ 13 ซึ่งสูง 1 เมตรลงได้ (คุณสามารถดูคลิปดังกล่าวได้โดยค้นหาว่า “โดมิโนล้ม”) ประสบการณ์ในการบรรลุเป้าหมายบางอย่างก็คล้ายกับเรื่องนี้แหละ รวมทั้งประสบการณ์ที่ได้ลงมือทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะช่วยให้คุณมีความพยายามที่ยิ่งใหญ่ขึ้นได้อีกด้วย

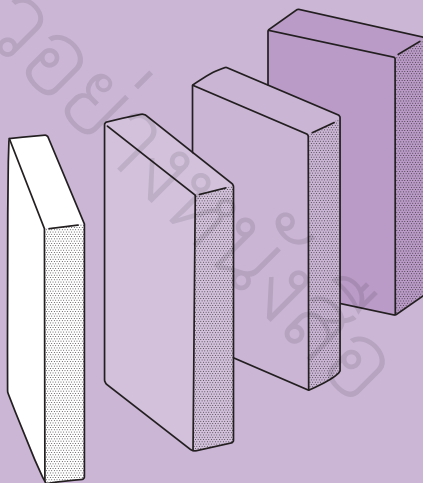
ฉันเป็นนักเขียนบทความในแพลตฟอร์มออนไลน์ของเกาหลีที่ชื่อว่าพับลิ (Publy) หลังจากเขียนต่อเนื่องมาหลายเรื่องจนเหมือนโดมิโนเรียงต่อกัน ฉันจึงกล้าเขียนหนังสือทั้งเล่ม เมื่อฉันเห็นข้อความที่เต็มไปด้วยความรู้สึกขอบคุณจากผู้อ่าน ไม่ว่าจะเป็นคอมเมนต์ “เป็นคำแนะนำที่ใช้ได้จริง มนุษย์สมบูรณ์แบบที่เชื่อซาอย่างฉันจึงเริ่มยอมรับตัวเองและเดินต่อไปอีกก้าว” หรือ “มีประโยชน์มาก อ่านแล้วขลุ่ย ถ้ามีปมใดก็จะต้องให้หัว ๆ เลย” แค่อ่านข้อความเหล่านั้น ฉันก็รู้สึกอบอุ่นหัวใจขึ้นมาแล้ว ดังนั้นฉันจึงคิดว่าคงจะดีหากตัวเองสามารถเข้าถึงผู้คนได้มากกว่านี้ ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณสำนักพิมพ์เกาหลี บิ๊กฟิช (BiG FISH) ที่มอบข้อ

เสนอให้ฉันเขียนหนังสือที่อัดแน่นไปด้วยเนื้อหาและข้อมูล ในฐานะมนุษย์สมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชา ฉันต้องทนทุกข์ทรมานอย่างมากจากช่องว่างระหว่างอุดมคติกับความเป็นจริง ที่ผ่านมามีฉันได้ลองทำสิ่งต่าง ๆ มากมาย อย่างเช่นอ่านหนังสือหรือดูคลิปเพื่อปรับปรุงนิสัยผัดวันประกันพรุ่งของตัวเอง และในระหว่างนั้นก็ค้นพบประสบการณ์ที่แปลกใหม่และน่าทึ่ง ซึ่งเปลี่ยนเป้าหมายที่เคยเป็นไปไม่ได้ให้กลายเป็นจริงขึ้นมา

ในหนังสือเล่มนี้มีเพียงสองประเด็นหลักที่ฉันอยากจะบอกคุณ นั่นก็คือ “คุณไม่ใช่คนเดียวที่มักจะผัดวันประกันพรุ่งหรอก แม้แต่ผู้เชี่ยวชาญก็ยังกังวลและเลื่อนสิ่งที่จะต้องทำออกไปก่อน เพราะสิ่งที่เรียกว่าเดดไลน์นั้นน่ากลัวพอ ๆ กับภัยพิบัตินั้นแหละ” และ “ความไม่ชำนาญเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะนำไปสู่การพัฒนา ดังนั้นคุณแค่ยอมรับข้อบกพร่องของตัวเองแล้วเริ่มต้นลงมือทำเสียก่อนดีกว่า” ในการนี้เรามาเรียนรู้วิธีการจัดการ “อารมณ์” เพื่อให้หลุดพ้นจากการยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ และเริ่มต้นทำบางสิ่งให้ก้าวหน้าโดยอาศัยลักษณะพิเศษของ “สมอง” กันเถอะ นอกจากนี้ฉันจะแบ่งปันเทมเพลตที่ช่วยให้คุณรู้จักตัวเองมากขึ้น รวมถึงวิธีการตั้ง “เป้าหมาย” ให้เหมาะสม และ “การคิดได้ตรงตรงและนำสิ่งเหล่านั้นไปปฏิบัติจริง” ด้วย

ทำไม

เราถึงเริ่มต้นได้ยากนักนะ



คุณจำช่วงเวลาของตัวเอง กลัลองทำบางสิ่งได้ไหม

คุณจำช่วงเวลาที่คุณเองกลัลองทำบางสิ่งได้ไหม ตั้งแต่เมื่อไรกันที่ฉันเริ่มเตือนสิ่งที่จะต้องทำออกไปก่อนเพียงเพราะว่ากลัวจะเห็นตัวเองไม่สมบูรณ์แบบ ในตอนที่ยังเด็ก ฉันไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่เปลี่ยนไปหลังจากเรียนจบและก้าวเข้าสู่ชีวิตการทำงาน เมื่อฉันเริ่มตระหนักได้ถึงผลที่ตามมาของความผิดพลาดในที่ทำงาน ฉันก็มุ่งเน้นไปที่การไม่ทำอะไรผิดพลาดและทำงานอย่างระแวดระวัง โดยมักสร้างความมั่นใจในเรื่องต่าง ๆ ก่อนเพราะกังวลว่าตัวเองจะทำผิดพลาด เวลาหิบบกไอเดียขึ้นมาในที่ประชุม ฉันก็ชอบเสนอตัวเลือกที่ปลอดภัยและมั่นใจว่าถูกต้องมากกว่าตัวเลือกที่แปลกใหม่และแหวกแนว แม้ว่าฉันจะสั่งสมประสบการณ์มานานหลายปีแล้ว แต่ฉันก็ยังรู้สึกทุกซึกมากเมื่อโปรเจกต์ที่ฉันพยายามทำอย่างสุดความสามารถได้รับการตอบรับในเชิงลบจากเจ้านาย หรือแม้แต่ในตอนที่ได้งานไปแล้ว ฉันก็ยังรู้สึกสมเพชตัวเองอยู่ดี

เส้นทางของคนที่เป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบอาจมีหลากหลาย แต่คนกลุ่มนี้มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นคือมีความวิตกกังวลมาก และต้องการทำแต่สิ่งที่ตัวเองสามารถควบคุมและทำได้เท่านั้น หากความวิตกกังวลของคุณมากเกินไป คุณอาจมุ่งเน้นไปยังสิ่งที่สำคัญรองลงมา อย่างเช่นลำดับขั้นตอนหรือวิธีการมากกว่า

ภาพรวม แม้ว่ามันจะนำไปสู่ประสิทธิภาพที่ต่ำกว่าเมื่อเทียบกับความพยายามของคุณก็ตาม หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ คุณจะรู้สึกเครียดมาก และการมีหลายตัวเลือกจะช่วยให้คุณสบายใจมากขึ้น แน่นอนว่าการยึดติดกับความสมบูรณ์แบบไม่ได้มีแค่ข้อเสียเท่านั้น แต่คุณจะมีโอกาสได้รับคำชมว่าทำงานได้อย่างละเอียดรอบคอบอยู่บ่อยครั้งด้วย

การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ในทางจิตวิทยานั้นการยึดติดกับความสมบูรณ์แบบแบ่งออกเป็นมิติต่าง ๆ ได้หลากหลาย โดยหนึ่งในนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ “การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวได้ (Adaptive Perfectionism)” และ “การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive Perfectionism)” ซึ่งทั้งสองประเภทนี้มีข้อแตกต่างบางประการดังตารางต่อไปนี้ (ผู้เขียนอ้างอิงจากทฤษฎีการยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ งานวิจัย และการบำบัด)

การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้	การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวได้
• ไม่สามารถสัมผัสถึงความสนุกที่ได้จากความพยายาม • มาตรฐานสูงจนไม่มีความยืดหยุ่น • มาตรฐานสูงจนเกินพอดี • กลัวความล้มเหลว	• สามารถสัมผัสถึงความพอใจหรือความยินดีได้ • ปรับเปลี่ยนมาตรฐานของตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ • มีมาตรฐานอยู่ในระดับสูง แต่ปรับให้เหมาะกับจุดแข็งและจุดอ่อนของแต่ละบุคคล • แสวงหาความสำเร็จ

การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้	การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวได้
• เชื่อมั่นว่าตัวเองต้องดีเลิศเท่านั้น • การเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับผลงาน • ความล้มเหลวส่งผลให้เกิดการตำหนิตัวเองอย่างรุนแรง • มุ่งเน้นไปที่การหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาด • เกี่ยวพันกับการผัดวันประกันพรุ่ง	• ปรารถนาที่จะเป็นเลิศ • การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับผลงาน • ความล้มเหลวเกิดจากความผิดพลาดและความพยายามทำสิ่งใหม่ ๆ • ให้ความสำคัญกับการทำสิ่งที่ถูกต้อง • ทำงานให้เสร็จตรงเวลา

คำว่า “มนุษย์สมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชา” ในทางจิตวิทยานั้นจะใกล้เคียงกับคำว่า “การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้” สำหรับคนที่ยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้นั้น พวกเขามักจะตั้งเป้าหมายที่สูงเกินไปและไม่เหมาะสมกับสถานการณ์หรือความจริง และพยายามปรับตัวให้เข้ากับเป้าหมายเหล่านั้นมากกว่าพยายามทำงานให้ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้พวกเขาจึงมักจะทำงานด้วยทัศนคติที่เน้นการป้องกันเชิงรับ โดยมุ่งหวังที่จะทำงานโดยไม่มีข้อผิดพลาด การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้นี้มีความสัมพันธ์อย่างมากกับระดับความมั่นใจในตนเองและอารมณ์ที่เศร้าหมอง หากยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้มากเกินไปก็มักจะมั่นใจในตนเองน้อยลงและมีอารมณ์เศร้าหมองมากขึ้น

หนึ่งในประเภทของ “การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้” ซึ่งทำให้ความสุขลดลงมากที่สุดคือ “การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ถูกบังคับจากสังคม” บุคคลประเภทนี้มักจะ

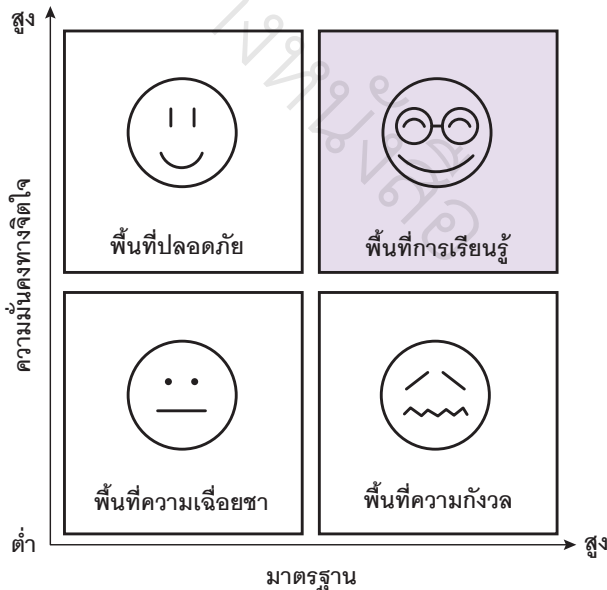
นำมาตรฐานหรือความคาดหวังจากภายนอก เช่น พ่อแม่ โรงเรียน หรือสังคมมากำหนดให้กับตัวเอง และรู้สึกกลัวอย่างมากต่อการได้รับการประเมินเชิงลบหากไม่สามารถบรรลุตามมาตรฐานเหล่านั้นได้ จากการศึกษาที่แบ่งคนออกเป็นกลุ่มตามระดับความวิตกกังวลทางสังคมสูงและต่ำ เพื่อพิจารณาถึงลักษณะของการยึดติดกับความสมบูรณ์แบบพบว่า กลุ่มที่มีความวิตกกังวลทางสังคมสูงจะยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ถูกบังคับจากสังคมมากกว่าอีกกลุ่มหนึ่ง

ความมั่นคงทางจิตใจได้กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ไม่อาจละเลยได้เมื่อมีการพูดถึงผลสำเร็จของงาน หรือการจัดสร้างโครงสร้างองค์กรในช่วงเวลาที่ผ่านมา จากโครงการศึกษาวิจัยโปรเจกต์อริสโตเติล (Project Aristotle) ที่ถูกดำเนินการมากกว่า 4 ปี พบว่าคุณลักษณะสำคัญที่ทำให้ทีมมีประสิทธิภาพสูงสุดคือ “ความมั่นคงทางจิตใจ” ซึ่งหมายถึงการที่สมาชิกในองค์กรสามารถแสดงออกถึงความคิดหรือจุดอ่อนของตนได้อย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกมองข้ามหรือได้รับผลกระทบเชิงลบ และสิ่งนี้ทำให้เราเห็นว่าการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด เช่น การส่งสายตาสีเทา หรือการแสดงออกทางสีหน้านั้นสำคัญกว่าการใช้ระบบการจัดการทรัพยากรบุคคลแบบดั้งเดิมเสียอีก

ความมั่นคงทางจิตใจที่เราได้รับในที่ทำงานอาจเป็นสิ่งที่เราควบคุมได้ยาก แต่ความรู้สึกมั่นคงในชีวิตนอกเหนือจากงานเราสามารถควบคุมได้มากกว่า อย่างไรก็ตาม มนุษย์สมบูรณ์แบบ

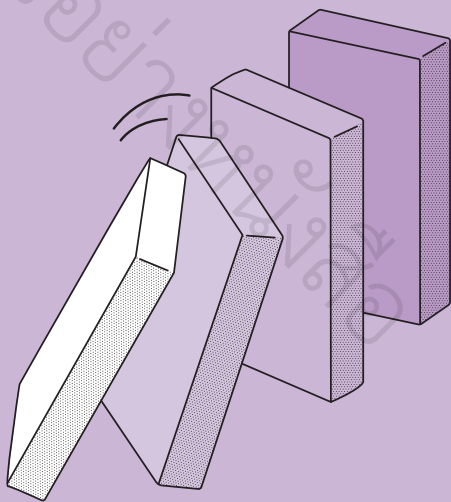
ก็ยังพยายามที่จะทำให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งสิ่งนี้กลายเป็นเหตุผลที่ทำให้พวกเขามักจะเลื่อนการลงทำสิ่งใหม่ ๆ ออกไป หรือยากที่จะสานต่อการทำสิ่งนั้นได้อย่างต่อเนื่อง

ภาพต่อไปนี้เป็นกราฟ “ความมั่นคงทางจิตใจ” ของศาสตราจารย์เอมี เอ็ดมอนด์สัน จากโรงเรียนธุรกิจฮาร์วาร์ด (Harvard Business School) ที่ได้รับการดัดแปลงเล็กน้อย ในการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องนั้น เราควรอยู่ใน “พื้นที่การเรียนรู้” และค่อย ๆ ขยาย “พื้นที่ปลอดภัย” ของเราให้กว้างขึ้น แต่ทว่ามนุษย์สมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชาจะมีระดับความมั่นคงทางจิตใจต่ำ จึงส่งผลให้พวกเขารู้สึกหวาดกลัวที่จะก้าวเข้าสู่พื้นที่การเรียนรู้



บทที่ 2

สูตรเริ่มต้นเพื่อเอาชนะ
การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบที่ฉ้อฉล



ขั้นตอนที่ 1

ควบคุมความรู้สึก

ก่อนที่จะผัดวันประกันพรุ่ง

มนุษย์สมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชา ก็มีมาตรฐานที่เข้มงวดมากจนตัวเองทุกข์ทรมาน เจกเซนแมลงเมาที่ไผ่บินเข้าหากองไฟที่มีชื่อว่าความสมบูรณ์แบบจนตนมอดไหม้ไปเสียเอง หนึ่งในข้อผิดพลาดที่มนุษย์สมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชาทำบ่อยจนติดเป็นนิสัยคือ “ฉันต้องเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ” และ “ถ้าฉันไม่สมบูรณ์แบบฉันก็จะได้ไม่ได้รับการยอมรับ”

คุณอยากลองเปลี่ยนมุมมองที่เข้มงวดกับตัวเองดูสักครั้งไหมล่ะ เมื่อประเมินตัวเอง ฉันจะเหมือนกับว่าเป็นเพื่อนสนิทของตัวเอง ในมุมมองอันอบอุ่นของบุคคลที่สาม ฉันเริ่มชื่นชมต่อความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ และให้อภัยต่อความผิดพลาดได้มากขึ้น ที่ผ่านมามีคนมักจะคิดว่าตัวเองไม่ดีพอ ก็เลยผัดวันประกันพรุ่งและหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ โดยอาศัยความกังวลและความขี้เกียจเป็นข้ออ้างไปเรื่อย ๆ แต่ทว่าเมื่อฉันคิดว่าตัวเองเป็นเพื่อน ฉันก็รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ประกอบอาชีพในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของสังคมมาอย่างยาวนาน อีกทั้งยังภูมิใจในตัวเองที่สามารถสละเวลาจากตารางงานอันแสนยุ่งเหยิงมาอ่านหนังสือ ฟังบรรยาย และพัฒนาตัวเองได้อีกด้วย แม้แต่ในช่วงเวลาที่ฉันกังวลว่าจะหางานไม่ได้ฉันก็สามารถอดทนได้มากขึ้น และอยากจะสนับสนุนตัวเองให้

ก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างค่อยเป็นค่อยไป แม้ว่าฉันจะไม่เข้าใจและ
เข้าไปหน่อยก็ตาม ในตอนนี้ฉันอยากให้คุณลองมองตัวเองราวกับว่า
กำลังมองเพื่อนสนิทของคุณอยู่ โดยคุณอาจเริ่มตั้งคำถามกับตัวเอง
และทบทวนความคิดต่อไปใหม่อีกครั้ง ซึ่งคุณอาจเคยมองข้ามไป

- “ฉันยังไม่เก่งสักเท่าไร”

→ “จริง ๆ แล้วฉันเป็นคนที่ใช้ได้กว่าที่คิดนะ”

- “ผลลัพธ์ที่ออกมาต้องสมบูรณ์แบบ !”

→ “คำจำกัดความของความสมบูรณ์แบบคืออะไร
กันแน่ ใครเป็นคนตั้งเกณฑ์นั้นขึ้นมา แล้วทำไมต้อง
สมบูรณ์แบบด้วยล่ะ”

- “ฉันต้องสมบูรณ์แบบเพื่อที่จะได้รับการยอมรับ”

→ “แม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณ์แบบ แต่ฉันก็ยังมีคุณค่า
ในตัวเอง นั่นมันไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างเสียหน่อย”

- “ฉันไม่อยากให้คนอื่นรู้ว่าฉันไม่สามารถทำอะไร
ได้บ้าง”

→ “ทุกคนล้วนมีสิ่งที่ไม่ได้และสิ่งที่ทำได้ดี เป็นเรื่อง
ปกติที่จะไม่ชำนาญในระหว่างการเรียนรู้”

การกรมานตนเองที่คิดว่าเป็นการตระหนักรู้ในตนเอง

คนทั่วไปมักจะตั้งคำถามกับความผิดพลาดของตัวเองและมานึกเสียใจทีหลัง แต่สำหรับมนุษย์สมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชานั้น พวกเขาจะรู้สึกมากกว่าปกติ พวกเขาอาจกำลังทำกิจกรรมอื่นอยู่ แต่ก็ยังหวนนึกถึงความผิดพลาดในอดีตที่ตนเองอับอายต่อผู้อื่น ความทรงจำที่น่าเสียใจเหล่านี้จะดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ จนครอบงำความคิด และยากต่อการทำกิจกรรมที่มีประสิทธิผลต่อไป

แล้วจะทำไมจึงให้หลุดพ้นจากวงจรแห่งความละอายใจและความรู้สึกผิดได้ละ ขั้นตอนแรกก็คือ คุณต้องเชื่อมั่นและยอมรับการตัดสินใจและการกระทำของตัวเองในอดีต โดยมองว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในขณะที่นั้นและให้อภัยตัวเอง เมื่อคุณทรมานตัวเองมากเกินไป พลังงานของจิตใจจะเสียไปโดยไม่จำเป็นจนยากที่จะก้าวเดินต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 หากคุณรู้สึกเสียใจหรือผิดหวังกับพฤติกรรมในอดีต ให้เขียนบันทึกเกี่ยวกับความคิดและอารมณ์ของคุณในช่วงนั้น โดยเขียนระบายความรู้สึกอย่างเต็มที่ ไม่ต้องกลัวว่าจะมีใครเห็น จากนั้นให้คุณกลับมาอ่านบันทึกเหล่านั้นอีกครั้งหลังจากเวลาผ่านไปสักระยะ การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณมองสถานการณ์ในมุมมองของคนอื่นและเป็นกลางมากขึ้น จากนั้นความรู้สึกที่เคยรุนแรงอาจเบาบางลง และคุณจะมองเห็นตัวเองในมุมมองที่แตกต่างออกไป การเปลี่ยนความรู้สึกที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมคือก้าวสำคัญซึ่งจะช่วยให้คุณปลดปล่อยตัวเองจากความรู้สึกที่หนักหน่วงนี้ได้

ฉันขอแนะนำให้คุณทบทวนตัวเองทันทีในเวลานั้น ๆ หากคุณนึกถึงการกระทำที่เคยเสียใจขึ้นมาอย่างกะทันหัน จงอย่าจมปลักอยู่กับความคิดเหล่านั้น แต่รีบขจัดมันออกไปเสีย และอย่าลืมจดบันทึกพฤติกรรมของคุณลงไปด้วย คุณจะไม่หลุดพ้นจากความทรงจำอันเลวร้ายในอดีต ถ้าความคิดของคุณยังไม่ได้รับการประมวลผลให้เป็นกลาง

ชีวิตขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราให้ความสำคัญ

ชีวิตจะดำเนินไปในทิศทางที่เราเลือกให้ความสนใจ แทนที่จะมุ่งหน้าไปยังจุดอ่อนของตัวเองตามแรงดึงดูด ลองให้ความสนใจกับสิ่งที่คุณทำได้ดีมาจนถึงตอนนี้กันดีกว่า แม้ว่าคุณจะไม่มั่นใจในตัวเองมากนัก แต่คุณก็สามารถยืนหยัดได้จนถึงทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นลองใช้เวลาไปกับการชื่นชมตัวเองสำหรับความพยายามสักครั้ง เพียงแค่คุณเปิดหนังสือเล่มนี้ คุณก็เป็นคนที่น่าทึ่งมากแล้ว ดังนั้นมาเป็นคนใจกว้างกับตัวเองที่เดินหน้าต่อไปอย่างไม่ท้อถอยกันเถอะ

มนุษย์สมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชามักจะรู้สึกทุกข์ใจกับงานที่ยังไม่เสร็จสิ้น ยกตัวอย่างเช่น หากวันนี้มีงานทั้งหมด 10 งาน แต่ทำได้ 7 งาน พวกเขาก็จะให้ความสนใจกับ 3 งานที่ยังทำไม่เสร็จและทุกข์ใจกับมันมาก เราทุกคนต่างก็เคยมีประสบการณ์ที่ต้องจัดการสิ่งที่สำคัญก่อนจนไม่สามารถทำงานที่เหลือได้ เพราะมีเรื่องด่วนเกิดขึ้นในที่ทำงานใช่ไหมล่ะ ไม่เป็นไรหรอก ถ้าจัดการงานตามลำดับความสำคัญแล้วไม่สามารถทำงานทั้งหมดในวันนั้นได้ก็ไม่ใช่ปัญหาใหญ่อะไร

จงมุ่งความสนใจจากจุดอ่อนของตัวเองไปยังสิ่งที่คุณทำได้
ดีและสิ่งที่คุณมีอยู่ :

- ความรู้สึกไม่พอใจ → ความรู้สึกขอบคุณ
- การตำหนิ → การชมเชย
- จุดอ่อนของตัวเอง → จุดแข็งของตัวเอง
- คนที่ไม่ชอบคุณ → คนที่ชื่นชอบคุณ

เพียงแค่เราเปลี่ยนมุมมอง ต่อให้เป็นสิ่งเดียวกันก็มองเห็น
แตกต่างกัน เรามักจะทำการเปรียบเทียบ “น้ำที่เหลืออกอยู่ในแก้ว”
เมื่อพูดถึงความแตกต่างของมุมมอง โดยในมุมมองของแต่ละคน
อาจไม่ได้เห็นน้ำนั้นเป็นชนิดเดียวกัน แต่เห็นเป็นสิ่งที่อย่างอื่น
ที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง เช่นเดียวกับภาพในหน้า 79 แม้ว่าจะเป็น
รูปทรงกระบอก แต่คนหนึ่งมองว่าเป็นรูปสี่เหลี่ยม ส่วนอีกคนหนึ่ง
มองว่าเป็นรูปวงกลม เพราะมันขึ้นอยู่กับว่าจะมองจากมุมไหน

ความกังวลที่เรารู้สึกอยู่ตอนนี้ไม่มีจริง

คุณเคยมีประสบการณ์ที่ถูกครอบงำด้วยความทรงจำหรือ
ความรู้สึกไม่ดีจนมองสถานการณ์อย่างไม่เป็นกลางไหม อารมณ์
เชิงลบเหล่านั้นเรียกเสียงสัญญาณเตือนในหัวของเราได้เหมือน
สัญญาณไซเรน เราจึงต้องมุ่งความสนใจไปที่มันอย่างเต็มที่ เพราะ
สมองของคนเรานั้นยังคงมีลักษณะคล้ายกับสมองของมนุษย์

ขั้นตอนที่ 3

หลอกสมอง

ให้ลงมือทำทันที

เมื่อคุณไม่สบาย คุณเคยหงุดหงิดง่ายแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไหม สาเหตุของสถานการณ์นี้คือสมองส่วนหน้าของเราหยุดทำงานชั่วคราว อีกทั้งการควบคุมอารมณ์ก็เป็นหน้าที่ของสมองส่วนหน้าเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองส่วนหน้าและสมองกลีบหน้าผากส่วนหน้าที่มีหน้าที่วางแผน เรียนรู้ และควบคุม ล้วนเป็นบริเวณที่ได้รับผลกระทบอย่างมากจากสภาพร่างกาย

สมองของเราเป็นอวัยวะที่ใช้ทรัพยากรไม่คุ้มค่าเท่าที่ควร แม้ว่าจะมีน้ำหนักเพียง 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว แต่กลับใช้ปริมาณออกซิเจนในเลือด 20 เปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้นในมุมมองของสมองนั้นจำเป็นต้องทำงานให้น้อยที่สุด เราจึงมักจะเริ่มต้นได้ง่ายขึ้นเมื่องานนั้นดูเรียบง่ายและไม่ซับซ้อน ส่วนงานที่ซับซ้อนหรือเป็นงานใหม่ ๆ ควรทำในช่วงเช้า เพราะเป็นช่วงที่สมองส่วนหน้ายังคงกระปรี้กระเปร่า เรามาสำรวจวิธีใช้คุณสมบัติของสมองเพื่อส่งเสริมการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่องกันดีกว่า

“คุณลองนึกถึงการแข่งขันฟุตบอลโลกหรือโอลิมปิกที่ไม่มีกฎกติกา คูลี กฎกติกาเป็นส่วนหนึ่งของเกมเหล่านี้ เช่นเดียวกับอารมณ์เชิงลบที่เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ตามธรรมชาติ” ซึ่งความเจ็บปวดและความกังวลก็เป็นเสมือนกฎกติกาที่เราต้องปฏิบัติตามตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ และไม่สามารถขจัดหรือหลีกเลี่ยงได้

เมื่อระดับความวิตกกังวลของเราเกินขีดจำกัดที่เหมาะสม เราก็อาจแสดงศักยภาพออกมาได้ไม่เต็มที่ นักกีฬามี้อาชีพมักใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อควบคุมความเครียดก่อนการแข่งขัน เช่น การให้คำมั่นกับตัวเอง การฝึกจินตภาพ และการปรับโครงสร้างทางการรับรู้ การให้คำมั่นกับตัวเองนั้นมีอยู่ 2 ประเภท ประเภทแรกคือการให้คำมั่นโดยพลบใจตัวเองว่า “ถ้าหากผลลัพธ์ออกมาไม่ดี ก็ไม่เป็นไร” อย่างที่อันซาน ผู้คว้า 3 เหรียญทองจากกีฬาโอลิมปิกในโอลิมปิกปี 2020 ณ กรุงโตเกียว ได้ให้สัมภาษณ์หลังการแข่งขันประเภทเดี่ยวว่า “ฉันแค่คิดว่า ‘อย่าไปกลัวและยิงมันออกไปก็พอ’ เท่านั้นเอง” ส่วนประเภทที่ 2 คือ การให้คำมั่นโดยมีเหตุผล เช่น “ฉันฝึกซ้อมมาเพียงพอและพร้อมแล้วสำหรับการแข่งขันในครั้งนี้” โดยการตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองมีแต่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่ดี ดังนั้นเมื่อเรารู้สึกกังวลขึ้นมา การสูดหายใจเข้าลึก ๆ การยืดเส้นยืดสาย หรือการทำสมาธิจะช่วยให้เราผ่อนคลายและทำงานได้ดียิ่งขึ้น

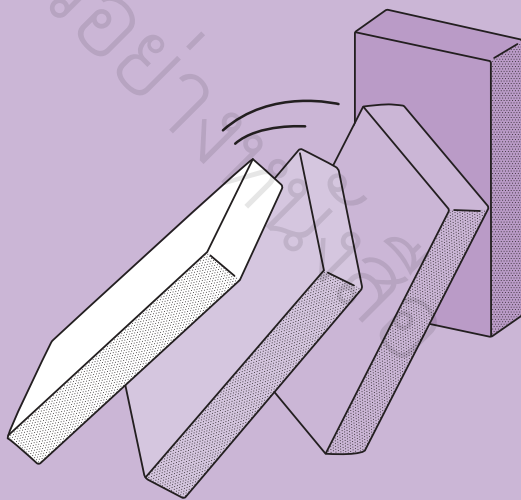
เมื่อไรที่พบว่าการเริ่มต้นนั้นยาก เราลองมาใช้วิธีให้คำมั่นกับตัวเองเหมือนกับนักกีฬากันดีกว่า

ถ้าอย่างนั้นเราลองมาจัดสรรเวลาที่มีอยู่ด้วยการทำความเข้าใจและติดป้ายกำกับ พร้อมทั้งวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสมกันดีกว่า ยกตัวอย่างเช่น การทำงานที่ต้องใช้ความคิดหนัก ๆ ควรทำก่อนเวลาทำงาน ส่วนงานที่ใช้แรงกายควรทำหลังเวลาทำงาน นอกจากนี้เราควรหาช่วงเวลาที่เหมาะสมทำงานได้ดีที่สุดและไม่มีคนมารบกวน เพื่อให้สามารถทำงานสำคัญได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดด้วย

เข้า มีด	ระดับพลังงานสูงสุด	ปราศจากสิ่งรบกวน : งานที่สำคัญ และงานเพื่ออนาคต → เวลาอันเงียบสงบเพื่อการจดจ่อ
เข้า	ระดับพลังงานสูง	งานที่สร้างสรรค์งานในรายการ สิ่งที่ต้องทำอันดับแรก ๆ → เวลาสำคัญ
บ่าย	ระดับพลังงาน ปานกลาง	สมาธิต่ำ : การประชุม การปรับเปลี่ยนตารางนัดหมาย → เวลาในการสื่อสาร
เย็น	ระดับพลังงานต่ำ	การทำงานช้า ๆ → เวลาในการดำเนินงาน
ค่ำ	ระดับพลังงานต่ำสุด	ความเหนื่อยล้าสูง : การพักผ่อน และเตรียมตัวเข้านอน → เวลาสำหรับการฟื้นฟูพลัง

บทที่ 3

3 ขั้นตอนเพื่อสร้างความสำเร็จ
ในสิ่งที่เริ่มลงมือทำ



หากเริ่มลงมือทำแล้ว แต่เป้าหมายไม่กลายเป็นจริง จะเป็นยังไงกัน

ในบทที่แล้ว เราได้พูดถึงเหตุผลที่เรากลายเป็นมนุษย์สมบูรณ์แบบที่เฉื่อยชาและวิธีการเริ่มต้นที่ดี ตอนนี้ถึงเวลาที่เราจะมาดูวิธีการทำเป้าหมายให้กลายเป็นจริงกันแล้ว โดยฉันจะคอยให้คำแนะนำอย่างละเอียดเกี่ยวกับการมุ่งหน้าไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งอธิบายเหตุผลที่เรามักจะตั้งเป้าหมายไม่แน่วแน่พอ และแนะนำวิธีการตั้งเป้าหมายในการดำเนินงานและการจัดบันทึกอย่างละเอียดด้วย การทำเป้าหมายให้กลายเป็นจริงก็เหมือนกับการเรียนว่ายน้ำที่ต้องเรียนรู้วิธีการขยับแขนและขานั่นแหละ เพราะต่อให้เรียนรู้หลักการที่ทำให้ร่างกายลอยน้ำแล้ว ก็ไม่ได้หมายความว่า จะสามารถว่ายน้ำได้เสมอไป ดังนั้นเรามาดูกันดีกว่าว่า “การลงมือทำจริง” ที่จำเป็นต้องทำเพื่อให้เป้าหมายกลายเป็นจริงขึ้นมา นั้นมีอะไรบ้าง

สาเหตุ 3 ประการที่ทำให้การบรรลุเป้าหมายกลายเป็นเรื่องยาก

สาเหตุที่ 1 ตั้งเป้าหมายไม่เหมาะสม

เป้าหมายของคุณจะต้องเป็นสิ่งที่ทำด้วยตัวเองเหมือนกับที่ฉันได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ ถ้าอะไรไม่ใช่เป้าหมายที่สำคัญและเร่งด่วนสำหรับคุณ คุณก็จะไม่อยากเอาจริงเอาจังและไม่มีแรงบันดาลใจอย่างแท้จริง นอกจากนี้เมื่อคุณตั้งเป้าหมายแล้วก็ควร

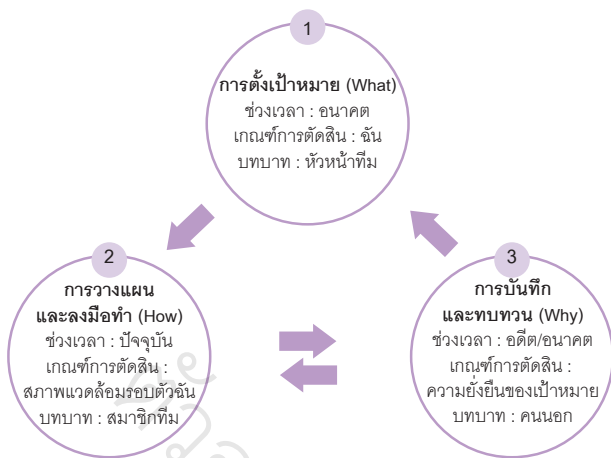
กำหนดระยะเวลาไปพร้อมกันด้วย คนเราไม่ค่อยตั้งเป้าหมายระยะยาวที่นำการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายมาสู่ชีวิตของตัวเอง และนำไปปฏิบัติให้สำเร็จ จึงเป็นเรื่องยากที่จะกำหนดระยะเวลาให้เหมาะสมกับเป้าหมายอย่างสมเหตุสมผล

สาเหตุที่ 2 ไม่ได้กำหนดงานไว้อย่างละเอียด หรือมีปัญหาในการบริหารเวลา

คุณจำเป็นต้องวางแผนงานให้มีความท้าทายอย่างเหมาะสมเพื่อให้ทำได้อย่างต่อเนื่อง หากแผนงานมีรายละเอียดที่ซับซ้อนเกินไปหรือตั้งเป้าหมายที่ไม่สมจริงจนรู้สึกกดดัน คุณก็อาจเหนื่อยหน่ายและไม่สามารถทำต่อไปได้นาน ในทางตรงกันข้าม หากเป้าหมายที่ตั้งไว้ง่ายเกินไปจนได้ผลลัพธ์ที่ไม่มีความท้าทาย คุณก็อาจเริ่มสงสัยว่าเป้าหมายนั้นสำคัญหรือเปล่า คุณจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนและตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับตัวเอง รวมทั้งบริหารเวลาให้เหมาะกับเวลาว่างและแผนการทำงานของคุณ เพื่อให้สามารถดำเนินการได้จริงด้วย

สาเหตุที่ 3 ไม่มีวิธีตรวจสอบความก้าวหน้าและกระตุ้นตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

เป้าหมายระยะยาวมักเห็นผลช้าจนลึ้มเลิกกันไปง่าย ๆ เมื่อความต้องการเข้ามาอยู่ใกล้ ๆ ตรงหน้า แต่ผลลัพธ์จากเป้าหมายระยะยาวยังอยู่ไกลออกไป ซึ่งคล้ายกับสาเหตุที่ผู้คนมักเลิกลดน้ำหนัก คุณจึงต้องกระตุ้นตัวเองด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ



3 ขั้นตอนสู่การบรรลุเป้าหมาย

ตามที่หนังสือเล่มนี้กล่าวไว้ เหล่าอัจฉริยะล้วนมีทัศนคติของนักฝัน นักสังเขิม และนักวิจารณ์รวมอยู่ด้วยกัน ดังนั้นผู้เขียนจึงได้สร้าง “3 ขั้นตอนสู่การบรรลุเป้าหมาย” จากการประยุกต์ใช้คุณสมบัติเหล่านั้น ซึ่งเป็นสูตรที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายตั้งแต่วินาทีแรกไปจนถึงระยะยาวโดยไม่ต้องลงมืออีกต่อไป ฉันจะอธิบายรายละเอียดปลีกย่อยทีหลัง ก่อนอื่นมาดูกระบวนการที่ละขั้นตอนโดยคร่าว ๆ กันดีกว่า

ขั้นตอนแรกคือ การตั้งเป้าหมาย เมื่อตั้งเป้าหมายแล้วคุณต้องนึกถึงสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จจากมุมมองในอนาคตเพื่อให้เข้าใกล้เป้าหมายที่แท้จริงของคุณมากยิ่งขึ้น คุณอยากเป็นยังไถ่ในอีก 3 ปี 5 ปี หรือ 10 ปีข้างหน้า ในขั้นตอนนี้ สิ่งที่สำคัญกว่าสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ก็คือต้องค้นหาวา่ฉันเป็นความ

เกี่ยวกับผู้เขียน

พัคมินซอน

จบการศึกษาด้านวาริชชาจิตกรรมตะวันตก คณะจิตศิลป์ มหาวิทยาลัยทักษิณ สาธารณรัฐเกาหลี โดยมีประสบการณ์ด้านการวางแผนเนื้อหาและการตลาดในแวดวงวัฒนธรรมและการศึกษา

เนื่องจากฉันรักอิสระและเป็นตัวของตัวเอง จึงต้องเผชิญกับความท้าทายมากมายในการปรับตัวกับชีวิตในองค์กร อย่างไรก็ตาม ฉันพยายามค้นหาวิธีการทำงานที่ดีที่สุดอย่างต่อเนื่องเพื่อเอาชนะความท้าทายเหล่านั้น และรวบรวมเทคนิคการทำงานในองค์กรมาแชร์บนแพลตฟอร์มออนไลน์ ซึ่งได้รับความสนใจอย่างมากจนได้รับรางวัล

ปัจจุบันฉันเป็นนักเขียนและผู้บรรยายเกี่ยวกับการจัดการเวลาและชีวิตในองค์กร โดยงานอดิเรกของฉันคือการเดินเล่นและเก็บบทสัมภาษณ์ต่าง ๆ นอกจากนี้ยังได้ใบรับรองการเป็นผู้ฝึกอบรมด้านสมอง (Brain Trainer Certificate) จากรัฐบาลเกาหลีอีกด้วย

เอกซ์ (ทวิตเตอร์) : @desk_calm

อินสตาแกรม : @content_note



**ไม่ต้องรอให้ทุกอย่างพร้อมก่อน
แต่ควรเริ่มลงมือทำทันที
แม้จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม**

เคยเห็นโดมิโนล้มต่อ ๆ กันไหม
เมื่อตัวแรกล้มลง ตัวที่เหลือก็จะล้มตามไป
โดมิโนแต่ละตัวมีขนาดต่างกัน 1.5 เท่า
แต่ตัวแรกที่เล็กแค่ 5 มิลลิเมตร
กลับล้มตัวที่ใหญ่กว่าได้อย่างง่ายดาย
การบรรลุเป้าหมายก็เช่นกัน
แค่เริ่มต้นจากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
คุณก็จะเกิดความพยายามที่ยิ่งใหญ่ขึ้นเอง
ถ้าบ๊วแต่รอให้พร้อม โอกาสดี ๆ ก็อาจหลุดมือไป

ภาพปกโดย karasu



ตัวอย่าง
หนังสือ



หมวดจิตวิทยา



ราคา 390 บาท