

สารบัญ

คำนิยาม	5
คำรับรองเพียงหนึ่งเดียว	19
1 แคะห่านที่เนียนะ	27
2 เก่งพอตัว?	33
3 เส้นทางสู่ระดับ “เก่งพอตัว”	38
4 เครื่องจำลองการบิน	45
5 สรุป : “เก่งพอตัว”	55
6 ตัวอย่างแบบเป็นภาพ!	57
7 พลังงาน	58
8 แนวคิดเรื่องพลังงาน	59
9 พลังงานคืออะไร	62
10 วิธีวัดพลังงาน	70
11 ตัวอย่างผลงาน	80
12 การเปลี่ยนแปลงแบบจับพลัน	85
13 สรุป : พลังงาน	89
14 ความมั่นใจ	90

15	ความมั่นใจคืออะไร	91
16	พื้นที่ปลอดภัย : วิธีวัดความมั่นใจ	99
17	เรื่องน่ารู้ : เครื่องมือช่วยสร้างความมั่นใจได้อย่างไร	113
18	จุดกำเนิดของความเคลงใจ	120
19	1 : ดินแก่ไม่พอ	125
20	2 : คนอื่นมีพรสวรรค์มากกว่าฉัน	131
21	สรุป : ความมั่นใจ	139
22	อยากได้โปสเตอร์การ์ดการ์ตูนกันไหม	145
23	พอมลงแบบจับใจ : สูตรลับเร่งด่วน	147
24	มือกลางวันพัดเสร็จใน 7 นาที	152
25	ทักษะ	155
26	ทักษะคืออะไร	156
27	ปริศนา 10,000 ชั่วโมง	168
28	วิธีวัดทักษะ : จำนวนความผิดพลาด	175
29	เรื่องน่ารู้ : ฟีกซ้อม VS เล่นสนุก	189
30	สรุป : ทักษะ	194
31	กิจกรรมเล่นสนุก	200
32	ขอ 7/10 ก็พอแล้ว!	218
33	หนังสือเล่มอื่นๆ จากผู้เขียนเดียวกัน	221
34	ขอบคุณ	222
	ประวัติผู้เขียน	223

คำรับรองเพียงหนึ่งเดียว

นับตั้งแต่หนังสือเล่มนี้ออกวางจำหน่าย ก็มีเสียงชื่นชมตามมามากมาย ซึ่งถือเป็นคำรับรองว่าหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์จริงได้อย่างดีเยี่ยม อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่มักไม่สนใจจะอ่านคำรับรองจากผู้คนมากหน้าหลายตา ผมจึงจะขอยกคำรับรองเพียงหนึ่งเดียวจากผู้อ่านคนหนึ่งที่น่าทึ่งออกมาได้อย่างชัดเจนและทรงพลังยิ่ง

คุณพร้อมที่จะอ่านคำรับรองนี้แล้วหรือยัง ถ้าพร้อมแล้วก็มาเริ่มกันเลย และเนื่องจากข้อความต้นฉบับเป็นภาษาสเปน ผมจึงขอแปลมาให้ท่านอ่านกันได้สะดวกนะครับ

ขอบคุณมากค่ะฉอน สำหรับหนังสือที่แสนวิเศษเล่มนี้!

ก่อนอื่นเลยฉันอ่านจบเร็วมาก เพราะแทบจะวางไม่ลงเลยทีเดียว
สำนวนการเขียนของคุณทำให้เรื่องลึกลับซึ่งกลายเป็นเรื่องง่าย
แทนที่สมองจะรู้สึกเหนื่อยล้า มันกลับโหยหาที่จะอ่านต่อเรื่อยๆ

ยิ่งไปกว่านั้น ภาพประกอบในเล่มก็เหมือนอ้อมกอดจากเพื่อนๆ
ที่ทำให้คุณยิ้มได้และรู้สึกอบอุ่นเหมือนอยู่บ้าน แม้จะได้อ่าน
ครั้งแรก ฉันก็รู้สึกเสมอว่าตัวเองอยู่ใน "พื้นที่ปลอดภัย" ไม่เคย
รู้สึกถูกกดดันหรือคุกคามเลย และนั่นคือเหตุผลที่ฉันสนุกกับ
เล่มนี้ตั้งแต่หน้าแรก

ตอนนี้ฉันกลับมาอ่านแบบซ้ำมาก ซ้ำมากจริงๆ เพราะทุกย่อหน้า
ทำให้ฉันต้องหยุดคิดและทบทวน ซึ่งมันก็สร้างสายใยทางอารมณ์
ขึ้นมาอย่างลึกลับ จินทำให้หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ของคุณคนเดียว
อีกแล้ว แต่มันกลายเป็นของฉันด้วย

มันเป็นหนังสือของฉัน เพราะมันพูดคุยกับฉัน ขณะเดียวกัน
มันก็พูดถึงตัวฉันด้วย ทั้งวิถีคิด ความกลัว และความไม่มั่นใจ
แต่เหนืออื่นใด มันมอบความหวังและความตื่นเต็นให้ฉัน

พรสวรรค์โดยกำเนิด ความเป็นอัจฉริยะ คือสมบัติล้ำค่าหายาก
ราวกับถูกรางวัลใหญ่ เราถูกบอกมาตลอดว่า ถ้าไม่ได้เกิดมาพร้อม
สิ่งเหล่านี้ เราก็แทบไม่มีทางทำอะไรได้ ต่อให้พยายามสักแค่ไหน
ก็คงไม่มีวันไปได้ไกลกว่าแค่ระดับธรรมดาสามัญ คำโกหกแบบนั้น
เองที่บ่อนทำลายความคิดสร้างสรรค์ที่เราทุกคนล้วนมีติดตัวมา
ตั้งแต่เกิด

คุณกำจัดความเชื่อนั้น และแสดงให้เห็นว่า ในความเป็นจริงแล้ว
พรสวรรค์อยู่ใกล้แค่เอื้อม เพราะมันคือกระบวนการเรียนรู้

แต่คุณไม่ได้แค่พูด คุณยังแสดงให้เห็นด้วยว่าต้องทำอะไรจึงจะ
ไปสู่จุดนั้นได้ คุณสอนให้เราเข้าใจว่าพลังงานคือสิ่งสำคัญที่จำเป็น
ขนาดไหน และเราจะจัดการอย่างไรให้มันเอื้อประโยชน์แก่เรา
โดยไม่ถูกความกังวลถาโถม แต่กลับทำให้รู้สึกมั่นใจและปลอดภัย

คุณยังสอนให้เราเห็นด้วยว่า ความผิดพลาดคือพันธมิตรที่ขาด
ไม่ได้ในกระบวนการเรียนรู้ จะลดความผิดพลาดลงได้อย่างไร
โดยไม่รู้สึกรู้สีก้าวหน้า และจะรักษาความตื่นตัวเอาไว้ พร้อมทั้ง
เพลิดเพลินไปกับความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นระหว่างทางได้อย่างไร

ท้ายที่สุดแล้ว คุณได้สอนแก่นแท้ของเรื่องนี้ให้เรา นั่นคือ มีบางสิ่งที่คล้ายกับความเป็นอัจฉริยะ ซึ่งเราอาจไม่มีวันเป็นได้ และก็ไม่จำเป็นต้องเป็นด้วย คุณเรียกมันว่าระดับ “เก่งพอตัว (Doable Greatness)” เป็นคำที่ยอดเยี่ยมจริงๆ!

สำหรับฉัน นี่คือการจำกัดความที่สมบูรณ์แบบและเฉียบคมที่สุดของเป้าหมายที่เราควรมุ่งไปให้ถึง ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดก็ตาม

และถ้ามองในแง่เหตุผล หนังสือเล่มนี้มีมอบทั้งความหวังและแรงผลักดันให้เราก้าวข้ามกำแพงที่มองไม่เห็น ซึ่งคอยขัดขวางไม่ให้เราเดินหน้าทำสิ่งที่อยาก เพียงเพราะเราคิดว่าตัวเองจะไม่มีวันเก่งพอ

โดยแก่นแท้แล้ว นี่คือนิยายที่ทำให้เราเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น เชื่อในศักยภาพของตัวเอง ทำให้เรามีความสุขและพึงพอใจกับความสำเร็จที่เกิดขึ้น ระยะเวลาที่เราค่อยๆ คืบหน้าไปในกระบวนการเรียนรู้

หนังสือที่ฉันมีโอกาสดำเนินเจ้าของเล่มนี้ กำลังช่วยฉันได้มากมาย จนฉันต้องวางไว้ข้างตัวราวกับเป็นเพื่อนคนหนึ่ง เพื่อจะได้หยิบขึ้นมาอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะมันเป็นแหล่งแรงบันดาลใจชั้นยอด นำเสนอผ่านมุมมองที่ชวนติดตาม และ

เช่นเดียวกับงานเขียนทุกชิ้นของคุณ มันมักจะมอบสิ่งที่ทั้ง
แปลกใหม่และมีคุณค่าให้เสมอ

ฉันขอแสดงความยินดีกับคุณที่ได้เขียนผลงานดีๆ ขึ้นนี้ขึ้นมา
ซึ่งจะช่วยผู้คนได้อีกมากมาย และขอขอบคุณเป็นการส่วนตัว
สำหรับของขวัญอันแสนวิเศษชิ้นนี้

มานูเอลา กอนซาเลส

อีสต์บอร์น สหราชอาณาจักร

HOLA, C'EST MOI!



ดูหน้า 145



SAMPLE

1

แค่ห้านาทีเนี่ยนะ

“TED Talks ยาวยี่สิบนาที” เสียงของกองบรรณาธิการพูดมาทางโทรศัพท์ “แล้วคุณล่ะจะใช้เวลาเท่าไรเพื่อสื่อสารแนวคิดเรื่องพรสวรรค์ให้ผู้ฟังเข้าใจ แล้วอีกอย่าง ทุกคนในห้องจะเชื่อไหมว่าพวกเขาสามารถเก่งปุปบับแทบจะในชั่วข้ามคืนได้”

คำถามเหล่านี้เล่นเอาผมไปไม่ถูกเลย

เกือบสิบปีที่ผ่านมา ผมพยายามอธิบายแนวคิดเรื่องพรสวรรค์และความสามารถให้ใครก็ตามที่ยอมฟัง แต่คำอธิบายพวกนั้นไม่เคยเจาะใจผู้ฟังได้รวดเร็วฉับไวเลย จะว่าไปมันกลับตรงกันข้ามยิ่งผมอธิบาย ผู้คนก็ยิ่งจะแย้งว่าพรสวรรค์นั้นไม่ใช่อะไรอื่นนอกจากสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด

ความคิดที่ว่าคนเราสามารถเรียนรู้อะไรสักอย่างจนเชี่ยวชาญได้ในเวลาอันรวดเร็ว แกรมยังจะมีความสามารถนั้นติดตัวไปตลอด มักจะมีแต่คนไม่เห็นด้วยอย่างรุนแรง

โดยปกติแล้ว TED Talks จะถูกจำกัดความยาวไว้ไม่เกินยี่สิบนาที โจทย์ที่บรรณาธิการโยนมาให้จึงถือว่าเจาะจงตรงประเด็น นั่นคือแนวคิดของผมสามารถบีบอัดให้อยู่ภายใต้ข้อจำกัดแบบเดียวกับ TED Talks ได้หรือไม่ ผมจะนำเสนอทฤษฎีที่อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญต่อผู้ฟังส่วนใหญ่ที่ยังตั้งข้อสงสัยได้อย่างไร

ตรงนั่นเองที่ “แบบฝึกหัดวาท” ความยาวห้าหน้าที่ถือกำเนิดขึ้น

ผมชอบวาดรูปมาตั้งแต่ยังเป็นเด็กตัวน้อย และมักจะวาดไปเรื่อยเปื่อยระหว่างนั่งรถบัส นั่งในร้านกาแฟ หรืออยู่บนเครื่องบิน และบ่อยครั้งที่พอพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมีเวลาหยุดพัก หลังจากเสร็จสิ้นงานบริการ พวกเขาก็มักจะเข้ามาชื่นชมว่า “คุณนี่มีพรสวรรค์จังเลย”

“คุณอยากมีพรสวรรค์แบบนี้ภายในห้านาทีบ้างไหมล่ะครับ” ผมถามพนักงานต้อนรับของสายการบินแอร์นิวซีแลนด์คนหนึ่ง เขาหยุดคิดอยู่ชั่วครู่ ก่อนจะกล่าวคำพูดที่ผมเคยได้ยินมาเป็นเรื่องๆ ครั้ง

“ผมยังลากเส้นให้ตรงไม่ได้เลยครับ” เขาตอบ

“ไม่เป็นไร” ผมว่าต่อ “แต่คุณวาดรูปทรงพื้นฐานอย่างวงกลมสี่เหลี่ยม หรือสามเหลี่ยมได้ใช่ไหม” พูดยจบผมก็ยื่นไอแพดให้เขา แล้วบอกให้เขาลองวาดวาฟการ์ตูนตามคำแนะนำของผม

ไม่ใช่วาฟธรรมดานะ มันต้องมีคุณภาพเทียบชั้นนักวาดการ์ตูนมืออาชีพได้เลย

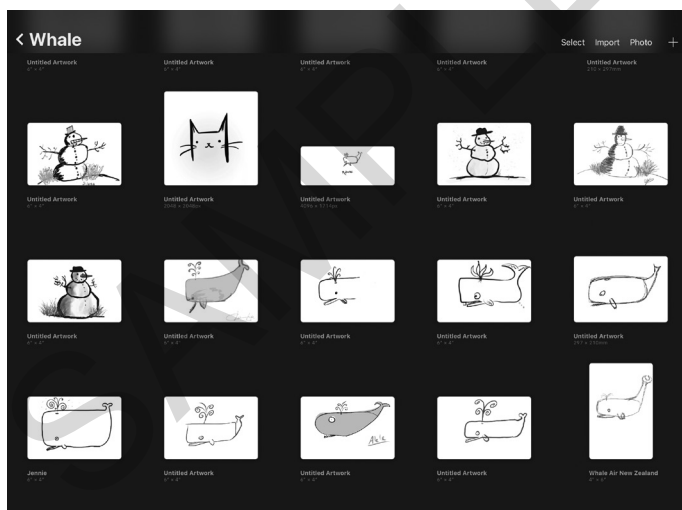


ก่อนจะนำวิธีนำเสนอด้วยวาฟออก ผมแทบอธิบายไม่ได้เลยว่า
พระสวรรค์ทำงานอย่างไร กว่าเมื่อให้กำเนิดนี้เพียงไม่กี่นาที
แทบทุกคนก็สามารถวาดวาฟออกมาได้ใกล้เคียงกับ
นักวาดการ์ตูนมืออาชีพ เมื่อนำภาพก่อนและหลังมาเทียบกับ
จะเห็นการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ชัดเจนและน่าพิงพอใจมาก

ผมทำการทดลองนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนโพลเดอร์ในไอแพดเต็มไป
ด้วยรูปวาฟที่วาดโดยผู้คนมากมายหลายสิบคน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่
ทั้งจากบนเครื่องบินและไม่ได้อยู่บนเครื่องบิน ในทุกกรณี ผลลัพธ์
ออกมาเหมือนกันอย่างเห็นได้ชัด

ตอนแรกพวกเขาอาจวาดได้แค่ตัวอะไรที่ดูคล้ายวาฬหรือปลาทอง
ขึ้นอยู่กับภาพในหัวของแต่ละคน

แต่ภายในห้านาที ทุกคน (ย้่าว่าทุกคน) สามารถวาดวาฬออกมา
ได้ดีเกือบจะเท่าที่ผมวาด ผมวาดรูปมาเป็นสิบๆ ปี แต่คนเหล่านี้
เพิ่งเริ่มวาดได้ไม่กี่นาทีเท่านั้น



“แบบฝึกหัดวาฬ” เป็นเพียงชุดขั้นตอนที่จะพาดคนหนึ่ง
ก้าวจากการวาดปลาหน้าตาประหลาด ไปสู่การวาดวาฬการ์ตูนน่ารักๆ
การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้เกิดขึ้นในเวลาไม่กี่นาที
และระหว่างนั้นก็อาจนำไปสู่การวาดตุ๊กตาหิมะหรือแวนอย
เป็นครั้งคราวบ้างเหมือนกัน

แล้วการทดลองแบบนี้จะยังใช้ได้ผลใหม่ถ้าเป็นคนกลุ่มใหญ่ขึ้น

เราจะได้ผลลัพธ์ใกล้เคียงของเดิม หรือผลการทดลองจะมั่วซั่วไปหมด เพื่อให้ได้คำตอบที่แน่ชัด เราจึงลองทำแบบทดสอบนี้กับคนกลุ่มใหญ่กว่าเดิมในออสเตรเลีย สิงคโปร์ สหรัฐอเมริกา และยุโรป

จากนั้นเราได้จัดเซสชันสัมมนาออนไลน์ที่มีผู้เข้าร่วมจำนวนมากยิ่งขึ้น ผลลัพธ์ที่ได้ก็ยิ่งออกมาใกล้เคียงอย่างน่าทึ่ง ทุกคนสามารถพัฒนาจากการวาดปลาทองไปสู่วาฬได้ภายในเวลาไม่ถึงห้านาที

ว่าแต่การวาดวาฬได้แค่อย่างเดียวจะนับเป็นทักษะได้จริงหรือ การวาดการ์ตูนได้หนึ่งภาพอาจเป็นเรื่องที่น่าชื่นชม แต่คงเรียกว่าเป็นพรสวรรค์ได้ไม่เต็มปากกระมัง พรสวรรค์ดูเหมือนจะต้องเป็นอะไรที่ยิ่งใหญ่นั่นมาก จนบางครั้งก็ยากจะอธิบายออกมาเป็นคำพูด

แต่ลองดูสักตั้งก็แล้วกัน คราวนี้ลองปรับเป้าหมายของเราใหม่ แทนที่จะมองไปถึงขั้นอัจฉริยะ เรามาเล็งไปที่ระดับ “เก่งพอตัว” กันดีกว่า

2

เก่งพอตัว?



“เก่งพอตัว”

คือช่วงเวลาที่คนอื่นเริ่มเข้าใจผิดว่าคุณเป็นมืออาชีพ

“ผมว่าตัวเองก็เป็นคนธรรมดาดีแหละ แค่ใช้ชีวิตอยู่ใน
สรวายน้ำมายี่สิบปี”

นี่คือคำพูดของไมเคิล เฟลป์ส นักกีฬาโอลิมปิก ในบทสัมภาษณ์
กับเพียร์ส มอร์แกน ผู้ดำเนินรายการชื่อดัง เฟลป์สยอมรับว่า
เขาฝึกซ้อมติดต่อกันเป็นเวลาห้าปี ปีละ 365 วันไม่มีวัน

และในแต่ละวัน เขาใช้เวลาฝึกประมาณหกชั่วโมง

“ผมตั้งมั่นกับกีฬานี้มากๆ” เขาเล่า “ผมเข้านอนไม่เกินสี่ทุ่มเสมอ
ดูแลร่างกายให้ฟื้นตัวอย่างเหมาะสม อยู่นอกสระก็ต้องดูแลสุขภาพ
ผมอยากทำสิ่งที่ไม่เคยมีใครทำได้มาก่อน ผมอยากเป็น
คนเก่งที่สุดตลอดกาล”

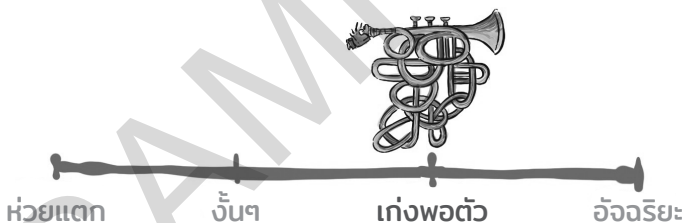
คุณอยากเป็นคนเก่งที่สุดตลอดกาลบ้างไหม

“ไม่ล่ะค่ะ” พนักงานเสิร์ฟในร้านกาแฟบอก “ฉันไม่อยากจะใช้ชีวิต
365 วันตลอดปีทำอะไรซ้ำๆ วันละหลายชั่วโมง แน่ล่ะว่าฉัน
ไม่อยากเป็นคนไร้ความสามารถ แต่ฉันก็ไม่ได้อยากเสียสละ
ตัวเองขนาดนั้นเหมือนกัน คงจะดีนะถ้ามีจุดกึ่งกลางหลายๆ
ระหว่างสองฝั่งนี้”

จุดกึ่งกลางที่ว่ามันมีอยู่จริงครับ มันเรียกว่า “แก่งพोटัว”

ถ้าเรามองพัฒนาการของพรสวรรค์เป็นเส้นตรง เราอาจมองเห็นตัวเองค่อยๆ เคลื่อนจากซ้ายไปขวา ที่ปลายขวาสุดของเส้นคือจุดที่เราเรียกรวมๆ ว่า “อัจฉริยะ”

ส่วนจุดเริ่มต้นมักเป็นจุดที่เราารู้สึกว่าตัวเองห่วยแตกสิ้นดี จากตรงนั้นเราค่อยๆ ขยับขึ้นมาเป็นระดับ “จ๋าๆ” และเมื่อเดินต่อไปอีกหน่อย เราจะมาถึงจุดที่เรียกว่า “แก่งพोटัว”



ถ้าเราวาดเส้นตรงจากซ้ายไปขวา

เราจะเห็นระดับของทักษะที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จุดที่เราทำได้ประมาณ 7 เต็ม 10 นั่นแหละคือจุดที่เรียกว่า “แก่งพोटัว”

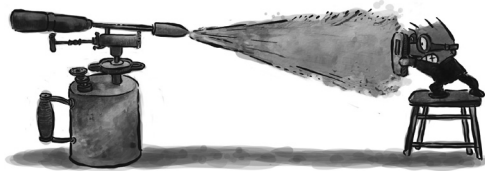
นั่นคือระดับที่คนอื่นมักเข้าใจผิดได้ไม่ยากกว่าเราเป็นมืออาชีพ

นั่นหมายความว่า ถ้าเราวาดการ์ตูนสักภาพ เขียนบทความสักชิ้น หรือทำอาหารสักมื้อ คนที่ไม่รู้จักเรามากก็จะต้องประหลาดใจ ที่เห็นเราทำได้ หรือต่อให้เป็นเพื่อนสนิทและคนในครอบครัวเราเองก็เถอะ พวกเขาอาจถึงกับตะลึงไปเลย แล้วโลกก็จะเริ่มมองว่าเรา “มีพรสวรรค์”

เมื่อมาถึงตรงนี้ เรามักชนกำแพงทางความคิดเข้าอย่างจัง

หนังสือสมัยใหม่จำนวนมากที่เกี่ยวกับพรสวรรค์ นิสัย และความเพียรพยายาม มักแนะนำว่าเราต้องทุ่มเทเวลานับพันหรือหลายหมื่นชั่วโมง จึงจะกลายเป็นคนมีพรสวรรค์

การฝึกหนักอย่างมีแบบแผนคือสิ่งจำเป็นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายอันสูงส่งเหล่านั้น จะว่าไปงานวิจัยและหนังสือพวกนี้ก็ไม่น่าจะพุดถูก หากเป้าหมายของคุณคือการ “ใช้เวลาฝึกฝนหกชั่วโมงต่อวัน อยู่ในสระว่ายน้ำไปสี่สิบปี”



ใครๆ ก็อยากจะเป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่เก่งที่สุดกันทั้งนั้น
แต่เราพร้อมจะทุ่มเทเวลาเป็นชั่วโมง เป็นวัน หรือเป็นสัปดาห์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด
เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายนั้นจริงหรือเปล่า

แต่ถ้าคุณไม่ได้อยากเป็นอัจฉริยะล่ะ ถ้าคุณแค่อยากมีฝีมือ
โดดเด่นเป็นพิเศษ แล้วไอ้คำว่า “เก่งพอตัว” นี้มันหน้าตาเป็น
อย่างไรกันแน่

ลองมาดูกันดีไหมครับ