

howto

NEW YORK TIMES BESTSELLER

TINY HABITS

เปลี่ยนน้อยนิด
เพื่อพิชิตทุกเป้าหมาย

ปลูกนิสัยเล็กจิ๋วจนนำเงินเพื่อบรรลุทุกเรื่องสำคัญของชีวิต
จากงานวิจัย 20 ปีก็ได้ผลตั้งแต่เรื่องส่วนตัว ธุรกิจ ไปจนถึงการสร้างสรรค์อะไรก็ตาม

BJ Fogg, PhD

นักวิทยาศาสตร์พฤติกรรมจากสแตนฟอร์ด

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครใช้วิธีการ Tiny Habits

ห้องสมุดสาขาไซติวะ วิตผู้คนมากกว่า 60,000 ชีวิต



201021240

ขอทัก อภิรัชฎาพร ๒๒๖

แปลไป
26 ภาษา

พิมพ์ครั้งที่ 1

คำนำสำนักพิมพ์

น่าสนใจมากกว่าทำไมนิสัยเล็กๆ น้อยๆ ถึงกลายเป็นเรื่องใหญ่โตขนาดนี้ เรื่องราวการเปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนพฤติกรรม หรือเปลี่ยนตัวเอง ไม่ได้อยู่แค่ในโลกของพัฒนาการและความสุขส่วนบุคคลอีกต่อไปแล้ว แต่กลับเกี่ยวโยงมากขึ้นเรื่อยๆ กับการความสำเร็จในระดับใหญ่กว่านั้น

ในบรรดาบุคคลชั้นนำ ในหลากหลายแวดวงอุตสาหกรรม ได้เกิดปรากฏการณ์ที่น่าสนใจอย่างที่คุณก็อาจจะพอสัมผัสได้

เมื่อก่อนคุณอาจจะได้ยินเรื่องราวที่บุคคลระดับตำนานประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ด้วยพรสวรรค์ ด้วยมันสมองที่ไม่ธรรมดาด้วยความเพียรอย่างหนัก หรือด้วยความกล้าบ้าบิ่น อะไรทำนองนั้น แต่ทุกวันนี้เรากลับได้ยินแต่เรื่องที่ว่า นักธุรกิจชั้นนำ นักเรียนหัวกะทิ นักคิดชั้นยอดใส่ใจแค่นั้นกับนิสัยเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวัน

คุณได้ยินว่าบรรดานักคิดชั้นนำในซิลิคอนแวลลีย์พยายามฝึกสมาธิให้ได้เป็นประจำ ได้ฟังอินฟลูเอนเซอร์หรือนักธุรกิจต่างตื่นตื่นที่จะเล่าความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน คนนี้ออกไปวิ่งทุกเช้า คนนั้นเริ่มทำฟาสต์ติ้งได้นานขึ้น คนนี้ตั้งใจจะอ่านหนังสือให้ได้วันละ 30 นาที คนนี้นึกขอบคุณบางสิ่งให้ได้วันละครั้งหรือปล่อยวางความโกรธเคืองได้เร็วกว่าที่เคย ฯลฯ

พวกเขาทำประหนึ่งว่ามันเป็นจิ๊กซอว์ตัวสำคัญแห่งความสำเร็จมากกว่าความฉลาดหรือกลยุทธ์ธุรกิจที่เลิศล้ำเสียอีก

เรื่องของเรื่องก็คือ มีการค้นพบเชิงวิทยาศาสตร์มากขึ้นเรื่อยๆ ที่ยืนยันว่ามันก็เป็นเช่นนั้นจริง

นิสัยเล็กๆ ไม่ใช่เรื่องเล็กอย่างที่เรเคยเข้าใจ การทุ่มเทเวลาเพื่อเข้าใจและลองฝึกฝนทักษะเรื่องนี้ อาจจะเป็นเรื่องคุ้มค่าที่สุดในชีวิตของคุณเลยก็ได้

การที่คุณหยิบใหม่ขัดฟันขึ้นมาขัดฟันสักสองสามซี่ให้ได้ทุกวัน การที่คุณนั่งลงคำนวณตัวเลขสองสามตัวเพื่อยืนยันภาษีอย่างไม่อิดออด หรือการที่คุณกล้าขี้อ้อนให้ตัวเองในกระจกทุก ๆ วันนั้นทรงอำนาจมากกว่าที่คุณเข้าใจในการนำพาคุณไปสู่ความปรารถนาใด ๆ ที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น เพราะท้ายสุดแล้ว การต่อสู้ให้สำเร็จบนเวทีใด ๆ แท้จริงก็คือการต่อรองอย่างนุ่มนวลเหนือชั้นกับตัวเราเองในเรื่องพื้นฐาน ที่บางครั้งก็ "ดูเหมือน" จีบจ้อยจนน่าขัน

หลายคนที่เกี่ยวข้องในขณะที่หนังสือฉบับแปลเล่มนี้อยู่ในกระบวนการผลิต ถึงกับเอ่ยปากว่ารู้สึกชอบคุณเหลือเกินที่หนังสือเล่มนี้ตกมาอยู่ในมือของพวกเขาอย่างถูกที่ ถูกเวลา รวากับชะตาฟ้าลิขิต เพราะหนังสือได้ทูปัจจุบันที่เขาวางวนหาทางออกไม่เจออยู่จนแตกละเอียด และแล้วทางออกก็เริ่มแจ่มชัดขึ้นมา

แต่ความจริงก็คือ มันไม่ได้แปลกเลยที่จะมีใครอีกคน... อีกคน... และอีกคน จะรู้สึกว่หนังสือเล่มนี้มาอยู่ในมือในเวลาอันเหมาะสมราวปาฏิหาริย์ รวากับมันสร้างมาเพื่อคุณเท่านั้น

เหตุผลง่าย ๆ เลยก็คือ หนังสือเล่มนี้จัดการกับปัญหาที่คนมากมายมหาศาลเหลือเกินกำลังเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะโดยฉิวเฉียดเขาจะประสบความสำเร็จมากแค่ไหน

Tiny Habits คือคำตอบที่นึกไม่ถึงของปัญหาน้อยใหญ่ที่เราเผชิญอยู่ ปัญหาที่ทำให้เราว่แห่งความขุ่นข้องคูกุ่นอยู่ในอารมณ์ และทำให้เราสัมผัสความสุขและศรัทธาในตัวเองน้อยกว่าที่ควรจะเป็น เมื่อเราพยายามแก้ปมปัญหาเล็กน้อยในตัวเอง (หรือในตัวใครก็ตามที่เราปรารถนาจะช่วยเหลือให้เปลี่ยนแปลง) ไม่สำเร็จเสียที ทั้งที่มันดูเหมือนจะง่ายแสนง่าย หรือเมื่อเราพยายามจัดการกับปัญหาน้อยใหญ่ด้วยทางออกที่ใหญ่เกินควร

Tiny Habits จะทำให้คุณค้นพบความจริงที่ไม่เล็กน้อยกว่า
ไม่ว่าคุณกำลังพยายามเรื่องใด เล็กหรือใหญ่แค่ไหน เส้นทางเล็กๆ
คือทางเลือกที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่คุณจะเลือกก้าวเดินไป หนทาง
เล็กๆ คือหนทางที่ "ใช่" เรื่องนี้เรียบง่าย แต่แสนละเอียดลึกซึ้ง
มิเช่นนั้น ศาสตราจารย์บียู เจ ฟ็อกก์ แห่งสแตนฟอร์ด คงไม่ต้องใช้
เวลาถึงยี่สิบปีเพื่อที่จะเข้าใจและใช้มันปลดล็อกชีวิตผู้คนกว่าครึ่งแสน

ไม่ว่าเป็นนิสัยไม่สัมพันธ์กันที่ติดตัวให้ได้ทุกครั้ง หรือสร้าง
ธุรกิจในฝันของคุณให้ลุล่วง ไม่มีเรื่องไหนเล็กเกินไปถ้ามันสำคัญ
กับคุณ ขณะเดียวกันก็ไม่มีเรื่องไหนใหญ่เกินที่จะแก้ไขหรือสร้างขึ้นได้
ด้วยก้าวเล็กๆ ซึ่งโฟกัสที่ความสุขของ Tiny Habits

คุณพร้อมจะเชื่อมต่อกับชุมชนพลังบวกสำรวจที่ใช้ได้ไม่มีวันหมด
ภายในตัวเองหรือยัง

howto

สารบัญ

บทนำ : การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่าย (และสนุกด้วย)...1

1

องค์ประกอบ
ของพฤติกรรม

24

2

แรงจูงใจ
เน้นการจับคู่

54

3

ความสามารถ -
ยากๆไม่ ง่ายๆทำ

94

4

สัญญาณ
พลังของหลังจาก...

128

5

อารมณ์
สร้างนิสัย

170

6

สร้างนิสัย
จากเล็กไปหาใหญ่

214

7

คล้ายปมนิสัยแย่ ๆ
ด้วยทางแก้อย่างเป็นระบบ

260

8

เราจะเปลี่ยนไป
พร้อมกัน
ได้อย่างไร

302

บทสรุป :

การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ
ที่เปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง ...349

คำขอบคุณ362

ภาคผนวก368

เกี่ยวกับผู้เขียน407

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่าย (และสนุกด้วย)

การกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้น
ทรงอำนาจยิ่งนัก

อย่างน้อยก็ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงชีวิต

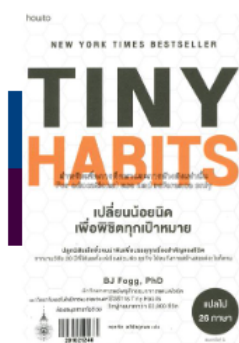
ตลอด 20 ปีที่ผ่านมา ผมพบว่าเกือบทุกคนอยากเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้มากขึ้น ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายให้มากขึ้น ลดความเครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอขึ้น เราทุกคนล้วนต้องการเป็นพ่อแม่และคู่ชีวิตที่ดีขึ้น เราต่างก็อยากจะทำอะไรที่มีประโยชน์และใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้มากขึ้น แต่รายงานสถิติโรคอ้วน ภาวะอดนอน และความเครียดในสื่อต่าง ๆ และในงานวิจัยจากห้องแล็บของผมที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดกลับเพิ่มสูงขึ้นจนน่าตกใจ ทำให้ผมทราบดีว่ามันมีช่องว่างระหว่างสิ่งที่คนเราอยากจะทำกับสิ่งที่คนเราลงมือทำจริง ๆ สาเหตุที่เราทำตามฝันไม่สำเร็จนั้นมีอยู่มากมาย แต่คนส่วนใหญ่จะโทษตัวเองเป็นหลัก เสียงในใจบอกเราว่า “ฉันผิดเองแหละ ฉันน่าจะออกกำลังกายให้มากกว่านี้ แต่ก็ไม่น่าจะอายุจริง ๆ!”

ผมมาเพื่อจะบอกคุณว่า มันไม่ใช่ความผิดของคุณเลย

และการสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในชีวิตก็ไม่ได้ยากเย็นอย่าง

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00107062>



เปลี่ยนน้อยนิดเพื่อพิชิตทุกเป้าหมาย = Tiny habits / บีเจ ฟ็อกก์, เขียน ; พอ
หทัย อภิรัชฎาพร, แปล.

Author	ฟ็อกก์, บีเจ
Published	กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2564
Detail	406 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	การดำเนินชีวิต(+) จิตวิทยาประยุกต์(+) การปรับตัว (จิตวิทยา)(+)
Added Author	พอหทัย อภิรัชฎาพร, ผู้แปล
ISBN	9786161842536
ประเภทแหล่งที่มา	Book

[Multi view](#) [View map](#)

"สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น"