



THINK SMART ACT SMART

คิดให้ล้ำ ทำให้สำเร็จ 101 วิธีมุ่งสู่เส้นชัยแห่งความคิด

บริดเจอร์, ดาร์เรน. และ ลูอิส, เดวิด. (2551). THINK SMART ACT SMART คิดให้ล้ำ ทำให้สำเร็จ แปลและเรียบเรียงโดย รัชณี อเนกพิระศักดิ์. กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์, 2551.

บทที่ 1 ความตั้งใจและการมีสมาธิ

ใช้ความตั้งใจอย่างมีประสิทธิภาพ

- ◆ การแก้ปัญหา การตัดสินใจ และการลงมือปฏิบัติล้วนต้องเริ่มจากการมีความตั้งใจ ซึ่งความตั้งใจต้องอยู่ในระดับที่เหมาะสมที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้
- ◆ ความตั้งใจมี 4 ระดับหลัก ๆ ซึ่งคล้ายกับเกียร์รถยนต์ ระดับเหล่านี้เปลี่ยนแปลงได้ตามกิจกรรมทางสมองในรูปแบบที่แตกต่างกัน
 - เกียร์หนึ่ง เกิดขึ้นระหว่างนอนหลับ ความตั้งใจจะอยู่ในเกือบทั้งหมด
 - เกียร์สอง เกิดขึ้นตอนมีการตื่นตัวอย่างไม่จริงจัง ความตั้งใจจะอยู่ในเป็นหลัก แต่ก็เตรียมพร้อมจะลงมือทำ
 - เกียร์สาม เกิดขึ้นช่วงมีสมาธิและความท้าทายทางสติปัญญา
 - เกียร์สี่ เกิดขึ้นช่วงมีสมาธิสูงมาก และอาจกลายเป็นความวิตกกังวลได้ง่าย

เกียร์หนึ่งและสอง เหมาะสำหรับ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และเหมาะกับการนำเสนอข้อหาตักเตือนออกมาใช้ เพราะทำให้เข้าถึงจิตใต้สำนึกและได้รวบรวมความคิดจากสมองส่วนต่าง ๆ

เกียร์สามและสี่ เหมาะสมที่สุด สำหรับการคิดเชิงตรรกะ และเหมาะกับการสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างใกล้ชิด



รักษาสมาธิอย่างต่อเนื่อง หลักการช่วยให้สมาธิจดจ่อได้อย่างต่อเนื่อง คือ

1. **ความเด็ดขาด** ก่อนตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาให้พิจารณาความเป็นไปได้ทั้งหมดก่อน หากได้วิธีที่เหมาะสมและพร้อมจะแก้ปัญหาให้เปลี่ยนเกียร์ความคิดเป็นเกียร์สี่ แล้วจัดการเรื่องนั้นให้ได้
2. **ไม่หวั่นไหว** หากต้องใช้วิธีแก้ปัญหาที่ใช้เวลายาวนาน ควรหาเวลาหยุดพัก แล้วค่อยใช้เวลาแก้ไขปัญหานั้นอย่างเต็มที่
3. **มีความมุ่งมั่น** ต้องรักษาสมาธิ ขจัดสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจรอบตัวให้ได้ หากความคิดล่องลอยไปในทางลบให้บอกตัวเองให้ “หยุด” แล้วกลับมาให้ความสำคัญกับงานตรงหน้าให้ได้



รูปแบบความตั้งใจ (pathfinders)

- นักบุกเบิก** ผู้มีรูปแบบนักบุกเบิกจะใช้วิธีการที่เป็นระบบและมีขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล มักเป็นคนที่ลงรายละเอียด เป็นวิธีที่ได้ผลดีเมื่อต้องแก้ปัญหาทางเทคนิคและใช้เวลานาน แต่มีข้อเสียคือ ทำให้พบทางแก้ปัญหาเพียงทางเดียว
- นักบิน** ผู้มีรูปแบบเป็นนักบิน ชอบมองข้อมูลจากมุมสูง ฟังสัญชาตญาณความรู้สึกภายในและกลางสิ่งทรงจำประสบการณ์ที่ผ่านมา ค้นหาทางออกที่เป็นไปได้มากมายหลายทาง ทำให้เกิดทางออกที่สร้างสรรค์และแหวกแนว ใช้ได้ดีกับสถานการณ์ที่กฎเกณฑ์เปลี่ยนแปลงได้ แต่ข้อเสียคือใช้กับกรณีที่มีทางเลือกทางเดียวไม่ได้

เมื่อต้องการรับมือกับงานหลายอย่างพร้อมกันและมีวิธีการอย่างไรบ้าง

การทำงานหลายอย่างพร้อมกัน ควรเลือกงานที่ใช้ทักษะต่างกันมาทำงานพร้อมกันจะทำให้เกิดปัญหาน้อยกว่า ควรใช้เวลาพักระหว่างงานที่ทำร่วมกัน และจัดลำดับความสำคัญของงานตามตารางงาน ดังนี้

ตารางงาน

งานด่วนและทำให้ชีวิตดีขึ้น	งานด่วนแต่ไม่ทำให้ชีวิตดีขึ้น
งานที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นแต่ไม่รีบด่วน	งานที่ไม่ด่วนและไม่ทำให้ชีวิตดีขึ้น

ควรพิจารณาเลือกเขียนงานเติมลงในตาราง และขีดฆ่างานแต่ละอย่างที่ทำเสร็จแล้วออกไป

บทที่ 2 มีมุมมองใหม่

สร้างวิธีแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดในสภาพจิตใจที่เปิดกว้างและไม่มีการขมขื่นจำกัด ความคิดสร้างสรรค์มาจากสติปัญญา เมื่อความคิดหรือการสังเกตรวมกับประสบการณ์ที่ไขว่คว้าในสาขาใดสาขาหนึ่ง ย่อมพัฒนาและก่อให้เกิดเป็นแนวความคิดสร้างสรรค์

การระดมสมอง

เดิมวิธีนี้เป็นการใช้กับบุคคลเป็นกลุ่ม แต่เป็นเทคนิคที่พิสูจน์แล้วว่าใช้ได้กับบุคคลคนเดียว โดยใช้วิธีการเสนอความคิดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการเขียนความคิดหรือทางแก้ปัญหาที่พอจะเป็นไปได้ประมาณ 50-100 ข้อ แล้วนำความคิดที่เขียนมาประมวลผลโดยการให้คะแนนตั้งแต่ 1-7 แล้วทบทวนความคิดที่มีผลคะแนนเท่ากับ 6 และ 7 มาพิจารณา



พัฒนาความคิดสร้างสรรค์

1. เตรียมพร้อมที่จะจดบันทึกความคิดดี ๆ ที่มักผุดขึ้นได้ตลอดเวลา
2. นอนหลับให้พร้อมทั้งประเด็นนั้น ๆ เพราะอาจตื่นขึ้นมากับความรู้ใหม่ ๆ
3. จดบันทึกความฝัน จะทำให้จดจำความฝันได้ดีขึ้น
4. ออกกำลังกายและปล่อยให้ความคิดมีอิสระ จะทำให้เกิดไอเดียที่ดี
5. ทำตัวตามสบาย ไม่มีความกดดัน จะทำให้เกิดความคิดแปลกใหม่

การคิดเป็นรูปภาพ

การจินตนาการความคิดออกมาให้อยู่ในรูปแบบของรูปภาพ จะมีประโยชน์ในด้านการคิดสร้างสรรค์และมีประโยชน์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ และการกำหนดเป้าหมาย การจินตนาการต้องมีการฝึกฝนโดยการสร้างมโนภาพ และบันทึกไว้ด้วยการจดบันทึกเป็นอักษรหรือบันทึกเสียงของรายละเอียดหลัก ๆ ของรูปภาพที่คุณมองเห็น จะทำให้สามารถจดจำและกลับไปนึกถึงเรื่องนั้น ๆ ได้อีก

นำสัญชาตญาณของคุณมาใช้ประโยชน์

สัญชาตญาณเกิดขึ้นกับเรื่องที่เรา มีประสบการณ์มาก มักนำมาใช้ในการประเมินเรื่องต่าง ๆ ได้แม่นยำ และรวดเร็วตามจิตใต้สำนึก

การใช้ความคิดตามสัญชาตญาณให้ได้ผลมากที่สุด

- ขั้นที่ 1 สังเกตความประทับใจครั้งแรกที่เกิดขึ้นแล้วจดบันทึกทุกครั้งเวลาคุณมีอารมณ์ตอบสนองต่อสถานการณ์ใดมาก ๆ
- ขั้นที่ 2 ตั้งคำถามและหาเหตุผลว่าอะไรที่กระตุ้นให้เกิดความประทับใจในช่วงแรก ๆ
- ขั้นที่ 3 ถามตัวเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากทำตามความรู้สึกนี้
- ขั้นที่ 4 ตรวจสอบสมมติฐานเพื่อให้แน่ใจว่า การโต้ตอบไม่ได้มีพื้นฐานมาจากความเข้าใจผิด

การประเมินปัญหาใหม่อีกครั้งด้วยความคิดสร้างสรรค์

ก่อนเริ่มลงมือแก้ปัญหา การลองประเมินปัญหาใหม่อีกครั้ง ด้วยการคิดที่แตกต่างออกไปจะทำให้ค้นพบมุมมองใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน ซึ่งอาจนำไปสู่ทางแก้ปัญหาอันน่าทึ่งและดีเลิศมากยิ่งขึ้น

บทที่ 3 การวิเคราะห์ทางเลือก

ปัญหาที่มีทางออกทางเดียวและปัญหาที่มีทางออกหลายทาง

การวิเคราะห์ทางเลือกของปัญหาที่มีทางออกทางเดียว วิธีการของนักบุกเบิกจะให้ได้ผลดีมากกว่า การใช้เวลารวบรวมข้อมูลทุกอย่างที่จำเป็นล่วงหน้าเกี่ยวกับเส้นทาง ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาและพลังงานหากต้องไปเจอทางตันและต้องกลับมาที่จุดเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

การจัดการกับปัญหาที่มีทางออกหลายทาง จะใช้วิธีการของนักบิน คือพยายามหาคำตอบโดยใช้ความคิดสร้างสรรค์โดยการแตกปัญหาใหญ่เป็นส่วนย่อย ๆ แล้วทบทวนส่วนย่อยเพื่อหาทางออกให้ชัดเจน หากยังไม่ชัดเจนให้แตกส่วนย่อยนั้นลงไปอีกเรื่อย ๆ จนได้คำตอบที่ชัดเจน



เหนือไปทีวิธีแก้ปัญหา

วิธีการวิเคราะห์ทางเลือกแก้ปัญหาที่ได้ผลดี ด้วยการจินตนาการถึงรายละเอียดต่าง ๆ ของชีวิตในอนาคต โดยเน้นด้านบวก เช่น หากคุณต้องการหาเงินให้ได้มากขึ้น แทนที่จะถามว่า “เมื่อไหร่ฉันจะหาเงินได้มากขึ้น” ให้คิดใหม่เป็น “เมื่อไหร่จะรู้สึกพอใจกับสิ่งที่ฉันหามาได้”



ขอบเขตของการควบคุม

สิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ คือ การกระทำของเราและทัศนคติของเราเอง

อุปมาของการตั้งคำถาม

เวลาวิเคราะห์ปัญหา เทคนิคที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง คือ ลองซักถามตัวเองและถามคนอื่นเยอะ ๆ วิธีนี้ได้ผลดี เพราะในอดีตคุณหรือคนอื่นอาจเคยเจอสถานการณ์เดียวกันมาก่อนและพบทางออกที่ดีมาแล้ว

ปรากฏการณ์ลูกช้าง

ครั้งหนึ่งในคณะละครสัตว์มีลูกช้างที่เมื่อไม่ได้แสดงบนเวที มันจะถูกจำกัดในบริเวณแคบ ๆ โดยมีโซ่ล่ามไว้กับเสา แม้เมื่อโตเต็มที่ซึ่งมันสามารถหักโซ่หรือดึงเสาขึ้นได้อย่างง่ายดาย แต่ลูกช้างก็ไม่พยายามทำเช่นนั้น เพราะความรู้สึกตอนยังเล็กที่ไม่มีแรงจะดึงเสาขึ้นมาหรือหักโซ่ได้เลย ทำให้มันหนีไม่ได้ ความรู้สึกนี้เรียกว่า “การหมดหนทางอย่างฝังใจ” เช่นเดียวกัน เรามักกลายเป็นคนคิดอะไรไม่ออกเพราะติดกักเอาไว้ว่าตนเองมีข้อจำกัดทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วไม่มี เราก็เหมือนกับลูกช้าง เราเคยพบข้อจำกัดดังกล่าวในอดีตและติดกักเอาไว้ว่ามันยังคงมีผลอยู่

การคิดในรูปแบบต่าง ๆ

1. **วิธีอุปนัย** เป็นการหาข้อสรุปจากหลักฐานที่มีอยู่ วิธีนี้ทำได้แค่ยืนยันความน่าจะเป็นเท่านั้น
2. **วิธีนिरนัย** เป็นการหาข้อสรุปโดยอาศัยข้อมูลที่ได้รับตั้งแต่แรกหากข้อเท็จจริงตอนแรกถูกต้อง การสรุปในเชิงนिरนัยก็จะถูกต้องเสมอไป
3. **วิธีการจับคู่** โดยการนำสถานการณ์ที่คุณคล้ายกันในอดีตมาจับคู่กับสถานการณ์ปัจจุบัน หรือเป็นการนำประสบการณ์มาใช้ในการหาคำตอบ
4. **ตรวจสอบข้อเท็จจริง** ทำได้โดยการตั้งคำถามว่าคุณได้ข้อสรุปตอนท้ายมาได้อย่างไร

เหตุผลทางความคิดและวิธีหนีจากหุคดังกล่าว

1. **การปฏิเสธหรือการหลีกเลี่ยง** คือการไม่ยอมรับความจริงที่น่าพอใจและไม่ยอมจัดการกับปัญหา

วิธีหนี คือ ต้องยอมรับความจริง ถ้าเผชิญกับความจริงและพิจารณาแก้ปัญหาให้หมดแล้วให้รางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ กับตัวเองทันทีที่จัดการกับปัญหานั้นได้

2. **ก็ได้นะ แต่ว่า...** เป็นการหาเหตุผลหลอก ๆ มาขัดแย้งกับความคิดการตัดสินใจ

วิธีหนี คือ ใช้วิธีการ PIN โดยการเขียนรายการด้านบวก (Positive) เกี่ยวกับความคิดเห็น แล้วหาว่ามีอะไรน่าสนใจบ้าง (Interesting) จากนั้นให้พิจารณาถึงผลทางด้านลบที่จะตามมา (Negative)

3. **การคิดตามกันเป็นกลุ่ม** คือการยอมรับความคิดของคนอื่น โดยไม่คิดอะไรเลย

วิธีหนี คือ ถามตัวเองว่า “แล้วเรารู้ได้อย่างไร” พิจารณาหลักฐานก่อนจะเชื่อคนอื่น “จริง ๆ แล้วเรื่องนั้นเป็นอย่างไร”

4. **การเลือกพิจารณา** คือ การตัดสินใจโดยการใช้อารมณ์ที่เคยเกิดขึ้นครั้งก่อน ๆ เช่น ผู้ถือหุ้นอาจไม่สงสัยการทำธุรกิจกับบริษัทที่มีชื่อเสียง

วิธีหนี ควรเลือกมองหาทั้งข้อดีและข้อผิดพลาดของการตัดสินใจ

5. **การคิดแบบไปทางเดียว** ไม่ยอมเปลี่ยนใจใหม่เมื่อตัดสินใจไปแล้ว เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องยากลำบากหากจะเปลี่ยนแปลง

วิธีหนี หมั่นนำข้อสันนิษฐานมาพิจารณาใหม่อยู่เสมอ พยายามหาจุดอ่อนของการตัดสินใจหากจำเป็นต้องตั้งใจเปลี่ยนการตัดสินใจ

6. **ทำให้เป็นเรื่องซับซ้อนมากเกินไป** ไม่ใส่ใจคำอธิบายหรือทางเลือกที่ง่ายที่สุด แต่กลับยอมรับทางเลือกที่ซับซ้อนและทางเลือกที่ไม่จำเป็น

วิธีหนี ให้ใช้หลักทางออกที่เรียบง่ายที่สุดถือเป็นทางออกที่ดีที่สุด

7. **ไม่ใช่ความคิดของฉันทัน** เป็นการมองข้ามความคิดใดความคิดหนึ่งไปเพียงเพราะคนอื่นเป็นคนคิด การไม่ยอมรับความคิดของคนอื่น

วิธีหนี ให้เตือนตัวเองว่าทางปฏิบัติที่ฉลาดคือให้ดูความดีหรือข้อดีของคนอื่น หรืออาจลองปรับเปลี่ยนความคิดนั้นด้วยตัวคุณเอง เพื่อให้รู้สึกว่าเป็นความคิดของคุณเอง



แผนผังการตัดสินใจ

คือการวาดแผนภาพซึ่งแสดงแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการตัดสินใจกับผลลัพธ์ที่เกิดจากการตัดสินใจ



ความพึงพอใจและผลตอบแทน

โดยการเปรียบเทียบเข้าหามาหนึ่งกับอีกเข้าหามาหนึ่งกับผลตอบแทนที่น่าจะได้รับโดยพิจารณาจาก 6 หัวข้อ ดังนี้

1. ความจำเป็นอย่างยิ่งขาด
2. ความง่ายตายที่จะไปถึงเป้าหมาย
3. การรับรู้ หาข้อมูลได้แค่ไหน
4. ความประมาทของปัญหา มีความสำเร็จได้ง่ายหรือไม่
5. มีผลกระทบมากแค่ไหน
6. การฟื้นตัว หากบรรลุเป้าหมายไม่ได้

บทที่ 4 การตัดสินใจ

หน้ทางเลือกมาเปรียบเทียบ

โดยการเขียนรายการด้านบวกและด้านลบของทางเลือกแต่ละทาง ซึ่งการมองเห็นเป็นลายลักษณ์อักษรจะช่วยให้แยกแยะความสำคัญได้ และวิธีที่แม่นยำมากขึ้นคือ การนำผลลัพธ์ที่พอจะเป็นไปได้ของแต่ละทางเลือกมาจัดอันดับ โดยยึดปัจจัย 2 ข้อ คือ เป็นไปได้แค่ไหน และน่าสนใจแค่ไหน

รูปแบบการตัดสินใจของคุณ

นักพนัน มีการกระหายอยากได้ผลประโยชน์ ขอมเสี่ยงเพื่อให้ได้ผลประโยชน์ มองโลกในแง่ดีเสมอว่ามีโอกาสจะสำเร็จ

คำแนะนำ ควรตรวจสอบข้อเท็จจริง ทำประกันที่ดี ๆ เพื่อป้องกันการสูญเสีย

นายธนาคาร ไม่ชอบเสี่ยง หลีกเลี่ยงความเสี่ยง ประคองตัวจากสถานการณ์เสี่ยงได้ดี สร้างความเติบโตอย่างช้า ๆ และมั่นคงตลอดเวลา **คำแนะนำ** อย่ามองข้ามโอกาส วิเคราะห์สถานการณ์อย่างรวดเร็ว โปรดจำหลักที่ว่า เรามักเสียใจกับสิ่งที่เราไม่ได้ทำมากกว่าที่เราทำไปแล้ว

นักลงทุน มักเลือกอยู่ตรงกลางเสมอ พยายามประนีประนอมระหว่างความเสี่ยงกับความมั่นคง หลีกเลี่ยงการสูญเสียจำนวนมาก ๆ และพยายามแสวงหาโอกาส ทำตัวได้ดีในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน **คำแนะนำ** ระวังจะทำให้เกิดความล่าช้าเพราะการไม่ตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง ไม่รู้จะเลือกทางไหนเพราะความลังเลไม่ยอมตัดสินใจ

เข้าใจความเสี่ยง

เวลาประเมินความเสี่ยง เราไม่ได้คิดอย่างสมเหตุสมผลเสมอไป เราอาจใช้ความรู้สึก ประสบการณ์ มาประเมินความเสี่ยง อาจทำให้เราตัดสินใจโดยใช้ข้อเท็จจริงมาพิจารณาให้ครบถ้วน การประเมินความเสี่ยง ควรจะยึดถือหลักความเป็นจริงให้มากขึ้นโดยการพิจารณาจากข้อเท็จจริง

เมื่อต้องใจหนึ่งใจเพื่อตัดสินใจ

เมื่อจำเป็นต้องเลือกอย่างเด็ดขาดระหว่างทางเลือกที่น่าดึงดูดใจเท่า ๆ กันสองทางเลือก กลยุทธ์ที่ดีที่สุดคือการโยนเหรียญ ซึ่งโอกาสในการโยนเหรียญออกมาเป็นหัวหรือก้อยคือ 50 ต่อ 50 ทุกครั้ง หากไม่แน่ใจกับผลลัพธ์ที่ได้มาให้ใช้กฎ 30 ข้อ เช่น การรับข้อคิดเห็นของคนอื่นที่มีต่อไอเดียหนึ่ง ๆ มา 30 ข้อ จะทำให้ได้ทราบผลลัพธ์ที่ดีและไม่ดี มาใช้ประเมินการตัดสินใจ



การตัดสินใจร่วมกันเป็นกลุ่ม

เป็นการรวมประสบการณ์และความฉลาดของคนหลาย ๆ คน ซึ่งมีข้อดีคือ เกิดความผิดพลาดน้อย การหักล้างความคิดสุดโต่งของคนใดคนหนึ่งในกลุ่มทำได้ง่าย ข้อเสียคือ คนแต่ละคนได้รับผิดชอบงานน้อยลง วิธีแก้ปัญหาคือ ควรมอบหมายงานให้แต่ละบุคคลทำบ้าง



การแข่งขันและทฤษฎีเกม

การแข่งขันกับคนอื่นเพื่อทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ วิธีที่ได้ผลคือ การคิดว่าคนอื่นน่าจะทำอะไรแล้วเราก็หาทางตอบโต้การกระทำนั้น ๆ อย่างเหมาะสม โดยการหากลยุทธ์ที่เหนือกว่าหากสถานการณ์ไม่มีกลยุทธ์ที่เหนือกว่าอย่างชัดเจน ให้หากลยุทธ์ที่แย่ที่สุดและกำจัดทิ้งไป หากเป็นไปได้ ให้ร่วมมือและสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นจะได้ประโยชน์มากกว่า

บทที่ 5 รับมือกับความเครียดและอารมณ์

ค้นพบพื้นฐานทางอารมณ์ที่แท้จริงของคุณ

พื้นฐานทางอารมณ์ หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ของลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ การเข้าใจปฏิกิริยาตอบสนองที่ฝังลึกในตัวคุณต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีนั้น จะช่วยคุณให้ใช้คุณลักษณะส่วนตัวได้อย่างเต็มที่ และเอาชนะสิ่งกีดขวางทางความคิดที่มีผลต่อการตัดสินใจหรือการลงมือปฏิบัติ ซึ่งพื้นฐานทางอารมณ์มี 4 ประเภท คือ 1. ราเรียมั่นใจ 2. เฉื่อยชา 3. ซึมเศร้า 4. เจ้าอารมณ์

การทำางสภาพอารมณ์

ปัจจัยที่รบกวนความสามารถในการทำางความรู้สึกของเราในอนาคตให้ขาดความแม่นยำ คือ

1. อดคิดจากการมีปฏิกิริยาตอบสนองมากเกินไป
2. การปรุงแต่งทางอารมณ์หากเคยมีประสบการณ์ที่แย่อ่ต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ประสบการณ์นั้นจะปรุงแต่งความคาดหวังที่มีต่อสถานการณ์ที่คล้ายกันในอนาคต ทำให้สถานการณ์ในอนาคตดูเกินความเป็นจริง
3. การคิดแบบวัตถุนิยม เช่น การเปรียบเทียบคุณกับคนที่รวยกว่า ฉลาดกว่า หรือประสบความสำเร็จมากกว่า ฉะนั้น ควรมองสิ่งดี ๆ ที่คุณมีอยู่จะดีกว่าการเปรียบเทียบ
4. ทำางความรู้สึกต่าง ๆ ได้แม่นยำขึ้น ด้วยการนึกถึงความทรงจำที่ดี ๆ

การเคารพตนเองมีบทบาทอย่างไร

การเคารพตนเอง คือ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ที่จะทำให้อุ้สึกนับถือตนเอง ทำให้อ่เกิดความรู้สึกมั่นใจที่จะจัดการกับความท้าทายและพาคุณไปสู่เป้าหมาย โดยมีหลักการของการเคารพตนเอง 6 ข้อ คือ 1. ใช้ชีวิตอย่างมีสติ 2. ยอมรับตัวเอง 3. รับผิดชอบตัวเอง 4. กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก 5. ใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมาย 6. ซื่อสัตย์ต่อตนเอง

สภาวะสมดุล

สภาวะที่สมดุล คือ สภาวะทางความคิดที่ดีสุด หรือ “มีสมาธิ” จะทำให้อ่ทำงานได้หนักขึ้น นานขึ้น สนุกกับงานมากขึ้น

พิชิตความกังวล

ความวิตกกังวลถือเป็นการใช้จินตนาการอย่างผิดวิธี ซึ่งอาจทำลายทั้งความคิดและความมั่นใจของคุณได้ ฉะนั้นควรจัดการความกังวลทิ้งไป โดยการแบ่งความกังวลเป็นส่วนย่อย ๆ แล้วกำจัดความกังวลทิ้งไปเสียแต่แรก โดยการตัดสินใจลงมือกำจัดความกังวลทันที

ลดความเครียดในการทำงาน

1. ดื่มน้ำอยู่เสมอ ให้ได้วันละแปดแก้ว โดยจิบน้ำบ่อย ๆ ไม่ต้องรอจนรู้สึกกระหาย
2. สร้างบรรยากาศที่มีประจุไฟฟ้าลบ โดยการวางอุปกรณ์ฟอกอากาศที่โต๊ะทำงาน จะทำให้อ่เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
3. หาโอกาสไปถูกแสงธรรมชาติให้มากที่สุด
4. วางต้นไม้ในที่ทำงานและเดินเล่นในบริเวณที่มีสีเขียว



เทคนิคการบริหารจัดการด้วาระบบประสาท

เป็นวิธีการที่สามารถคิดอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีเทคนิคเพื่อให้อ่ความคิดและการรับรู้ของเรายืดหยุ่นมากขึ้น ดังนี้

1. การสร้างความรู้สึกด้านบวกได้ตามต้องการ โดยการนึกถึงสถานการณ์ที่ให้อ่ความรู้สึกมั่นใจและมีความสุข
2. เปลี่ยนแปลงความทรงจำและความเชื่อ ด้วยการนึกถึงเรื่องต่าง ๆ เป็นภาพ โดยความทรงจำที่ไม่ดีให้นึกเป็นภาพขาวดำและลดขนาดให้เล็กลงเพื่อให้อ่ให้ความสำคัญกับความทรงจำนั้นลดลง และสร้าง ความทรงจำแบบใหม่ด้วยการนึกถึงความทรงจำที่ดี ๆ ให้เป็นภาพสีที่สดใส
3. ออกแบบว่าคุณต้องการจะเป็นอย่างไร ด้วยการเปลี่ยนทัศนคติหรือพฤติกรรม โดยการเรียนแบบจากคนที่ เป็นแม่แบบของคุณ



บทที่ 6 ลงมือปฏิบัติ

การกำหนดเป้าหมาย

การมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน จะช่วยให้คุณทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ ทুমเหตุความพยายามลงไปยังมีประสิทธิภาพ และเมื่อทำตามเป้าหมายได้ เรื่องนี้จะทำให้เกิดความภูมิใจมากที่ทำงานนั้นสำเร็จ มีวิธีการกำหนดเป้าหมาย ดังนี้

1. **วิธีการ SMART** คือ **S**pecific (เฉพาะเจาะจง) เป้าหมายควรกำหนดออกมาให้แน่ชัด **M**easurable (วัดผลได้) เพื่อติดตามความคืบหน้า **A**chievable (สามารถทำให้สำเร็จได้) เป้าหมายไม่ควรเกินความสามารถที่คุณพอจะทำได้ **R**ewarding (มีการตอบแทนรางวัล) เพื่อจูงใจให้คุณทำสำเร็จตามเป้าหมาย **T**imed (มีเวลากำหนด)
2. **วิธีการเขียนเป้าหมายออกมา** เพื่อให้เกิดความชัดเจน และควรเก็บข้อความนี้ไว้ตรงสถานที่ซึ่งหยิบง่าย ๆ ติดไว้ตรงที่จะมองเห็นได้ตลอดเวลา และเป้าหมายให้เขียนออกมาในเชิงบวกเสมอ
3. **การตรวจสอบความเป็นจริงเสียตั้งแต่แรก** ด้วยการลองทดสอบเป้าหมายหรือทดสอบในขั้นการดำเนินการเบื้องต้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การเพิ่มพูนแรงจูงใจ

ค้นหาความมุ่งมั่นเพื่อเริ่มลงมือทำงานหรือโครงการให้ได้ โดยการบอกให้คนอื่นรู้ถึงโครงการที่เราจะทำ แบ่งงานหรือโครงการออกเป็นส่วนย่อย ๆ แบ่งเป็นขั้นตอนเพื่อให้ทำงานเสร็จง่ายขึ้น นึกถึงงานที่เคยทำสำเร็จมาแล้ว หากเจอปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ท้อถอยระหว่างทำงาน ควรนึกถึงรางวัลตอบแทนที่จะได้รับเมื่อดำเนินงานเสร็จสิ้น ซึ่งมีทั้งรางวัลตอบแทนภายนอก เช่น วัตถุ เงินทอง และรางวัลตอบแทนภายใน คือ ผลการดำเนินงานที่สำเร็จมาแล้ว ลองมองหว่างานที่ทำมีด้านไหนบ้างที่คุณพอใจมากเป็นพิเศษ ซึ่งเป็นงานที่คุณทำเพราะว่าสนใจหรือทำเพราะว่ามีความสุข

การทำแผนปฏิบัติงาน

เพื่อให้งานดำเนินไปอย่างราบรื่น ควรวางแผนปฏิบัติงาน ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนที่สุด
2. วิเคราะห์งานว่าเป็นงานที่มีทางเลือกทางเดียวหรือหลายทาง
3. หากกำลังรับมือกับสถานการณ์ที่มีหลายทางออก ให้พยายามตัดทางเลือกที่เหลือน้อยที่สุด แล้วลองวาดแผนผังทางแก้ปัญหาเพื่อจะได้ทราบขั้นตอนในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ
4. กำหนดเส้นตาย
5. เขียนองค์ประกอบหรือขั้นตอนต่าง ๆ ของโครงการให้ครบ กำหนดเวลาที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ และยึดองค์ประกอบเหล่านี้เป็นหลัก เพื่อให้มีกำหนดการที่ชัดเจนที่จะทำงาน
6. บอกถึงบทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
7. เตรียมตัวทำงานขั้นตอนแรกให้พร้อม แล้วเริ่มทำได้เลย

การบริหารเวลา

การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นกุญแจสำคัญในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ มีกฎ 3 ข้อ คือ ลงมือทำ ทั้งงานนั้น หรือ มอบหมายงานนั้นให้คนอื่น

1. **การมอบหมายงาน** ไม่ควรปล่อยงานนี้แล้วค่อยมารีบทำในนาทีสุดท้าย ควรต้องมีการวางแผนให้ผู้อื่นทำและต้องมีเวลามากพอที่จะสอนให้คนอื่นทำงานนั้น
2. **เห็นตายการทำงาน** การกำหนดเส้นตายทำให้จิตใจเรามีเป้าหมายชัดเจน ช่วยผลักดันให้เราเดินหน้า แต่จะทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน เพราะมีเวลาน้อยเกินไป ความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นอาจส่งผลตรงกันข้ามและผลการทำงานอาจแย่ลง ควรมองจุดหมายปลายทางในด้านบวกที่จะต้องมุ่งไปให้ถึงและจัดสรรเวลาให้เพียงพอกับงานแต่ละอย่าง
3. **ใจปลั่งเวลา** การที่คนอื่นมาขัดจังหวะเวลาคุณตั้งใจทำงาน ทำให้คุณต้องตอบสนองทำกิจกรรมและทำตามความต้องการของพวกเขา ควรแก้ปัญหาโดยการลองฝึกตอบปฏิเสธอย่างสุภาพ

ความรู้สึกกับการลงมือปฏิบัติ

การจะลงมือทำอะไรนั้น คุณจะต้องรู้สึกว่าคุณอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะทำงาน บางคนต้องรอจนรู้สึกกล้าพอถึงจะลงมือปฏิบัติงานได้ ทำให้เสียเวลา ดังนั้น แทนที่จะรอความรู้สึกที่สมบูรณ์แบบพร้อมที่จะทำงาน ควรพยายามแสดงออก "ให้เหมือนกับว่าไม่มีความรู้สึกกลัว มีความรู้สึกกล้า และพร้อมที่จะทำงาน"

การจัดตารางเวลา

งานส่วนใหญ่มักไม่มีขั้นตอนเดียว มักมีงานย่อย ๆ ที่ต้องพิจารณาเสมอ การจัดระเบียบงานถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เป้าหมายบรรลุไปได้

1. จัดลำดับของงาน งานใช้เวลานานที่สุด ต้องเริ่มต้นเร็วที่สุด ต่อมาเป็นงานที่ต้องทำให้เสร็จก่อนถึงจะเริ่มงานอื่นได้ งานไหนทำไปพร้อม ๆ กันได้ คัดการณ์เวลาแล้วเสร็จของงานแต่ละงานไว้ และกำหนดเวลาแล้วเสร็จ
2. เขียนตารางเวลางานที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
3. ข้อเสนอแนะเรื่องการจัดงานต่าง ๆ ให้เป็นระบบ งานย่อย ๆ ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ จัดให้อยู่ในลำดับต้น ๆ แต่สำหรับงานที่ต้องการไอเดียจากคนอื่น ต้องให้เวลากับงานนั้นมาก ๆ เลือกทำงานให้เหมาะสมกับช่วงเวลา ปรับเปลี่ยนตารางเวลาเมื่อเห็นว่างานยังไม่มีความก้าวหน้า เพื่อเวลาไว้รวบรวมข้อมูลหรือเพื่อฝึกฝนทักษะต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการเอาชนะการผลัดวันประกันพรุ่ง

1. เลิกแนวคิดที่จะทำงานให้สมบูรณ์แบบ ทำให้เลื่อนเวลาเริ่มต้นทำงานออกไปเพราะต้องการให้งานสมบูรณ์แบบ ควรเริ่มต้นลงมือทำงานนั้นแบบมีข้อบกพร่องบ้างแล้วค่อยทำเรื่องนี้ให้ดีขึ้นภายหลัง
- 2.จินตนาการผลลัพธ์ที่จะออกมาว่าจะรู้สึกดีแค่ไหนเมื่องานเสร็จแล้ว
3. ลองทำไปสัก 10 นาที คุณจะรู้สึกดีถ้าจะต้องทำงานแค่ 10 นาที แต่พอเริ่มต้นแล้วคุณก็จะทำต่อไปได้นาน
4. ปิดทีวีและอินเทอร์เน็ต จนกว่าจะทำงานเสร็จ เพราะทำให้เสียเวลาในการทำงาน
5. ใช้เครื่องช่วยเตือนอยู่เสมอ เช่น ตั้งนาฬิกาให้ส่งเสียงเตือนทุกชั่วโมง คุณจะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วแค่ไหน
6. ทำให้งานเป็นเรื่องสนุก
7. คอยจับตาดูเมื่อคุณกำลังผลัดวันประกันพรุ่ง คอยจับตาดูว่าคุณกำลังจะเลื่อนเวลาทำงานออกไป ให้ฝึกโดยการฝืนไม่ยอมผลัดวันประกันพรุ่งจนติดกลายเป็นนิสัย
8. คุณแอบชอบผลัดวันประกันพรุ่งหรือไม่ เช่น รีบเร่งทำงานให้เสร็จทันเวลาพอดี ควรใช้เวลาในการทำงาน โดยกำหนดเส้นตายของตัวเองให้เร็วกว่าเส้นตายแล้วเสร็จจริงของงานที่ทำ
9. ขอมรับว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความกลัวที่จะผิดพลาดอาจขัดขวางไม่ให้คุณเริ่มต้นงานใหม่ ให้เตือนตัวเองว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา มันจะสอนคุณให้รู้จักทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
10. คุณควรจะทำงานนี้จริง ๆ หรือการผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นการเลี่ยงไม่ทำกิจกรรมทั้งหมด (หนักยิ่งกว่าความขี้เกียจ) ลองทบทวนดูว่าเราต้องการที่จะทำงานนี้จริงหรือจำเป็นที่จะต้องทำงานนี้

กฎ 80 : 20

ในหลายเรื่องของชีวิต ผลลัพธ์ 80 % เป็นผลมาจากการกระทำเพียง 20 % การนำกฎนี้ไปปรับใช้ในการทำงาน คืออย่าทำงานไปหมดทุกอย่าง แต่ให้จดจ่อเฉพาะกิจกรรมบางอย่างที่ให้ผลตอบแทนสูงสุด ให้ใส่ใจเฉพาะประเด็นสำคัญ 20%

ติดตามความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

คอยตรวจสอบว่าตัวเองยังคงทำสิ่งต่าง ๆ ไปตามแผนที่วางไว้ การประเมินผลงานที่สำเร็จแล้ว ขวักกับการประเมินผลงานที่น่าจะออกมาในอนาคตเสมอ ๆ จะทำให้เกิดการพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งยังลดความเสี่ยงที่จะต้องสูญเสียพลังงานไปกับวิธีทำงานที่ไม่มีวันคืบหน้า



ลงมือทำงานอย่างเต็มที่

ถ้าต้องการกระตุ้นการทำงานของตัวเอง วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ความคิดและร่างกายของคุณติดเครื่องแล้วทำงาน คือให้มี “วันที่ลงมือทำงานอย่างเต็มที่” ซึ่งเป็นวันที่ คุณทำงานแบบเต็มกำลัง สร้างพลังแห่งความมุ่งมั่นและใช้พลังนี้ลงมือทำงานอย่างเต็มที่ ด้วยการวางแผนการทำงานในวันนั้น

