

สารบัญ

อารัมภบท	13
บทนำ	17

บทที่

1

คณวาทศาสตร์ จะคิดเสมอว่า “ทุกสิ่งเป็นไปได้”

บทที่ 1 นาที	01	พูดว่า “ฉันเป็นคนดวงดี” วันละ 5 ครั้ง	49
บทที่ 1 นาที	02	ลองจินตนาการดูว่าจะสูญเสียอะไร ไปบ้างใน “ตอนที่ล้มเหลว”	53
บทที่ 1 นาที	03	เวลาแก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ได้ อย่าลังเลที่จะพึ่งพาคนอื่น	56

บิลลี่ 1 นาที

04

เปลี่ยน “ต้องทำ ○○” ให้เป็น “อยากทำ ○○”

61

บิลลี่ 1 นาที

05

จัดการกับปัจจัยแง่ลบตั้งแต่การรับฟังข่าว
ไปจนถึงความสัมพันธ์

66

บทที่

2

คนวานาดี จะก้าวออกจาก “คอมฟอร์ตโซน”

บิลลี่ 1 นาที

06

ถ้าเจองานอีเวนต์ที่น่าสนใจ
ให้เข้าร่วมโดยไม่ต้องลังเล

79

บิลลี่ 1 นาที

07

ลดการดื่มสังสรรค์หรือการพบปะ
กับ “เพื่อนก๊วนประจำ”

83

บิลลี่ 1 นาที

08

นัดไปดื่มกับคนที่ไม่เคยดื่มด้วยกันมาก่อน

89

บิลลี่ 1 นาที

09

ขอดูโทรศัพท์มือถือของคนหนุ่มสาว

92

บิลลี่ 1 นาที

10

ลองตั้งข้อสงสัยกับ “งานที่ต้องทำเป็นประจำ”

96

คณวาสนาดี จะปฏิบัติตามวงจร “DCAP” แทน “PDCA”

- 11** ลังเลเมื่อไหร่ให้ตอบ “YES” ไว้ก่อน 108
- 12** ตั้งเป้าหมายใหญ่แล้วเขียน “ก้าวเล็กๆ” ที่ต้องทำออกมา 112
- 13** นัดหมายกันที่ที่ต้องการ และสร้างกลุ่มในโซเชียลมีเดีย 116
- 14** อย่ามัวแต่จดจ่ออยู่กับสิ่งเดียว ถ้าเจอ “โอกาส” เมื่อไหร่ ให้กระโจนเข้าไปทันที 121
- 15** ข้ามขึ้นไป “คุยโดยตรง” กับคนที่มีอำนาจตัดสินใจ 126

คนวานาดี จะสร้าง “สภาพแวดล้อม แห่งความสำเร็จ”

- นิสัย 1 นาที
16 ชวนคนที่ตัวเองชื่นชอบและอยากเจออย่าง
ไปกินมื้อกลางวันด้วยกัน 137
- นิสัย 1 นาที
17 ทามจุดแข็งของตัวเองจากคนอื่น 142
- นิสัย 1 นาที
18 คุยงานในลานจ์ของโรงแรม 147
- นิสัย 1 นาที
19 บุกมารีทตัวอย่างหนึ่งทีจบบแบบ
แอปปีเอ็นตั้งไว้ในโทรศัพท์มือถือ 152
- นิสัย 1 นาที
20 อ่านความรู้สึกของอีกฝ่ายผ่านโซเชียลมีเดีย
แล้วติดต่อหาเขาในช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด 155
- นิสัย 1 นาที
21 โพสต์ “ข้อมูล” ที่เป็นประโยชน์
ต่อคนอื่นลงในโซเชียลมีเดีย 159

คนวานาดี
จะ “ไม่รู้สึกรู้ผิด
เรื่องเงิน”

นิสัย 1 นาที

22 เขียนลิสต์รายจ่ายให้ตัวเอง
มองเห็นได้ 170

นิสัย 1 นาที

23 ใช้เงินซื้อ “เวลา” และ “พื้นที่” 173

นิสัย 1 นาที

24 หยอดเงินใส่กล่องรับบริจาค
ในร้านสะดวกซื้อ 177

นิสัย 1 นาที

25 พูดเรื่องที่ “เป็นประโยชน์ต่ออีกฝ่าย”
ในระหว่างที่พูดคุยกัน 181

คนวานาดี จะสร้าง “แฟนคลับ” ของตัวเอง

- บิลลี่ 1 นาที
26 ส่งกระจกออกไปเจอคนอื่นทุกครั้ง 193
- บิลลี่ 1 นาที
27 ใช้คำพูดที่เหมาะสม พูดด้วยความเร็ว
ที่พอเหมาะ และยิ้มแฉ่งแจ่มใสขณะพูด 196
- บิลลี่ 1 นาที
28 มองหา “เรื่องที่มีความสนใจร่วมกัน”
จากเสื้อผ้าหรือเครื่องประดับของอีกฝ่าย 200
- บิลลี่ 1 นาที
29 พยายามชอบคนที่อยู่ตรงหน้าตัวเอง 204
- บิลลี่ 1 นาที
30 “ให้” โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน 208
- บิลลี่ 1 นาที
31 พูดชมให้มากกว่าความจริง 30 เปอร์เซ็นต์ 214
- บิลลี่ 1 นาที
32 สอนงานคนอายุน้อยกว่า
ด้วย “การชม” และ “การตักเตือน” 217

คนवासนาดี จะ “สร้างกฎ” ให้ชีวิตประจำวัน

นิสัย 1 นาที

33

ลองเปลี่ยนกิจวัตรการกิน
ที่ให้ “กินอาหารวันละ 3 มื้อ”
เป็นแบบอื่น

225

นิสัย 1 นาที

34

จดเวลาตื่นและเวลานอน
ลงในสมุดหรือโทรศัพท์มือถือ

229

นิสัย 1 นาที

35

ตื่นให้เร็วขึ้น 30 นาที
จากนั้นบ้วนปาก อาบน้ำ
และชั่งน้ำหนักทุกเช้า

233

นิสัย 1 นาที

36

พกรูปถ่ายของครอบครัว
ไว้ดูได้ทุกที่

236

คนवासนาดี
จะผูกมิตรกับ “เทพเจ้า”
และ “บรพบุรุษ”

บิลลี่ 1 นาที

37 เวลาเดินผ่านศาลเจ้า
ให้หยุดโค้งคำนับ 1 ครั้ง 246

บิลลี่ 1 นาที

38 แวะสุสานแล้วอธิษฐานขอให้ครอบครัว
และลูกหลานของผู้ล่วงลับมีความสุข 250

บิลลี่ 1 นาที

39 กล่าวขอบคุณดวงอาทิตย์ทุกเช้า 254

บิลลี่ 1 นาที

40 นำ “วาสตุ” ฮวงจุ้ยอินเดีย
มาใช้ในชีวิตประจำวัน 257

บทส่งท้าย 261

ประวัติผู้เขียน 265

อารัมภบท

หลายคนคิดว่า “วาสนา” คือความบังเอิญ สิ่งที่เกิดขึ้นมาแต่กำเนิด หรือสิ่งที่ฟ้าประทานมาให้ จึงไม่คิดจะเปลี่ยนตัวเอง เป็น “คนวาสนาดี” ด้วยกำลังของตัวเอง

แต่ผมขอรับประกันเลยว่า คุณสามารถสร้างชีวิตที่ดีได้ด้วยตัวเอง

ที่ผ่านมาผมทำธุรกิจร่วมกับผู้ประสบความสำเร็จมากมายหลายคน ผู้บริหารของบริษัทชื่อดังและนักลงทุนระดับโลกซึ่งเรียกได้ว่าเป็น “มหาเศรษฐี” ที่มีมูลค่าทรัพย์สินรวมกว่า 1,000 ล้านดอลลาร์เองก็รวมอยู่ในคนเหล่านั้นด้วย

สิ่งที่พวกเขามีเหมือนกันก็คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องว่า “ดวงดีขึ้นได้ด้วยการจัดการความคิดและการกระทำของตัวเอง”

ความเข้าใจนี้มีอิทธิพลต่อชีวิตอย่างใหญ่หลวง
ดังนั้นในหนังสือเล่มนี้ผมจะขอแนะนำวิธีการเป็น
“คนฉลาด” ที่ผมได้เรียนรู้มาจากเหล่าผู้ประสบความสำเร็จ
แล้วนำมาลองปฏิบัติจริง

ได้เป็นอย่างดีแล้วคุณก็อาจจะคิดว่า

“ถ้าเป็นวิธีที่ผู้ประสบความสำเร็จเขาใช้กัน มันคงจะยาก
มาก ฉันคงทำตามไม่ไหวหรอก”

แต่มันไม่ใช่แบบนั้นหรอกครับ ในทางกลับกัน ผู้ประสบ
ความสำเร็จมักจะให้ความสำคัญกับชีวิตประจำวัน และเสริมสร้าง
ดวงชะตาด้วยการจัดการกับความคิดและการกระทำในแต่ละวัน
สรุปแล้วสิ่งที่พวกเขาทำก็คือ การทำ “นิสัยเล็กๆ” ที่ผม
จะแนะนำต่อไปในหนังสือเล่มนี้นั่นเอง

ว่าแต่การทำ “นิสัยเล็กๆ” ที่ว่าต้องใช้เวลาเท่าไรกันล่ะ
คำตอบคือ แค่ 1 นาทีเท่านั้นครับ

แต่คุณทำ “นิสัยเล็กๆ” เป็นเวลา 1 นาทีอย่างสม่ำเสมอ
คุณก็จะรู้สึกสนุกกับงานที่ทำจากใจจริง หหมดความกังวลเรื่อง
เงิน คนในครอบครัวมีรอยยิ้มอยู่เสมอ และได้ครอบครองชีวิต
แบบในฝัน

เอาละ เตรียมใจที่จะเปลี่ยนตัวเองเป็นคนวานาดี
หรือยังครับ ถ้าพร้อมแล้วก็ไปดูบทต่อไปกันเลย

SAMPLE

SAMPLE

สวัสดีครับ ผมชื่อซาชิน เซาตรี เป็นคนอินเดียครับ
ผมเกิดที่กรุงนิวเดลี เมืองหลวงของประเทศอินเดีย แต่
สมัยเด็กผมมีโอกาสไปอาศัยอยู่ที่ญี่ปุ่นช่วงหนึ่งเพราะเรื่องงาน
ของพ่อ

ตอนนั้นเป็นยุคฟองสบู่พอดี สำหรับผมผู้มาจากประเทศ
ที่สาธารณูปโภคต่างๆ อย่างไฟฟ้าและน้ำประปายังขาดแคลน
สภาพุ่นวายของญี่ปุ่นในยุคนั้นดูเป็นโลกที่งดงามเหนือสิ่งอื่นใด
หลังจากกลับไปอินเดีย ทิวทัศน์อันน่าประทับใจของ
ญี่ปุ่นก็ยังคงตราตรึงอยู่ในความทรงจำ ผมจึงตั้งเป้าหมายว่า
สักวันหนึ่งจะต้องไปประสบความสำเร็จที่ญี่ปุ่นให้ได้

จากนั้นผมก็ไล่ตามความฝันดังกล่าวเรื่อยมาจนได้มา
เยือนญี่ปุ่นอีกครั้งในปี 1996 ตอนนั้นผมอายุ 23 ปีพอดี
และเป็นช่วงที่ฟองสบู่แตกเรียบร้อยแล้ว

ยิ่งไปกว่านั้น ผมไม่มีเส้นสาย ไม่มีเงิน และพูดภาษา
ญี่ปุ่นได้แบบงู ปลาๆ การทำงานจึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย หลัง
เดินทางมาญี่ปุ่นผมทำงานเป็นพนักงานขายสินค้าทางโทรศัพท์
อยู่พักหนึ่ง แต่เพราะสื่อสารไม่ค่อยรู้เรื่องจึงขายไม่ค่อยได้ เมื่อ
สร้างผลลัพธ์ตามที่หวังไว้ไม่ได้ ยอดเงินในสมุดบัญชีเงินฝาก
จึงมีแค่ราว 30,000 เยนเท่านั้น

อีกอย่างคือ ผมยังปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและ
วัฒนธรรมของญี่ปุ่นไม่ได้ จิตใจจึงตึงเครียดจนถึงขีดสุด

แต่แล้ววันหนึ่งผมก็ได้รับคำชี้แนะจากเศรษฐีชาวอินเดีย
ที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่นแบบนี้ครับ

“นายต้องประสบความสำเร็จได้แน่ ขอแค่รู้จักเปลี่ยนแปลง
เล็กๆ น้อยๆ”

สำหรับผมที่ร้อนใจอยากประสบความสำเร็จโดยเร็ว
พอได้ฟังคำพูดนั้นแล้ว ผมก็รู้สึกเหมือนได้ยินเสียงสวรรค์
เลยล่ะครับ

ถ้าให้เปลี่ยนแปลงแค่ “เล็กๆ น้อยๆ” ไม่ว่าจะใครก็ยอม
สามารถทำได้ และเมื่อการเปลี่ยนแปลง “เล็กๆ น้อยๆ” สะสม

มากขึ้น เราก็มักจะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างมหัศจรรย์ และนำพาเราไปสู่ความสำเร็จ

พอลองมองเหล่าผู้ประสบความสำเร็จรอบตัวด้วยมุมมองเช่นนี้ ผมก็พบจุดร่วมหลายอย่างในตัวพวกเขา

อย่างแรกคือ พวกเขาเชื่อใน “ความเป็นไปได้” เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบไหน พวกเขา ก็จะลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยความคิดว่า “ต้องทำยังไงถึงจะประสบความสำเร็จ”

อย่างต่อมาคือ พวกเขาเกลียด “คอมฟอร์ทโซน” แทนที่จะทำตามแนวทางที่ตัวเองคุ้นชินแบบซ้ำแล้วซ้ำเล่า เหล่าผู้ประสบความสำเร็จจะให้ความสำคัญกับการท้าทายสิ่งใหม่มากกว่า

นอกจากนี้ สิ่งที่พวกเขาให้ความสนใจมากที่สุดก็คือ การกระทำ เวลาที่ปฏิบัติตามวงจร PDCA ซึ่งช่วยในการบริหารงานอย่างมีคุณภาพ ผู้ประสบความสำเร็จจะให้ความสำคัญกับ D (Do = ลงมือทำ) และ C (Check = ตรวจสอบ) เป็นอันดับแรก พุดง่าย ๆ ว่าพวกเขาจะลงมือทำไปด้วยและตรวจสอบการดำเนินการของตัวเองไปด้วย

หลังจากนั้นผมได้ทำธุรกิจร่วมกับเหล่าผู้ประสบความสำเร็จจำนวนมาก แม้อาชีพ อายุ และสัญชาติจะแตกต่างกันไป แต่พวกเขากลับมีกฎที่คล้ายคลึงกันอย่างน้อยทั้ง

ผมคิดขึ้นมาว่าอยากมีความคิดและการกระทำแบบเดียวกับพวกเขาบ้างจัง!

และสิ่งที่ช่วยมอบค่าไปให้กับผมที่คิดเช่นนั้นก็คือ คำสอนในศาสนาฮินดูดังต่อไปนี้

“เมื่อจิตใจเปลี่ยนท่าทางก็เปลี่ยน เมื่อท่าทางเปลี่ยนพฤติกรรมก็เปลี่ยน เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนนิสัยก็เปลี่ยน เมื่อนิสัยเปลี่ยนบุคลิกก็เปลี่ยน เมื่อบุคลิกเปลี่ยนโชคชะตาก็เปลี่ยน และเมื่อโชคชะตาเปลี่ยนชีวิตก็เปลี่ยน”

จากคำสอนนี้ผมให้ความสนใจกับ “นิสัย” ครับ

นิสัยคือการกำหนดกฎให้ความคิดและการกระทำ ซึ่งถ้าเรานำความคิดและการกระทำของผู้ประสบความสำเร็จมาสร้าง “นิสัย = กฎ” ในชีวิตประจำวันของเรา จิตใจและการแสดงออกของเราก็จะเปลี่ยนไป เมื่อเป็นเช่นนี้โชคชะตาก็จะเปลี่ยนตาม และนำไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

ผมได้สำรวจรูปแบบความคิดและการกระทำของเหล่าผู้ประสบความสำเร็จ จากนั้นก็วิเคราะห์แยกแยะและทำรายการนิสัยของพวกเขาเป็นข้อๆ

พอดูรายการนิสัยดังกล่าวแล้ว ผมก็ตกตะลึงไปเลยครับ

เพราะมันมีแต่เรื่องง่ายๆ ที่ไม่ว่าใครก็สามารถทำได้ใน

1 นาที

ตัวอย่างเช่น ผู้ประสบความสำเร็จจะกล่าวคำพูดแง่บวก
อยู่เสมอ ดังนั้นคุณลองพูดว่า “ฉันดวงดี” ดูนะครับ
สิ่งสำคัญคือต้องพูดออกเสียงและพูดซ้ำหลายๆ ครั้ง
เมื่อลองทำดูแล้วรู้สึกใหม่ครับว่า มันช่วยให้จิตใจเบา
สบาย และอารมณ์ดีขึ้นเล็กน้อย

คำพูดแง่บวกจะช่วยเพิ่ม “ความเชื่อมั่นในความสามารถ
ของตัวเอง (Self-efficacy)” ให้กับคุณ อีกทั้งเมื่อมีสิ่งที่คุณ
ก็จะมีความมุ่งมั่นและรู้สึกท้าทายกับการทำสิ่งต่างๆ

สาเหตุที่ผมกล้าท้าทายธุรกิจใหม่ๆ โดยไม่กลัวความ
ล้มเหลว ก็เพราะผมรักษาจิตใจให้มีความมุ่งมั่นอยู่เสมอ
ด้วยการกล่าวคำพูดแง่บวกนี้แหละครับ

นอกจากนี้ คนที่คิดแง่บวกเหมือนอย่างผมจะมีคนมา
รายล้อมมากมายโดยอัตโนมัติ ซึ่งเมื่อมีคนมารายล้อมมากเข้า
โอกาสต่างๆ ก็จะเข้ามาหาเพิ่มมากขึ้น

เมื่อทำนิสัยเล็กๆ อย่างการกล่าวคำพูดแง่บวกไปเรื่อยๆ
คุณก็จะสร้างผลลัพธ์ได้อย่างน่าทึ่ง อย่างตัวผมที่เคยทำ
ยอดขายได้ต่ำสุด หลังจากทำนิสัยเล็กๆ อย่างต่อเนื่องอยู่
4 เดือนก็สามารถทำยอดขายสูงสุดในประเทศได้

เรื่องที่น่าสนใจคือ ในยามที่เราประสบปัญหาจะมีคนคอยหยิบยื่นความช่วยเหลือให้เรา หรือเกิดเหตุการณ์ที่ช่วยสนับสนุนให้เราประสบความสำเร็จ

ใช่แล้วครับ กระแสของวาสนาได้เปลี่ยนไปแล้ว

นอกจากนี้ สิ่งที่ผมนึกขึ้นได้ในเวลาเดียวกันก็คือ “หลักจูกาด (Jugaad)” ซึ่งเป็นวิถีคิดที่ถ่ายทอดกันมาในอินเดียตั้งแต่สมัยโบราณ

ถ้าให้อธิบายอย่างง่ายๆ หลักจูกาดก็คือวิถีคิดที่ใช้ในการแก้ปัญหาตรงหน้า ที่ญี่ปุ่นวิถีคิดแบบนี้อาจไม่ได้แพร่หลายนัก แต่มันได้รับความสนใจจากผู้บริหารระดับโลกมาเป็นเวลานาน และเมื่อปี 2011 ก็ถึงขนาดถูกหยิบยกมาพูดถึงในนิตยสารการบริหารจัดการที่ชื่อ “Harvard Business Review” ซึ่งเผยแพร่ใน 14 ประเทศทั่วโลก

หลักจูกาดคือสิ่งที่ไหลเวียนอยู่ในกันบังของหัวใจคนอินเดีย และไม่สามารถอธิบายด้วยคำพูดสั้นๆ ได้เช่นเดียวกับ “หลักเซ็น” ของญี่ปุ่น แต่ถ้าอิงตามการตีความของผม หลักจูกาดจะสรุปได้เป็น 7 ข้อดังนี้

- ลงแรงน้อยแต่ได้ผลตอบแทนมาก
- คิดนอกกรอบของตัวเองแล้วลงมือทำ
- พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสด้วยความคิดที่ยืดหยุ่น
- คิดอย่างเรียบง่าย

- ไม่ยอมถอดใจเด็ดขาด
- ไม่ปิดกั้นตัวเอง
- บ่มเพาะความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง

คุณคงจะเห็นแล้วใช่ไหมครับว่านิสัยเล็กๆ ของผู้ประสบความสำเร็จทั่วโลกมีจุดที่เหมือนกับหลักจุดอยู่มากทีเดียว

เมื่อทำ “นิสัยเล็กๆ” อย่างต่อเนื่อง ผมที่เริ่มต้นชีวิตการทำงานในฐานะพนักงานขายธรรมดาๆ ก็ขยับมาก่อตั้งธุรกิจของตัวเอง และได้เป็นผู้บริหารของธุรกิจมากมายในเวลาต่อมา เช่น ธุรกิจให้คำปรึกษา ธุรกิจพัฒนาบุคลากร ธุรกิจโรงเรียนสอนภาษาอังกฤษ ธุรกิจสุขภาพกับความงาม และธุรกิจเสื้อผ้า

อันที่จริงธุรกิจที่ผมทำยังมีอีกมากมายจนนับด้วยนิ้วมือสองข้างไม่พอ ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียนสอนการลงทุน หรืออาหารเสริมเพื่อสุขภาพ

นอกจากนี้ ผมยังได้รับเชิญไปแนะนำเรื่องการบริหารข้ามวัฒนธรรมและเรื่องกลยุทธ์ในการทำงานกับคนต่างวัฒนธรรมให้กับบริษัทที่มีชื่อเสียงอย่างพานาโซนิค, เอกเซนเซอร์, ฟุจิตสึ และเจทีบี อีกทั้งได้ไปร่วมรายการโทรทัศน์ต่างๆ เช่น รายการ “แคมเบรีย คิวเด็น (ดำเนินแคมเบรีย)” ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาในระดับสากลที่ได้รับค่าแรง 700,000 เยนต่อชั่วโมง

ที่สำคัญคือ ผมมีโอกาสจัดงานสัมมนาพร้อมกับคุณจิม โรเจอร์ส นักลงทุนระดับท็อป 3 ของโลกด้วย

ในหนังสือเล่มนี้ผมอยากจะแนะนำ “นิสัยเล็กๆ” ที่ช่วยเปลี่ยนชีวิตผม ซึ่งผมได้ลองปฏิบัติจริงมาแล้วทั้งหมด

ไม่มีนิสัยไหนที่ทำยากเลย ทุกข้อล้วนแต่ช่วยให้ชีวิตของคุณดีขึ้นด้วยการจัดการความคิดหรือมุมมองเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

การทำนิสัยเล็กๆ ที่ทำได้ใน 1 นาทีหรือก็คือ “นิสัย 1 นาที” สั้นสมไปเรื่อยๆ ทุกวัน จะทำให้คุณมีवासนาดีขึ้นอย่างแน่นอน ไม่เพียงแค่เรื่องงาน แต่มันยังส่งผลกับเรื่องความสัมพันธ์ ความรัก รวมถึงเรื่องอื่นๆ และนำพาคุณไปสู่ชีวิตที่ยอดเยี่ยมในที่สุด

ทั้งนี้เมื่อผมให้ชายหญิงในช่วงวัย 30-50 จำนวน 3 คน ลองทำนิสัย 1 นาที พบว่าแม้แต่ละคนจะมีอายุ เพศ และอาชีพที่แตกต่างกัน แต่ทุกคนก็สามารถสร้างผลลัพธ์ได้ในเวลาไม่นาน

อันดับแรกลองอ่านเรื่องราวของทั้ง 3 คนตั้งแต่หน้าถัดไปดูนะครับ แล้วคุณก็จะเข้าใจได้ในทันทีว่าการเป็น “คนवासนาดี” ไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างหนักหรือความมุ่งมั่นที่แรงกล้าเลย

ไม่ทันไรก็มีลูกค้า ว่าจ้างงานติดต่อกัน 3 ราย

คุณทาคากิ เคอิจิโร่
(ผู้ชาย อายุ 53 ปี อาชีพโปรดิวเซอร์ฟรีแลนซ์)

ปกติแล้วผมเป็นคนมองโลกในแง่บวก แต่บางครั้ง
การทำงานฟรีแลนซ์ก็ทำให้ผมคิดแง่ลบเพราะกังวลกับเรื่อง
วันข้างหน้า และใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างไม่มีการเรียบแบบแผน
ดังนั้นผมจึงเรียนรู้วิธีการในหนังสือเล่มนี้แล้วตั้งใจนำ
นิสัย 1 นาทีไปลองปฏิบัติจริงครับ

อย่างแรกเลยคือ การ “กล่าวขอบคุณดวงอาทิตย์ทุกเช้า”
เพื่อเอาชนะการตื่นเช้าที่ผมไม่ถนัดเอาเสียเลย ซึ่งหลังจาก
ลงมือทำจริงผมก็สามารถเริ่มวันใหม่ได้อย่างแจ่มใส

สิ่งนี้มีส่วนช่วยให้นอนหลับสนิทในตอนกลางคืน เมื่อเรา
นอนหลับอย่างมีคุณภาพ เราก็จะตื่นมาด้วยความสดชื่น พูดได้
ว่าการอาบแสงอาทิตย์พร้อมกล่าวขอบคุณดวงอาทิตย์ในตอน
เช้าทำให้ผมรับรู้ได้ว่าตัวเองเริ่มเข้าสู่วงจรที่ดีแล้ว

เมื่อเริ่มต้นเช้าวันใหม่ได้ดี เราก็จะมีความคิดแง่บวกและพูดจาด้วยคำพูดแง่บวกตามไปด้วย อย่างเวลาที่ผมคุยเล่นกับลูกค้าว่า “ผมเป็นคนดวงดีนะครับ” ไม่นานผมก็ได้รับการว่าจ้างงานจากลูกค้าถึง 3 รายจนตัวเองยังต้องตกใจ แน่ใจว่าคุณจะตอบ “YES” ทั้งหมด เพียงเท่านี้ลูกค้าก็รู้สึกดีไปด้วยแล้ว

นอกจากนี้ ที่ผ่านมามีผมไม่ค่อยได้มองตัวเองด้วยมุมมองที่เป็นกลางสักเท่าไร แต่พอลองถามข้อดีของตัวเองจากเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนฝูง ผมก็ได้รับคำตอบที่ตัวเองไม่เคยนึกมาก่อนอย่าง “ใจดี” และ “ให้ความช่วยเหลือทุกอย่าง” เมื่อได้รับคำชื่นชมเช่นนี้ก็ช่วยให้ผมมั่นใจในตัวเองมากขึ้นครับ

ในวันที่ไม่ว่าจะทำอย่างไรก็ยังรู้สึกหดหู่ เมื่อผมลองดูหนังอินเดียที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ ผมก็เปลี่ยนมาคิดในแง่บวกได้อย่างน่าทึ่งว่าปัญหาที่แบกรับอยู่ตอนนี้ไม่ใช่เรื่องใหญ่เลย

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อผมเล่าเกี่ยวกับหนังเรื่องดังกล่าวให้คู่ค้าที่ทำงานด้วยกันฟัง อีกฝ่ายก็มีความรู้สึกร่วมด้วยว่า “ฉันก็ประทับใจเหมือนกัน คุณรู้จักหนังเรื่องนี้ด้วยหรอเนี่ย” ผมรู้สึกว่าการสัมพันธ์ของเราแน่นแฟ้นขึ้นมาอีกนิดเลยละครับ เดิมทีผมก็ทำงานด้านความบันเทิงอยู่แล้ว จึงตัดสินใจว่า

ต่อจากนี้จะดูหนังที่จบแบบแฮปปี้เอนด์ให้ได้สักครั้ง
ทั้งนี้พอผมเห็นตัวอย่างหนังในยูทูปก็จะบู๊บู๊มารักเก็บไว้แล้วค่อย
ดูในระหว่างที่เดินทาง

หลังจากทำนิตยสารเล็กๆ แบบนี้ไปได้สัก 10 วัน ผมก็สัมผัส
ถึงผลลัพธ์ได้แล้ว ดังนั้นถ้าคุณฝึกทำนิตยสารที่แนะนำในหนังสือ
เล่มนี้ไปเรื่อยๆ วาสนาจะต้องหันมาเข้าข้างคุณอย่างง่ายดาย
จนคาดไม่ถึงแน่นอน

สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากทำนิสัย 1 นาที!

- อารมณ์แจ่มใสตอนเช้าแล้วนอนหลับสนิทขึ้น
- พอชวนลูกค้าคุยเรื่องดีๆ ก็มีคนติดต่อจ้างงานเข้ามา
- เมื่อทำความรู้จักตัวเองด้วยมุมมองที่เป็นกลางแล้ว ก็มีความมั่นใจมากขึ้นกว่าเดิม
- เมื่อดูหนังที่จบแบบแฮปปี้เอนด์แล้ว ก็มีความคิดแง่บวก และมีหัวข้อสนทนากับคนอื่นมากขึ้น

นิสัย 1 นาทีที่ลองปฏิบัติจริง

- ล้วงเลเมื่อไหร่ให้ตอบ "YES" ไว้ก่อน — หน้า 108
- ถามจุดแข็งของตัวเองจากคนอื่น — หน้า 142
- บุกมาร์กตัวอย่างหนังที่จบแบบแฮปปี้เอนด์ ไว้ในโทรศัพท์มือถือ — หน้า 152
- กล่าวขอบคุณดวงอาทิตย์ทุกเช้า — หน้า 254

บทที่

1

คนฉลาดดี
จะคิดเสมอว่า
“ทุกสิ่งเป็นไปได้”

...

เมื่อโฟกัสกับสิ่งที่ทำได้
หนทางก็จะเปิดกว้าง

SAMPLE

พูดว่า “ฉันเป็นคนดวงดี”

วันละ 5 ครั้ง

ในสมัยโบราณคนอินเดียเชื่อกันว่าสิ่งที่พูดออกมาจะเกิดขึ้นจริง ญี่ปุ่นเองก็มีคำที่สื่อถึงแนวคิดแบบเดียวกัน นั่นคือ “โคโตะตามะ” ซึ่งหมายถึงพลังที่สถิตอยู่ในคำพูด

อย่าคิดอยู่ในหัวอย่างเดียว คุณต้องพูดออกมา แล้วพลังจะสถิตอยู่ในคำพูดของคุณ นี่แหละคือพลังของโคโตะตามะ

อย่าเข้าใจผิดนะครับ นี่ไม่ใช่เรื่องเหนือธรรมชาติแต่อย่างใด

หลักการของมันมีอยู่ว่า เมื่อเราถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นคำพูด ความคิดนั้นก็จะติดแน่นอยู่ในจิตสำนึกของเรา ส่งผลให้เราพยายามทำให้สิ่งที่พูดออกมาเป็นความจริง

แทนที่จะคิดอยู่ในหัวอย่างเดียวว่า “ต้องผอมลง...” การพูดออกมาหลายๆ ครั้งว่า “ต้องผอมให้ได้!” จะทำให้คุณ

กระตือรือร้นที่จะลงมือได้เอตจริงๆ มากกว่า และยังกำหนดตัวเลขให้ชัดเจนอย่าง “ใน 1 เดือนต้องลดลง 3 กิโล” ก็จะได้ผลมากขึ้น นี่แหละคือพลังของคำพูด

“ปรากฏการณ์ความคาดหวังสร้างความจริง (Pygmalion effect)” ที่นำเสนอโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกันนามว่าโรเบิร์ต โรเซนทัล ก็แสดงให้เห็นถึงพลังของคำพูด เพราะจากการทดลองของโรเซนทัล พบว่านักเรียนที่ครูให้ความคาดหวังมีผลการเรียนดีกว่านักเรียนที่ครูไม่ได้ให้ความคาดหวังอย่างชัดเจน

ผมคิดว่าปรากฏการณ์นี้ใช้ได้ผลกับตัวเราเองเช่นกัน

กล่าวคือ เมื่อเรากล่าวคำพูดในเชิงคาดหวังกับตัวเอง ประสิทธิภาพของเราก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

แค่เอ่ยคำพูดแสบวก เราก็มองโลกในแง่ดีได้แล้ว

ตัวผมเองจะเอ่ยคำพูดแสบวกทำนองนี้อยู่เสมอครับ

“ฉันเป็นคนดวงดี”

“ฉันทำได้”

“ต้องราบรินแน่นอน”

สิ่งที่จะต้องทำมีแค่พูดออกมาเท่านั้น อย่าว่าแต่ 1 นาทีเลย
แค่ 3 วินาทีก็พูดจบแล้ว ดังนั้นลองเอ่ยคำพูดเหล่านั้นออกมา
อย่างต่ำวันละ 5 ครั้งในตอนที่คุณได้ดูครับ

คนเราแค่พูดเรื่องแง่บวกก็ทำให้มองโลกในแง่ดีได้แล้ว
และเมื่อพูดเป้าหมายออกมา เราก็จะคิดหาหนทางไปสู่เป้าหมาย
นั้น เรียกได้ว่าการเอ่ยคำพูดแง่บวกคือการเปิดประตูสู่การคิด
ว่าทุกสิ่งเป็นไปได้

นอกจากนี้ การฝึกนิสัยเอ่ยคำพูดแง่บวกเข้าไปซ้ำมา
ยังทำให้เรารับรู้ถึงความสุขเล็กๆ ในชีวิตประจำวันได้ชัดเจน
ขึ้นด้วย

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณพูดว่า “ฉันโชคดี” ซ้ำไปซ้ำมา
คุณก็จะมองหาเรื่อง “โชคดี” ที่แอบซ่อนอยู่ในชีวิตประจำวัน
โดยอัตโนมัติ

แต่คุณออกไปข้างนอกในวันที่ท้องฟ้าแจ่มใส อารมณ์
ของคุณก็จะแจ่มใสตามไปด้วย หรือหากร้านอาหารที่ลองแวะ
กินมีรสชาติอร่อยถูกปากอย่างไม่คาดคิด ก็ถือว่าเป็นเรื่อง
โชคดีที่คุณบังเอิญได้พบเจอ

ความสุขที่เรามักจะมองข้ามแบบนี้ คุณจะสามารรับรู้
ถึงมันได้อย่างชัดเจนเมื่อพูดว่า “ฉันโชคดี”

และเมื่อค้นพบความสุขมากมายที่อยู่รอบตัว คุณก็จะ
มองทุกเรื่องในแง่บวกได้ครับ

อย่าเอ่ยคำพูดแง่ลบโดยไม่ไตร่ตรองให้ดี

ในทำนองเดียวกัน ผมสั่งห้ามไม่ให้ลูกน้องเอ่ยคำพูดแง่ลบโดยไม่ไตร่ตรองให้ดีเสียก่อนด้วย

ก่อนหน้านี้ที่ทีมงานหญิงชาวญี่ปุ่นเคยพูดลอยๆ กับผมว่า “ฉันจะมีชีวิตอยู่ได้ถึงอายุ 60 ปีไหมนะ”

แน่นอนว่าเธอแค่พูดความกังวลเรื่องสุขภาพออกมาโดยไม่ได้คิดอะไร แต่ผมพูดกับเธอด้วยน้ำเสียงที่เข้มงวดว่า “ห้ามพูดเรื่องแบบนี้ออกมาอีกเด็ดขาด”

การพูดความกังวลออกมาจะทำให้มันกลายเป็นรูปเป็นร่าง และกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกแง่ลบ

สมมุติว่าเธอใช้ชีวิตโดยที่กังวลเรื่องสุขภาพไปเรื่อยๆ ถ้าวันไหนเธอรู้สึกไม่สบายนิดหน่อยหรือรู้สึกถึงความโรยราตามวัย เธอก็จะคิดแง่ลบเกินความจำเป็นว่า “สังขารของฉันคงไม่ไหวแล้วจริงๆ”

สิ่งนี้ไม่มีทางทำให้ชีวิตสดใสได้แน่นอนครับ

สรุปนิสัย 01

พลังของคำพูดจะทำให้สิ่งที่พูดออกมากลายเป็นจริง