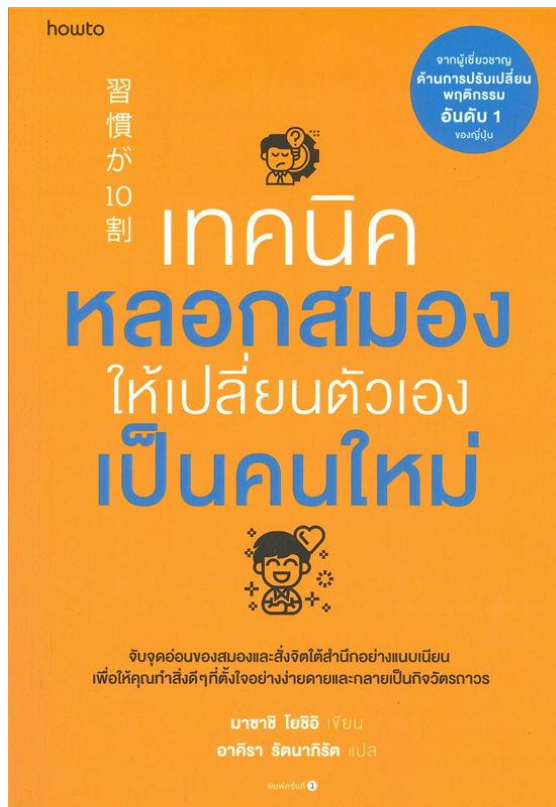


Book Review :

เทคนิคหลอกสมองให้เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่

วรสิริ ธรรมประดิษฐ์*

Worasiri Thumpradit



หนังสือเรื่อง เทคนิคหลอกสมองให้เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่

เขียนโดย Masashi Yoshii (มาซาชิ โยชิอิ)

แปลโดย อาคิรา รัตนาภีรัต

สำนักพิมพ์อมรินทร์ How To พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2564

202 หน้า ราคา 235 บาท

ISBN: 978-616-184-562-9

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะบัญชีและการจัดการ มหาวิทยาลัยเซาท์อีสต์บางกอก

Asst. Prof. Faculty of Accounting and Management Science, Southeast Bangkok University.

e-mail : worasiri@southeast.ac.th

แทบทุกคนจะเคยตั้ง Mission ของตนไว้ในโอกาสต่างๆ เช่น ปีใหม่นี้ฉันจะออกกำลังกายทุกวันเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ 5 กิโลกรัมในปีนี้ แต่หลายๆคนก็ไม่บรรลุตาม Mission ที่ตัวเองตั้งไว้ มาซาชิ โยชิอิ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เชื่อว่า กลไกสมองทำงานตามพฤติกรรมซ้ำๆที่เราทำต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตรสามารถเปลี่ยนแปลงเราได้ จึงนำเสนอ 71 เคล็ดลับที่จะสร้างนิสัยเพื่อให้เป็นจิตใต้สำนึก แล้วนำไปสั่งการสมองให้เรากลายเป็นคนใหม่ตามที่เราหวังไว้

ความน่าสนใจของหนังสือเล่มนี้คือการที่เราจะได้พบความท้าทายว่า การสร้างนิสัยเล็กๆน้อยๆอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วันนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงเราได้จริงหรือ จนทำให้เราทดลองทำ ชีวิตก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลงตั้งแต่พรุ่งนี้เพื่อไปสู่สิ่งใหม่ที่ดีกว่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักให้ร่างกายสวยงาม แข็งแรงขึ้น การออมเงินเพื่อไปสู่ฐานะการเงินที่มั่นคงยิ่งขึ้น เป็นต้น

หนังสือเทคนิคหลอกสมองให้เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ เป็นหนังสือที่บอกเคล็ดลับสร้างนิสัยให้เป็นกิจวัตร ประกอบด้วย 5 บท แต่ละบทกล่าวถึงเคล็ดลับในรูปแบบ บทย่อย 001 ถึง 071

บทที่ 1 “ กิจวัตรส่งผลต่อชีวิตเรา 100% ” บทแรกนี้แสดงให้เห็นว่ากิจวัตรมีพลังจริงๆ และกิจวัตรเป็นตัวกำหนดชีวิตของเรา ในบทประกอบด้วย 10 บทย่อย คือ บทย่อย 001 ถึง 010 เนื้อหาอธิบายว่า กิจวัตรคือตัวกำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง หากเปลี่ยนกิจวัตรได้ ชีวิตจะเปลี่ยนไปให้ทุกอย่างดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการงาน การเงิน สุขภาพ และความสัมพันธ์ พร้อมกับชักชวนว่าไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็เริ่มต้นสร้างกิจวัตรได้ โดยเทคนิคต่างๆในการชักชวนให้สร้างกิจวัตร ปรากฏในบทย่อยที่ 004 หัวข้อ “ เทคนิคง่าย ๆ ในการสร้างกิจวัตรทักษะนี้จะเป็นสินทรัพย์ที่คุณแลคุณไปตลอดชีวิต ” ก็คือ ... เพราะเรากำหนดเอง ไม่ใช่คำชี้แนะจากใคร เป็นการตัดสินใจด้วยตัวเองว่า “ฉันจะทำสิ่งนี้!”.....

ตัวอย่างบางส่วนในบทย่อย 006 หัวข้อ “พลังแห่งกิจวัตร” จะช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นการงาน การเงิน สุขภาพและความสัมพันธ์ ผู้เขียน คือ มาซาชิ โยชิอิ เขียนไว้ดังนี้

คุณ A เป็นพนักงานทั่วไปของบริษัทแห่งหนึ่งตอนแรกเขามาหาผมด้วยอาการเหนื่อยล้าทั้งกายและใจจากการทำงานอย่างหนัก เขาไม่มีทั้งความฝันและความหวังในการใช้ชีวิต คุณ A เชื่อที่ผมบอกว่า “ลองทำอะไรสักอย่างให้ต่อเนื่องดู จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่นั้นก็ได้” เขาจึงตัดสินใจว่า “จะเขียนเรื่องที่ต้องทำในแต่ละวันลงบนกระดาษ 1 แผ่น และจะไม่เข้านอนจนกว่าจะทำภารกิจเสร็จสิ้นทั้งหมด” แล้วเขาก็ทำเช่นนี้เป็นกิจวัตรเรื่อยมา

เรามาดูกันว่าตอนนี้ผ่านมา 10 ปีแล้ว เขาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร คุณ A ได้เปิดบริษัทของตัวเองและกลายเป็นผู้บริหารและนักธุรกิจระดับโลก บริษัทของเขามีสาขาอยู่กว่า 15 ประเทศทั่วโลก

สิ่งที่เขาทำมีเพียงอย่างเดียวคือ “เขียนลงบนกระดาษ” ให้เป็นกิจวัตร

แสดงให้เห็นว่ากิจวัตรมีพลังจริงๆ และกิจวัตรเป็นตัวกำหนดชีวิตของเรา

บทที่ 2 “ทำไมคุณถึงทำอะไรได้ไม่ต่อเนื่อง” บทนี้อธิบายถึงความหมายที่แท้จริงของกิจวัตรซึ่งช่วยให้เข้าใจว่าทำไมที่ผ่านมาคุณถึงทำกิจวัตรได้ไม่ต่อเนื่อง และวิธีเลิกกิจวัตรที่ไม่ดี เนื้อหาในบทประกอบด้วย 6 บทย่อย ต่อจากบทที่ 1 คือ บทย่อย 011 ถึง 016 เนื้อหาอธิบายว่า กิจวัตรคืออะไร?

ทำไมคุณถึงทำอะไรได้ไม่ต่อเนื่อง? เป็นต้น เมื่อทราบความหมายของกิจวัตร และรู้สิ่งที่จะมาขัดขวางกิจวัตร ก็จะทำให้เราหลีกเลี่ยงตัวขัดขวางจนสร้างกิจวัตรได้สำเร็จ และสรุปท้ายว่า กิจวัตร = ความเชื่อมั่น x การทำซ้ำ

บทที่ 3 “ทักษะการสร้างกิจวัตรที่ดีที่สุด แม้แต่คนที่ไม่มีความตั้งใจจริงก็ทำได้!” บทนี้กล่าวถึงหลักในการสร้างกิจวัตร ในการเริ่มต้นทำกิจวัตรมีเทคนิคอย่างไรที่ทำให้ไม่ท้อกลางคัน เนื้อหาประกอบด้วย 16 บทย่อย ต่อจากบทที่ 2 คือ บทย่อย 016 ถึง 032 อ่านแล้วจะได้แนวปฏิบัติว่าให้เริ่มจากกิจวัตรเล็กๆก่อน พร้อมกับนึกถึง กิจกรรมก่อนหน้ากิจวัตรนั้นด้วย แล้วตั้งใจทำไม่ล้มเลิกกลางคัน พร้อมทั้งเคล็ดลับการไม่ล้มเลิกกลางคันที่คาดไม่ถึง ว่าเพียงทำรายการ “ข้ออ้าง” แล้วทำให้ข้ออ้างค่อยๆหายไป เพียงเท่านี้ก็จะไม่ล้มเลิกกิจวัตรกลางคัน ผู้เขียนเสนอวิธีดังนี้ “วันนี้อากาศหนาว ไม่ออกไปวิ่งดีกว่า” หลายคนล้มเลิกกิจวัตรเพราะข้ออ้างเช่นนี้ การคิดว่า “ห้ามมีข้ออ้าง” มีแต่จะทำให้เครียดมากขึ้น ผมอยากให้คุณเขียน “รายการข้ออ้าง” ลงบนกระดาษ จากนั้นนำกระดาษนี้ไปติดตามที่ต่างๆที่เรามองเห็นได้บ่อยๆ เราจะเกิดความรู้สึกอย่างแรงกล้าขึ้นมาว่าพรุ่งนี้จะไม่ใช้ข้ออ้างนี้อีก....

บทที่ 4 “เทคนิคสร้างกิจวัตรด้วยพลังจากสมอง” บทนี้ประกอบด้วย 15 บทย่อย ต่อจากบทที่ 3 คือ บทย่อย 033 ถึง 047 กล่าวถึงวิธีสร้างกิจวัตรที่เป็นการกระตุ้นสมอง เพิ่มความตื่นตัวให้มากขึ้นด้วย “แผนในอนาคต” เป็นการหลอกสมองให้ตื่นตัวกับความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะภาพอนาคตจะทำให้รู้สึกตื่นตัวจากใจจริง ผู้เขียนแนะนำว่า การหลอกสมองให้ถามคำถามแสบวกกับสมอง เช่น ถ้าคุณถามสมองว่าทำไมฉันถึงโง่เง่า สมองก็จะค้นหาสาเหตุว่าทำไมโง่เง่าให้ แต่ถ้าถามสมองว่า ทำอย่างไรฉันถึงจะเป็นอัจฉริยะ สมองจะค้นหาวิธีที่ช่วยให้เป็นอัจฉริยะ ดังนั้นให้ตั้งคำถามอย่างหลังถ้าแผนในอนาคตต้องการเป็นอัจฉริยะ บทนี้นับว่าเป็นการหลอกสมองตรงตามชื่อของหนังสืออย่างชัดเจน

บทที่ 5 “พลังแห่งกิจวัตรทำให้ “ชีวิตของคุณ” ก้าวไปข้างหน้า” บทนี้ประกอบด้วย 24 บทย่อย คือ บทย่อย 048 ถึง 071 เนื้อหาเน้นนำให้เปลี่ยนกิจวัตรที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น นำกิจวัตรที่ดีที่คนส่วนมากอยากทำให้ได้ เช่น การตื่นเช้า การอ่านหนังสือ การลดน้ำหนัก การออมเงิน เป็นต้น พร้อมทั้งแนะนำวิธีทำกิจวัตรที่ต่อเนื่อง มีการยกตัวอย่างการทำกิจวัตรที่ต่อเนื่อง เช่น การออมเงิน ผู้เขียนแนะนำให้ตั้งชื่อเงินออม เป็น 3 บัญชีคือ บัญชีทั่วไป บัญชีวัตถุประสงค์ และบัญชีนักปรัชญา และแนะนำวิธีเลิกทำกิจวัตรที่ไม่ดี เช่น การเลิกเหล้าและบุหรี่ การพนัน การกินจุบจิบ เป็นต้น มีการยกตัวอย่างวิธีเลิกทำกิจวัตรที่ไม่ดี เช่น วิธีที่ช่วยให้เลิกการพนันได้ผลคือ การตั้งคำถามถึงความกลัว โดยลองถามตัวเองว่า ถ้าเล่นการพนันนี้ต่อไปเรื่อยๆจะเป็นอย่างไร อาจจะได้คำตอบว่า ไม่มีเวลาให้ครอบครัว แล้วตั้งคำถามต่อไปว่า ถ้าไม่มีเวลาให้ครอบครัวแล้วจะเป็นอย่างไร ถามไปเรื่อยๆ ท้ายที่สุดเราจะรู้สึกอยากเลิกการพนันอย่างแรงกล้า ท้ายสุดผู้เขียนสรุปว่า การสร้างกิจวัตรที่ดีแล้วใช้ชีวิตอย่างยอดเยี่ยม แม้แต่ชะตาชีวิตก็เปลี่ยนได้ด้วยพลังแห่งกิจวัตร

หนังสือ เทคนิคหลอกสมองให้เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ จึงเหมาะกับผู้กำลังดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ละวันมีสิ่งใหม่เกิดขึ้นในสังคมจำนวนมากมาย คนในสังคมต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มากมายและตลอดเวลา การเปลี่ยนตัวเราให้เป็นคนใหม่ตามที่วาดฝันไว้ ด้วยกิจวัตรที่ดีและต่อเนื่อง จะช่วยปรับปรุงคุณภาพของตัวเราเองให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทุกรูปแบบของสังคมได้อย่างมีคุณภาพ หากมองไกลไปถึงผู้คนหลายๆคนปรับเปลี่ยนเป็นคนใหม่ด้วยกิจวัตรที่ดีกันทุกคน สังคมก็ย่อมประกอบด้วยคนที่มีกิจวัตรที่ดีจำนวนมาก ส่งผลให้สังคมโดยรวมดีไปด้วย มาซาชิ โยชิอิ ผู้เขียนหนังสือเทคนิคหลอกสมองให้เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่เล่มนี้ จึงกล่าวว่า.... “รับรองว่าคุณจะได้ใช้ชีวิตตามที่วาดฝันไว้อย่างแน่นอน ”....