

บรรณนิทัศน์

อัมรินทร์ อมริสริยาชัย¹



ชื่อหนังสือ: いつも中途半端な自分から抜け出すコツ (ภาษาญี่ปุ่น)
เลิกนิสัยทำอะไรไม่เสร็จสักอย่าง: อยากได้ผลลัพธ์ที่ดี
ต้องแก้ที่ “วิธีการ” (ภาษาไทย)
ผู้แต่ง: โทโยคาซึ สึรุตะ (Toyokazu Tsuruta)
ผู้แปล: กมลวรรณ เพ็ญอร่าม
จัดพิมพ์โดย: อัมรินทร์ พรินตัง แอนด์ พับลิชชิง
ปีที่พิมพ์: ตีพิมพ์ครั้งแรก กุมภาพันธ์ 2563
จำนวนหน้า: 176 หน้า

“หลายครั้งที่เรามักจะตั้งเป้าหมายอยากทำนั้นนั่นนั่นมากมาย แต่ก็ทำได้ไม่ค่อยดี จนสุดท้ายก็ทำไม่สำเร็จและเลิกทำสิ่งนั้นไป... เรื่องนี้มีคำตอบที่สามารถอธิบายได้ด้วยหลักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรม” ส่วนหนึ่งของคำนำสำนักพิมพ์ที่กล่าวถึงเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำกลุ่มวิชาสื่อสารองค์กร คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ถึงเวลาสิ้นใบลาออกจากการเป็น “คนที่ทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่าง” แล้วหรือยัง

เลกนิสย์ทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่าง เป็นหนังสือที่ถูกตีพิมพ์ครั้งที่ 1 โดย อมรินทร์ พรินตติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง ซึ่งเป็นหนังสือที่ถูกจัดอยู่ในหมวดจิตวิทยาประยุกต์ และจิตวิทยาพัฒนาตัวเอง เขียนโดย ไทโยคาสึ สึรุตะ แปลโดย กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

สาเหตุที่ผู้เขียนบรรณนิทัศน์ต้องการแนะนำหนังสือเล่มนี้ เนื่องจากปัจจุบันเราใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางข่าวสารข้อมูลที่มามากมาย จนอาจจะเรียกได้ว่ามากเกินไปจนเกิดความจำเป็น จนส่งผลกระทบหลายๆ ด้าน โดยที่เราเองรู้ตัวและไม่รู้ตัว เช่น อาการสมาธิสั้น ความสามารถในการตัดสินใจที่แย่ลง การเผลอเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นตลอดเวลา ภาวะซึมเศร้า หรือแม้กระทั่งความมุ่งมั่นแบบเกินประมาณ ที่มาจากการลอกเลียนแบบคนอื่นจนลืมความเป็นจริงไปในบางที

ไทโยคาสึ สึรุตะ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ได้เล่าเรื่องราวของตัวเอง ก่อนที่จะมาเรียบเรียงเนื้อหาเป็นหนังสือเล่มนี้ไว้ว่า เขาคือผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยา ด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นงานที่เจ้าตัวได้ให้คำนิยามไว้แบบสั้นๆ ว่า “เป็นงานที่หาวิธีช่วยให้ผู้คนสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีความสุข รวมทั้งได้ผลลัพธ์ที่ดี เพราะเมื่อแต่ละคนสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างสุขใจแล้ว ก็จะไปสู่การสร้างผลงานที่ยอดเยี่ยม และไม่เป็นคนที่ทำอะไรแบบครึ่งๆ กลางๆ อีกต่อไป”

ถึงแม้ว่าผู้เขียนบรรณนิทัศน์มีความชื่นชอบหนังสือในหมวดนี้เป็นส่วนตัว แต่ประมาณร้อยละ 70 ผู้เขียนไม่เคยอ่านหนังสือแนวนี้ได้จบอย่างจริงจังๆ สักเล่ม ส่วนใหญ่จะอ่านไปเรื่อย ๆ ตามประโยชน์การใช้งาน หยิบเล่มนั้นมาเปิดอ่านสลับกับเล่มนี้ ขึ้นอยู่กับว่า ในแต่ละช่วงเวลาต้องการทราบเรื่องอะไร จึงทยอยศึกษาร่วมกับนำไปทดลองปฏิบัติ สำหรับหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนสะดุดตาตั้งแต่ชื่อที่ปรากฏอยู่ที่หน้าปก เลกนิสย์ทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่าง ผู้ที่ตั้งชื่อหนังสือคงตั้งใจสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับเนื้อหาที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ และเชื่อว่า ชื่อนี้น่าจะโดนใจใครหลายๆ คน ที่อยู่ท่ามกลางมหาสมุทรของข้อมูล

และแนวทาง (how to) ในการทำสิ่งต่างๆ มากมายแบบไม่รู้จบ หลังจากที่ได้เห็นการประชาสัมพันธ์ของหนังสือเล่มนี้ผ่านทางเพจวีวหนังสือแล้ว จึงมุ่งมั่นที่จะตามหาเพื่อหาคำตอบว่า หนังสือเล่มนี้จะนำทางให้ผู้อ่านเลิกนิสัยทำอะไรไม่เสร็จสักอย่างได้อย่างไร

หลังจากที่ได้เริ่มต้นอ่านอย่างจริงจัง หนังสือเล่มนี้ มีวิธีการเรียบเรียงที่ช่วยให้ทำความเข้าใจได้ง่าย เนื้อหาสั้นกระชับ และสามารถนำไปทดลองปฏิบัติได้ในทันที เพื่อให้ผู้อ่านบทความได้เข้าใจและเห็นภาพอย่างชัดเจนขึ้น ในบรรณนิทัศน์นี้ ผู้เขียนบทความจะแบ่งหัวข้อในการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ เนื้อเรื่องของหนังสือเล่มนี้ การดำเนินเรื่อง และประโยชน์ที่ผู้อ่านจะได้รับ

ส่วนที่ 1 เนื้อเรื่อง

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาอยู่ด้วยกันทั้งหมด 176 หน้า ขนาดเล่มกะทัดรัด น้ำหนักเบา สะดวกต่อการพกพา เนื้อหาในเล่มถูกแบ่งออกเป็น 6 บทใหญ่ๆ ได้แก่

บทนำ: ทำไมคุณถึงทำอะไรไม่เสร็จสักอย่าง

บทนี้เป็นบทที่เกริ่นนำ ชวนให้ผู้อ่านคิดทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่า ถึงเวลาที่จะ “ยื่นใบลาออกจากการเป็นคนที่ทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่าง” ได้แล้วหรือยัง ก่อนที่จะนำผู้อ่านเข้าสู่เนื้อหาส่วนที่เหลือทั้งหมดภายในเล่ม เหมือนเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้อ่านได้เริ่มต้นตั้งคำถามกับตัวเอง ก่อนที่จะอ่านเนื้อหาในบทต่อไป ซึ่งจะเป็นเทคนิคที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ทันทีหลังจากอ่านจบ

บทที่ 1: คนที่ทำอะไรก็ไม่เคยสำเร็จ และคนที่ทำอะไรก็มักจะสำเร็จ

สิริฐะ เริ่มต้นเปรียบเทียบคุณสมบัติที่แตกต่างกันของคนที่ทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่างกับคนที่ทำอะไรก็มักจะสำเร็จว่า คนสองกลุ่มนี้มีรายละเอียดในการทำงานและใช้ชีวิตที่แตกต่างกันอย่างไร เช่น ถ้าเอาแต่ยึดติดกับแรงบันดาลใจเท่านี้ก็ตัดสินใจว่าคุณล้มเหลว...เป็นจุดเริ่มต้นที่นำทางผู้อ่านให้เห็นถึงความสำคัญของการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังให้แนวทางเรื่องของการหาตัวช่วย ร่วมกับการสร้างสภาพแวดล้อมที่จะช่วยพยุงให้เราสามารถจดจ่ออยู่กับ

สิ่งที่ทำอยู่ได้ไปนานๆ และเลิกฟังความสนใจไปยังข้อมูลที่บังเอิญเปิดเจอ ให้เลือก รับเฉพาะข้อมูลที่มีประโยชน์ตรงกับเป้าหมายของตนแทน

บทที่ 2: นิสัยของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างน่าตกใจ วิธีใช้ “ความคิด ความรู้สึก ร่างกาย” ให้เป็น “ตัวช่วย”

ในบทนี้จะกล่าวถึงวิธีใช้ความคิด ความรู้สึก ร่างกายให้เป็นตัวช่วย โดย เปิดหัวข้อย่อยด้วยการตั้งข้อสังเกตว่า จริงๆ แล้ว ความรู้สึก ร่างกาย เป็นสิ่งที่ เราควบคุมไม่ได้ 100% “คนที่ทำอะไรไม่สำเร็จมักจะมีแนวโน้ม...เชื่อว่าตนเอง สามารถควบคุมร่างกายหรือความรู้สึกได้ และตั้งใจจะควบคุมมันด้วยความคิด” และให้คำแนะนำในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อความคิด ความรู้สึก และร่างกาย ของตนเองแทน

บทที่ 3: วิธี “เอาชนะตัวเอง” จนค้นพบพรสวรรค์

ในบทนี้ได้อธิบายอีกมุมมองที่เกี่ยวกับการค้นหาพรสวรรค์ที่อาจแตกต่าง จากที่อื่น สิริตะได้กล่าวถึงแนวคิดที่ว่า หาพรสวรรค์ของตัวเองให้เจอ ก่อน แล้วจึงลงมือทำ เป็นแนวคิดที่อาจใช้ไม่ได้เสมอไป เพราะสำหรับตัวสิริตะเองมีชุด ความเชื่อที่ว่า พรสวรรค์หรือแรงบันดาลใจของแต่ละคน ต้องเริ่มจากการทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งก่อน แล้วค่อยรู้ตัวว่าสิ่งไหนคือพรสวรรค์ของเรา พร้อมกับให้แนวทางใน การสังเกต ทดลอง เรียนรู้ และรับฟังตัวเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บทที่ 4: เคล็ดลับการเริ่มต้นทำสิ่งต่างๆ และเคล็ดลับในการทำต่อไป ให้ได้นานๆ

ความรู้สึกสนุกและรู้สึกสบาย (ที่ไม่ใช่สะดวกสบาย) ทำได้อย่างต่อเนื่อง เรื่อยๆ คือกุญแจสำคัญที่จะนำพาความตั้งใจให้เดินทางสู่เป้าหมายได้สำเร็จ โดย ได้แนะนำเทคนิคต่างๆ ให้ผู้อ่านได้ลองเริ่มต้นฝึกฝนตัวเองด้วยวิธีการง่ายๆ เช่นเดียวกับ 3 บทที่ผ่านมา ที่สามารถนำเทคนิคที่ถูกแนะนำไปปรับใช้ได้ทันที เช่น วิธีการ “รวมใจ” ที่สิริตะได้อธิบายว่า คือทางออกสำหรับคนที่ตกอยู่สภาวะขาด เรี่ยวแรง ขาดชีวิตชีวาที่จะทำอะไร “การตระหนักถึงความรักอันเป็นความรู้สึกดีๆ แล้วใช้วิธีรวมใจในสถานการณ์ต่างๆ” เพื่อสร้างความรู้สึกมีความสุข ให้สามารถ ทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างราบรื่นมากยิ่งขึ้น

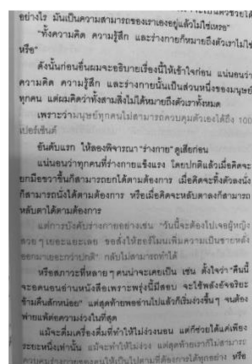
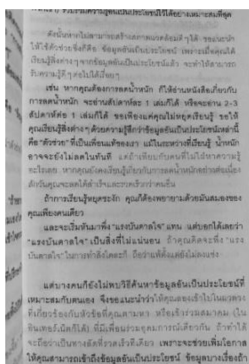
บทส่งท้าย: จากคนที่รู้ว่าตัวเอง “ทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่าง” สู่การเป็นคนที่ยิ้มพร้อมมากขึ้น

ในบทนี้เป็นการสรุปส่งท้าย ที่ขมวดแนวทางการรับมือกับความรู้สึกครึ่งๆ กลางๆ ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง “...เมื่อคุณต้องการจะลาออกจากการเป็นคน เค็งค้วง เมื่อนั้นก็จำเป็นต้องเริ่มลงมือทำอะไรบางอย่าง...บางทีชีวิตมนุษย์เรา อาจจะต้องวนเวียนกับวัฏจักรนี้ตลอด แต่นี่เป็นสิ่งที่น่าช่วงเวลาอันมีค่ามาสู่ชีวิต เราไม่ใช่หรือ เพราะสิ่งที่แต่งแต้มสีสันให้ชีวิตของเราสมบูรณ์ขึ้น ก็คือการที่เรา ได้เริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ รวมถึงได้ใช้ตัวช่วยต่างๆ นั้นเอง”

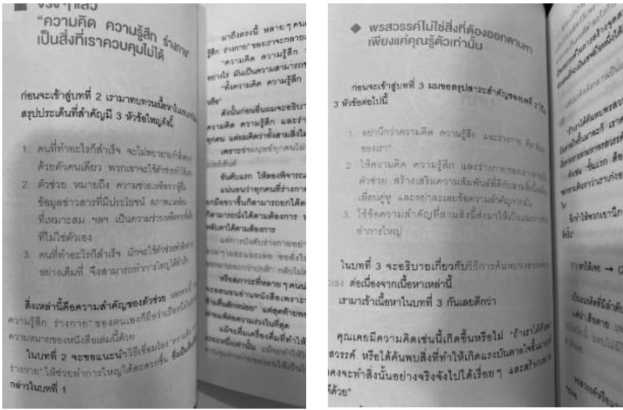
ส่วนที่ 2 การดำเนินเรื่อง / การเรียบเรียง

ผู้เขียนเชื่อว่า ปัญหาอย่างหนึ่งสำหรับผู้ที่วนเวียนอยู่กับการพัฒนาตัวเอง แต่ยังไม่ไปถึงไหนสักที เป็นเพราะเรายังไม่ได้เริ่มต้นเอาสิ่งที่ได้จากบรรดาหนังสือ พัฒนาตัวเองไปใช้จริง ในหนังสือเล่มนี้มีวิธีการเรียบเรียงที่น่าสนใจที่ผู้เขียน ชื่นชอบ และเห็นว่าแตกต่างจากหนังสือแนวพัฒนาตัวเองหลายๆ เล่ม คือ ในการเรียบเรียงเนื้อหาแต่ละหัวข้อย่อย จะมีการไฮไลต์ประโยคที่เป็นใจความสำคัญให้ โดดเด่นออกมา ผู้เขียนขอเรียกว่า “ประโยคทอง” และมีการสรุปใจความสำคัญ ให้ผู้อ่านในตอนท้ายและตอนต้นของบทถัดไปของแต่ละบทย่อยด้วย ทำให้ การสื่อสารเนื้อความผ่านตัวหนังสือไปยังผู้อ่านมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

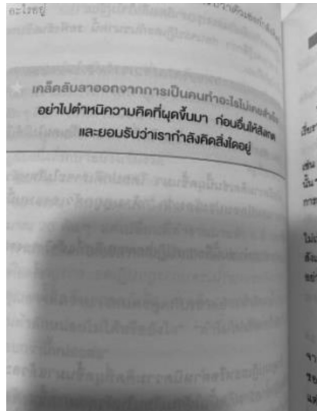
ภาพที่ 1 และ 2 ตัวอย่างประโยคทอง



ภาพที่ 3 และ 4 ตัวอย่างภาพส่วนสรุปตอนต้นของบทถัดไป



ภาพที่ 5 ตัวอย่างภาพส่วนสรุปท้ายบท



ด้วยวิธีการเรียบเรียงในลักษณะนี้ ช่วยให้การอ่านในแต่ละบท ผู้อ่านสามารถจับใจความสำคัญได้ง่าย และจะถูกย้ำประเด็นสำคัญของแต่ละบทก่อนเริ่มต้นขึ้นบทใหม่เสมอ นอกจากนี้ หลังจากที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบไปแล้ว ก็สามารถหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเปิดอ่านในหน้าใดก็ได้ เมื่อใดก็ได้ โดยอ่านจากประโยคทอง ส่วนสรุปท้ายบท และก่อนเริ่มต้นบทใหม่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านบางส่วนของเนื้อหาที่ท่านได้เคยอ่านไปแล้ว

สำหรับตัวผู้เขียนบทความ มีความเชื่อโดยส่วนตัวว่า การลงปฏิบัติคือ หัวใจสำคัญสำหรับทุกๆ เรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตวิทยาการพัฒนาตัวเอง หากมุนานอยู่แค่การสั่งสมแนวคิด แนวทางจากนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญระดับโลกต่างๆ แต่ไม่เคยทดลองนำมาปรับใช้จริง ก็คงจะไม่มีอะไรเกิดขึ้น หนังสือเล่มนี้สามารถทำหน้าที่เป็นผู้นำทางสำหรับผู้ที่ต้องการเริ่มต้นเอาชนะใจตัวเองไปสู่ การลงมือปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ การใช้ภาษาที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ผู้แปลหนังสือเล่มนี้ กมลวรรณ เพ็ญอร่าม ได้ใช้ถ้อยคำและรูปประโยคที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทำให้สามารถอ่านแล้วเข้าใจเนื้อหาได้เลยในทันที เพราะโดยส่วนใหญ่แล้ว หนังสือ แนวจิตวิทยาการพัฒนาตัวเองที่ถูกแปลมาหลายเล่ม เมื่อนำมาแปลเรียบเรียงเป็น ไทยแล้ว บางประเด็นการตีความของผู้แปลมีผลทำให้ใจความสำคัญของต้นฉบับ จับต้องได้ยาก หรือตีความผิดเพี้ยนไปก็มี รวมทั้งตัวผู้อ่านเองหากสับสนการ แปลไม่ชัดเจน ก็มีผลต่อการตีความ การทำความเข้าใจและแรงจูงใจในการอ่าน และทดลองลงมือทำ

ส่วนที่ 3 ประโยชน์ที่ผู้อ่านจะได้รับ

สิ่งที่ผู้อ่านจะได้รับ จากการอ่านหนังสือเล่มนี้คือ จิตวิทยา ที่สามารถ นำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้จริง มีการอธิบายขั้นตอนต่างๆ สำหรับการนำ ไปปรับใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม และที่สำคัญที่ผู้เขียนบทความประทับใจคือ การ ทำความเข้าใจกับเนื้อหาในหนังสือไม่จำเป็นต้องใช้เวลามาก สามารถอ่านจบได้ ในระยะเวลาสั้นๆ และนำไปปฏิบัติได้จริง จึงเป็นหนังสืออีกเล่มที่ผู้เขียน บรรณนิทัศน์ต้องการแนะนำสำหรับผู้สนใจและต้องการลลาออกจากนิสัยทำอะไร ไม่เสร็จสักอย่างเสียที

“เลือกอ่านเฉพาะหนังสือที่เกี่ยวกับการนำความรู้ออกมาใช้ได้โดยตรง
หนังสือเหล่านี้เป็นหนังสือประเภทที่เมื่ออ่านจบจะไม่ได้จบด้วยความรู้สักแค่
ว่า...หนังสือเล่มนี้สนุกจังเลย แต่ยังสามารถนำเนื้อหาไปปฏิบัติตามในชีวิตจริง
ได้อย่างเป็นรูปธรรม”
(โทโยคาชิ สึรุตะ, 2563)

บรรณานุกรม

โทโยคาชิ สึรุตะ (2563), เลิกนิสัยทำอะไรไม่เสร็จสักอย่าง, แปลโดย กมลวรรณ เพ็ญอร่าม,
กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.