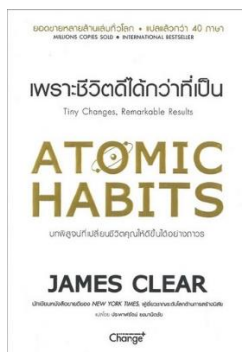


บทปริทัศน์หนังสือ (BOOK REVIEW)



ATOMIC HABITS เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น

เขียนโดย James Clear

บทวิจารณ์โดย

ดร.ชนัม ประยูรวงศ์¹

หนังสือ Atomic Habits หรือที่แปลเป็นภาษาไทยภายใต้ชื่อเรื่อง “เพราะชีวิตดีได้กว่าที่เป็น” ได้มีการแปลแล้วมากกว่า 40 ภาษา โดยผู้เขียนมีความเชี่ยวชาญด้านการสร้างนิสัย การตัดสินใจ และการพัฒนาตนเอง ซึ่งนำเสนอการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนำไปสู่การสร้างนิสัยที่ดีขึ้นเพียง 1 เปอร์เซ็นต์ในทุก ๆ วันจะสะสมเป็นผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ในอนาคตได้ ทั้งนี้เนื้อหาการอธิบายเรื่องราวได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย และยังสามารถนำไปปฏิบัติตามได้จริง กล่าวโดยสรุปผู้เขียนได้อธิบายหลักการปรับพฤติกรรม ดังนี้

กฎข้อที่ 1 ทำให้เห็นชัดเจน ได้นำเสนอการสร้างนิสัยด้วยการทำให้เห็นชัดเจนผ่านกลยุทธ์ “ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ” และ “การตอยอดนิสัย” เป็นวิธีการที่ปฏิบัติได้จริง และได้ผลลัพธ์มากที่สุด ทั้งนี้การสร้างแผนปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำเป็นต้องระบุเวลาและสถานที่ที่ชัดเจน เห็นได้ง่าย ซึ่งผู้เขียนเรียกว่า “Habit Stacking” โดยการนำเอานิสัยใหม่ที่ต้องการจะสร้างนำไปต่อยอดจากนิสัยเดิม นอกจากนี้ความผูกพันของกฎข้อแรกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือการทำให้คลุมเครือ ซึ่งวิธีปฏิบัติที่ดีที่สุดในการกำจัดความคลุมเครือจะต้องลดปัจจัยที่อาจนำไปสู่ต้นเหตุของการแสดงนิสัยที่ไม่เหมาะสมก่อน

กฎข้อที่ 2 ทำให้น่าดึงดูดใจ ได้นำเสนอวิธีการสร้างนิสัยใหม่ ควรเริ่มทำสิ่งที่มีความน่าสนใจ น่าดึงดูด ด้วยการให้รางวัลกับตัวเองโดยการทำให้สมองมีความตื่นตัวมากขึ้นในการทำพฤติกรรมนั้น ๆ ซึ่งเทคนิคการรวมสิ่งล่อใจทำให้การสร้างนิสัยน่าดึงดูดใจมากขึ้นด้วยกลยุทธ์การจับคู่พฤติกรรมที่ยากทำกับพฤติกรรมที่ต้องทำ โดยมีสูตรการตอยอดนิสัย + เทคนิคการรวมสิ่งล่อใจ คือ “หลังจากฉันทำ (พฤติกรรมนี้)

¹ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์

Email: napray@rpu.ac.th

ฉันจะทำ (สิ่งที่ต้องทำ)” กล่าวถึง วิธีในการสร้างนิสัยที่ดีขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด คือ การพาตัวเองเข้าไปอยู่ในพฤติกรรมที่พึงประสงค์และการมีบุคลิกลักษณะเหมือนกับคนในกลุ่มนั้น ๆ เช่น การสร้างนิสัยในการอ่านหนังสือก็ควรไปในที่ที่มีผู้คนอ่านหนังสือจำนวนมากเพื่อช่วยสร้างบรรยากาศในการกระตุ้นให้รู้สึกต้องการอ่านหนังสือเพิ่มขึ้น

กฎข้อที่ 3 ทำให้เป็นเรื่องง่าย ได้นำเสนอความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นเรื่องง่ายผ่านรูปแบบการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือการฝึกฝนไม่ใช้การวางแผน โดยพฤติกรรมของมนุษย์เป็นไปตามกฎแห่งความพยายามน้อยที่สุด โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มีแนวโน้มจะเลือกทำสิ่งที่ยุ่งยากน้อยที่สุด อาจเริ่มจากกระทำสิ่งง่าย ๆ ตัวอย่างที่น่าสนใจที่ผู้เขียนแนะนำ “กฎ 2 นาที” กล่าวว่าเมื่อใดที่ต้องการเริ่มนิสัยใหม่ ๆ ควรฝึกฝนโดยใช้เวลาน้อยกว่า 2 นาที ซึ่งเป็นวิธีที่เริ่มต้นง่ายเพื่อช่วยสร้างนิสัยที่ต้องการได้ง่ายยิ่งขึ้น เช่น การออมเงินโดยการตัดบัญชีออมอัตโนมัติ ทั้งนี้ความผกผันของกฎข้อที่ 3 คือ การทำให้นิสัยที่ไม่ดีเกิดขึ้นได้ยาก เช่น พฤติกรรมติดเล่นโซเชียลมีเดียสามารถปรับพฤติกรรมโดยการออกจากกระบบและใช้รหัสผ่านที่จดจำได้ยาก ซึ่งจะช่วยให้เลิกล้มความตั้งใจสามารถเลิกพฤติกรรมเหล่านี้ไปได้

กฎข้อที่ 4 ทำให้น่าพึงพอใจ ได้นำเสนอหลักการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วมีความสุข ส่งผลให้มีความมุ่งมั่นที่จะทำต่อ ซึ่งความสุขควรเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากที่ได้ทำสิ่งนั้นเสร็จ ทั้งนี้เหตุผลหลักที่การปรับพฤติกรรมหรือการสร้างนิสัยที่ดีทำได้ยากนั้นเพราะต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยน เช่น การออกกำลังกายเพื่อที่จะทำให้สุขภาพดีไม่ได้เกิดขึ้นทันทีหลังจากออกกำลังกายเสร็จ ผู้เขียนได้นำเสนอการใช้เทคนิค “Habit Tracking” เช่น การติดตามผลหลังจากออกกำลังกาย สามารถติดตามผลโดยการวัดผลสถิติในการออกกำลังกายมีความก้าวหน้าหรือมีความเร็วเพิ่มขึ้นเพียงใด ซึ่งจะช่วยให้เกิดความพึงพอใจในขั้นต้นก่อนและในที่สุดก็จะกลายเป็นนิสัย

ข้อสังเกตของหนังสือ Atomic Habits พบว่ามีการนำเสนอรายละเอียดหลักการเนื้อหาในแต่ละประเด็นได้อย่างเป็นขั้นตอนและมีการเรียบเรียงข้อมูลได้ดีมาก ในแต่ละประเด็นมีการยกตัวอย่างให้เข้าใจได้ง่าย การใช้ภาษามีความเหมาะสม ผู้อ่านสามารถนำหลักคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี รวมถึงสามารถนำแนวคิดและวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สามารถทำได้โดยง่ายสู่การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้อย่างยั่งยืน

ความโดดเด่นของหนังสือเล่มนี้ นอกจากช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้วยังแนะนำเทคนิคและวิธีการในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์และแนวทางในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างชัดเจน เหมาะสำหรับคนที่มุ่งมั่นต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยสิ่งเล็ก ๆ เพียงเล็กน้อยอาจจะไม่ได้ส่งผลให้เห็นชัดเจน แต่การเปลี่ยนแปลงสิ่งเล็ก ๆ จำนวนมาก จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยิ่งใหญ่ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องจนการเป็นกระทำโดยอัตโนมัติ