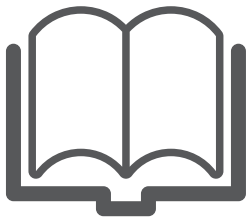
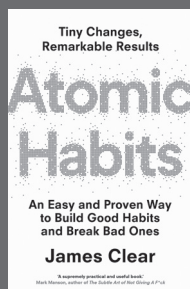


## Book Review โดย.. *ดร.อุกค สุลพัทธ์*



ศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการปฏิบัติการ  
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปัญหาของบุคคลทั่วไปในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็ในเรื่องของงาน ชีวิต หรือความสัมพันธ์ ส่วนใหญ่แล้วไม่ได้เกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจ แต่มักจะมาจากการขาดวินัยมากกว่า ยกตัวอย่างเช่น เราทราบเป็นอย่างดีว่า เราควรจะต้องทำงานนี้ให้เสร็จ โดยจะต้องเริ่มทำอย่างต่อเนื่อง แต่สุดท้ายก็มักจะลงเอยโดยการที่จะต้องมาเร่งทำกันทั้งวันทั้งคืนในวันสุดท้าย หรือเราทราบกันเป็นอย่างดีว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ จำเป็น และมีประโยชน์อย่างมาก แต่หลายคนก็อาจจะลุกขึ้นมาออกกำลังกายได้สัก 2-3 สัปดาห์ แล้วหลังจากนั้นก็กลับไปทำกิจวัตรประจำวันแบบเดิม ๆ



**Book Review: Atomic Habits**

**Publisher: Avery.**

**Publication Year: 2018**

**Author: James Clear**

**Language: English**

**Number of Pages: 320**

หลายคนพยายามที่จะแก้ปัญหานี้ โดยการตั้งปณิธาน โดยเฉพาะในช่วงปีใหม่ หรืออาจจะเป็ช่วงอื่น ๆ ว่าเราจะเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็น “คนใหม่” แต่ก็ต้องยอมรับว่าปณิธานเหล่านั้น ก็มักจะหายไปทีี่สุด สาเหตุคือ การที่เรายพยายามจะทำสิ่งที่เราไม่เคยทำให้ต่อนั้น มันต้องใช้พลังใจ หรือ Willpower ที่ค่อนข้างสูง และมนุษย์ก็มีพลังใจจำกัด เมื่อพลังใจหมดไป เราก็กลับมาเป็เหมือนเดิม

ทางออกที่ตีทางออกหนึ่งทีี่หนังสือหลาย ๆ เล่มได้นำเสนอไว้ก็คือ เราจะต้องเปลี่ยนสิ่งที่เราอยากจะทำให้กลายเป็น “นิสัย” เพราะนิสัยไม่ต้องการพลังใจ เราสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ เหมือนกับการที่เราแปรงฟันในทุกเช้า โดยทีี่ไม่ต้องมาบังคับตัวเองมากนัก แต่คำถามคือ แล้วเราจะสร้าง “นิสัย” เหล่านี้ ให้มาอยู่อย่างคงทนถาวรได้อย่างไร นอกจากนี้ยังมีปัญหาอีกประการหนึ่งคือ แล้วหากต้องการจะเลิกนิสัยเสีย ๆ ทีี่เราทราบว่ามันไม่ดี เช่น การนอนดึก การรับประทานอาหารทีี่ไม่เป็ประโยชน์ การเอาแต่เล่น Social Media เราจะทำได้อย่างไร การสร้างนิสัยว่ายากแล้ว แต่การเลิกนิสัยอาจจะยากกว่าด้วยซ้ำไป

มีหนังสือหลาย ๆ เล่มทีี่ได้กล่าวถึงการสร้างนิสัยและการเลิกนิสัย แต่หนังสือเล่มทีี่ดีมากเล่มหนึ่งคือ หนังสือทีี่มีชื่อว่า Atomic Habits ซึ่งเขียนขึ้นโดย James Clear ซึ่งเป็นักเขียนและ Blogger ชื่อดังทางด้านการสร้างนิสัยดี ๆ และเลิกนิสัยทีี่ไม่ต้องการ หนังสือเล่มนี้มีความหนา 320 หน้า โดยมีทั้งหมด 17 บทหลัก โดยหนังสือได้นำเสนอกฎของการสร้างหรือเลิกนิสัยอยู่ 4 กฎดังต่อไปนี้

### *กฎข้อที่ 1 ทำให้เห็นชัด (Make it Obvious)*

ในหนังสือแบ่งออกเป็ 3 บท สำหรับกฎข้อนี้ โดยสรุปหลักการแล้ว หากเราต้องการสร้างนิสัย เราสามารถทำได้โดยทำให้สิ่งที่เราต้องการทำให้เป็นิสัย มีความชัดเจน เห็นได้ง่าย เช่น เราอยากสร้างนิสัยในการอ่านหนังสือ เราก็ควรนำหนังสือมาวางไว้ในทีี่เรามักจะมองเห็น หรือเราควรมีการกำหนดเวลาหรือสถานการณ์ทีี่เราจะต้องทำสิ่งเหล่านั้น ซึ่งผู้เขียนเรียกว่า Habit Stacking เช่น เรามีนิสัยในการแปรงฟันก่อนนอนแล้ว ก็ให้เราเอานิสัยใหม่ทีี่ต้องการจะสร้างนำไปต่อจากนิสัยเดิม เช่น เราจะกำหนดว่า เราจะอ่านหนังสือ 30 นาทีหลังจากแปรงฟันเสร็จ แบบนี้เป็ต้น สำหรับการเลิกนิสัยนั้น

เราก็แค่ทำตรงกันข้าม เช่น อยากจะเลิกรับประทาน Junk Food สิ่งที่เราควรทำก็คือ เราไม่ควรซื้อ Junk Food อยู่ในบ้านเลย เมื่อไม่เห็น เราก็ไม่มีความอยาก เมื่อไม่อยาก เราก็จะไม่รับประทาน เป็นต้น

### กฎข้อที่ 2 ทำให้น่าดึงดูด (Make it Attractive)

ในกฎข้อที่ 2 นี้ หนังสือเล่มนี้ได้นำเสนอผ่าน 3 บท โดยสรุปแล้วคือ การที่เราจะสร้างนิสัยได้นั้น เราควรทำให้สิ่งที่เราทำนั้นให้มันน่าดึงดูด เช่น ถ้าเราอยากสร้างนิสัยในการอ่านหนังสือ เราก็ควรไปในที่ที่คนอ่านหนังสือกันเยอะ ๆ มันจะสร้างบรรยากาศกระตุ้นให้เราอ่านหนังสือได้ทันที เช่น เราอาจจะไปห้องสมุด ไปร้านหนังสือ ไปร้านกาแฟ อะไรทำนองนี้ นอกจากบรรยากาศแล้ว หากเรามีกลุ่มเพื่อนที่ชอบอ่านหนังสือ มีกิจกรรม Book Club ที่จัดเป็นประจำ อะไรทำนองนี้ ก็ยิ่งทำให้ดึงดูดให้เราทำพฤติกรรมในทำนองเดียวกัน ในทางกลับกันหากเราอยากเลิกนิสัยใด ๆ เช่น เราอยากลดความอ้วน อยากเลิกทานอาหารไม่มีประโยชน์ เราก็ไม่ควรใช้เวลาส่วนใหญ่ไปอยู่ร้านอาหาร หรือไปอยู่กับเพื่อน ๆ กลุ่มที่ตระเวนกินอาหาร เป็นต้น

### กฎข้อที่ 3 ทำให้ง่าย (Make it Easy)

สำหรับส่วนนี้ ในหนังสือจะอธิบายผ่าน 4 บท โดยใจความสำคัญคือ อยากจะทำอะไรได้บ่อย ๆ จนกลายเป็นนิสัย ให้เราทำให้สิ่งนั้นมันง่ายที่สุด เช่น เราอยากจะทำวิ่งให้เป็นนิสัย พยายามหาที่วิ่งที่ไม่ต้องขับรถไปนาน ๆ ยิ่งเดินไปได้เลยยิ่งดี เพราะพอยิ่งง่าย เราก็จะยิ่งทำ นี่คือเหตุผลที่หลายคนติด Social Media เพราะมันไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลย แค่หยิบมือถือมาเปิด ก็สามารถเล่น Social Media ได้แล้ว ในทางกลับกัน ถ้าอยากเลิกนิสัยใด ให้เราพยายามทำให้การทำสิ่งนั้นมันยาก ในหนังสือยกตัวอย่างว่า ถ้าอยากเลิกนิสัยในการดูทีวีหลังจากกลับมาบ้าน ให้เราเอาแบตเตอรี่ออกจาก Remote Control การทำแบบนี้ เมื่อเราหยิบ Remote Control มากด (ตามนิสัยเดิม) แต่พบว่าถ่านไม่มี ต้องไปเอาถ่านมาใส่ก่อน บางทีเราก็ขี้เกียจแล้วก็เลิกล้มความตั้งใจไป ซึ่งจะทำให้เราสามารถเลิกนิสัยเหล่านี้ไปได้เอง

### กฎข้อที่ 4 ทำให้พึงพอใจ (Make it Satisfying)

กฎข้อนี้เป็นข้อสุดท้าย โดยผู้เขียนได้เขียนเกี่ยวกับกฎข้อนี้ไว้ใน 3 บทสุดท้ายของหนังสือ หลักการคือ หากเราทำอะไรแล้วมีความสุข เราจะมีแนวโน้มที่จะทำต่อ แต่ความสุขที่ว่ามันควรจะมีความสุขที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากเราได้ทำสิ่งนั้นเสร็จ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราบอกว่า เราอยากจะทำวิ่ง เพื่อที่จะทำให้เราสุขภาพดี แบบนี้อาจจะยังไม่พอ เพราะสุขภาพดีมันไม่ได้เกิดขึ้นทันทีหลังจากเราวิ่งเสร็จ เราต้องหาสิ่งที่เราพึงพอใจทันที เช่น การใช้เทคนิคที่เรียกว่า Habit Tracking คือการวัดผล เช่น พอลงวิ่งเสร็จมาคุณรู้สึกว่าเราทำได้ดีเพียงใด วิ่งได้เร็วแค่ไหน ก้าวหน้าเพียงใด อย่างนี้จะทำให้เรามีความพึงพอใจในขั้นต้นก่อน และในที่สุดสิ่งนี้ก็กลายเป็นนิสัยในที่สุด ในทางกลับกันสำหรับนิสัยที่เราอยากเลิก เราก็ต้องออกแบบทำอะไรก็ตามที่ทำให้ตัวเรารู้สึกไม่ดีทันทีที่เราทำพฤติกรรมนั้น เช่น เราอยากเลิกพฤติกรรมรับประทาน Junk Food เราอาจจะเขียนบอกเพื่อน ๆ เลยว่า ถ้าเห็นเรารับประทาน Junk Food เมื่อไร จะยอมให้ปรับเงิน อะไรอย่างนี้ เป็นต้น

โดยรวมแล้วหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ดีมาก ๆ เล่มหนึ่ง และเหมาะกับทุกเพศทุกวัย ที่ต้องการสร้างนิสัยดี ๆ หรือเลิกนิสัยแย่ ๆ ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่หนังสือแนววิชาการ แต่เป็นหนังสือที่อ่านแล้ว เราสามารถนำมาทดลองใช้ได้ทันที ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการสร้างนิสัยในการทำงาน หรือนิสัยที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันต่าง ๆ ของเราก็ตาม เป็นอีกหนึ่งเล่มที่คิดว่าไม่ควรจะพลาดอย่างยิ่ง

## REFERENCES

Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery.