

“ทำอะไรเอื่อยเฉื่อยจนงานของวันนี้ไม่เสร็จ”

“แม้แต่ดูคลิปวิดีโอหรือทีวีจนวันหยุดหมดไปอย่างไร
ความหมาย”

“กินจุบจิบไม่หยุดทั้งที่ไม่หิว”

ผมเชื่อว่าหลายคนคงเคยมีประสบการณ์แบบนี้

แล้วตอนหมดวันคุณเคยรู้สึกผิดว่า “วันนี้ทำตามที่ตั้งใจไว้
ไม่สำเร็จอีกแล้ว...” พร้อมทั้งสัญญากับตัวเองก่อนนอนว่า “พรุ่งนี้จะต้อง
ทำให้ได้!” บ้างหรือเปล่า

นับตั้งแต่วันนี้ไปผมอยากให้คุณเลิกโทษหรือตำหนิตัวเอง
ได้แล้วว่าเป็น “คนไม่เอาไหน”

สาเหตุที่คุณควบคุมตนเองไม่ได้อย่างใจคตินั้นไม่ใช่เพราะคุณ
ขาดความแน่วแน่หรือความอดทนหรอกครับ

คุณแค่ยังไม่รู้ “เคล็ดลับในการควบคุมตนเอง” ก็เท่านั้น

น่าเสียดายที่ความตั้งใจไม่อาจผลักดันให้มนุษย์ลงมือทำ
สิ่งต่างๆ ได้เสมอไป

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ตลอดจนพยายามใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบายโดยใช้พลังงานให้น้อยที่สุด

ดังนั้นจึงมีคนเพียงส่วนน้อยที่สามารถผลักดันตัวเองให้ลงมือทำตามเป้าหมายด้วย “แรงจูงใจ” หรือ “ความตั้งใจ” ได้สำเร็จ

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธีควบคุมตนเองให้เป็นไปตามที่ใจต้องการโดยไม่ต้องพึ่งพา “แรงจูงใจ” ที่จับต้องไม่ได้

วิธีควบคุมตนเองที่ผมจะแนะนำเป็นเทคนิคง่ายๆ ที่ไม่ว่าใครก็ทำได้ อีกทั้งยังได้รับการพิสูจน์ผ่านงานวิจัยด้านการแพทย์ ประสาทวิทยาศาสตร์ และจิตวิทยามาแล้ว

ผมแนะนำสารพัดวิธีควบคุมตนเองที่อ้างอิงจากผลงานวิจัยทั่วโลก 114 ฉบับ ดังนั้นผมเชื่อว่าคุณจะต้องเจอวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองอย่างแน่นอน

เรามาเลิก “ผัดวันประกันพรุ่ง” แล้วลงมือทำ “สิ่งที่อยากทำ” โดยไม่ฝืนตัวเอง เพื่อจะได้มีความสุขในทุกๆ วันกันเถอะ!

ควบคุมตนเองด้วยหลักการ “ร่างกายขยับก่อน สมองคิดตามหลัง”

ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการยอมรับในปัจจุบันระบุว่า
เวลามนุษย์ทำอะไรสักอย่าง “ร่างกายจะเคลื่อนไหวก่อน แล้วสมองจะ
สั่งการตามมาทีหลัง”

เมื่อพูดถึงสมองกับร่างกาย คนจำนวนไม่น้อยคงคิดว่าสมอง
สั่งการให้ร่างกายทำตามที่ต้องการ แต่เมื่อวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าขึ้น
เราก็ค้นพบว่าคนเราจะเคลื่อนไหวร่างกายก่อน จากนั้นสมองจึงค่อยคิด
ให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวนั้น

ตัวอย่างง่ายๆ ก็คือการเป่าขลุ่ย “ร่างกายจะเริ่มขยับมือเพื่อ
ออกกระดาก” ก่อนที่เราจะ “คิดว่าจะออกกระดาก” เสียอีก มันอาจฟังดู
เหลือเชื่อ แต่ก็จริงที่ที่ได้รับการพิสูจน์ผ่านการทดลองมาหลาย
ครั้งแล้ว

สมองซึ่งเป็นศูนย์บัญชาการของร่างกายและอยู่ภายในกะโหลก
ศีรษะนั้นไม่สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ได้โดยตรง มันจึงต้องตัดสินใจโดย
อาศัยข้อมูลที่ได้จากการเคลื่อนไหวร่างกายหรือประสาทสัมผัส

นั่นหมายความว่า “การเคลื่อนไหวที่เป็นรูปธรรม = การกระทำ” มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการควบคุมตนเอง

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงเริ่มตั้งคำถามว่า “ต้องลงมือทำอะไรบ้างจึงจะควบคุมตนเองได้ดีขึ้น” และรวบรวมองค์ความรู้จากงานวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกมาเรียบเรียงเป็นวิธีควบคุมตนเองไว้ในหนังสือเล่มนี้ครับ

วิธีควบคุมตนเองที่ส่งผลดีต่อ “ร่างกาย” และ “จิตใจ” ซึ่งนักวิจัยกับแพทย์ต่างก็แนะนำ!

ผมชื่อฮตตะ ชูโกะ เป็นนักภาษาศาสตร์จิตวิทยาและศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเมจิ จุดเด่นสำคัญของหนังสือเล่มนี้คือ ผมได้เขียนหนังสือเล่มนี้ร่วมกับคุณคิจิมะ โกะ แพทย์และผู้อำนวยการโตเกียว เมดิคัล คลินิก สาขาเอเวะได เอกิมาเอะ

สาเหตุที่นักภาษาศาสตร์จิตวิทยาอย่างผมและคุณคิจิมะที่เป็นแพทย์ต้องมาร่วมมือกันก็เพราะหนังสือเล่มนี้เกี่ยวข้องกับสุขภาพของทั้ง “ร่างกาย” และ “จิตใจ” นั่นเอง

ผมเป็นนักภาษาศาสตร์จิตวิทยาที่ศึกษาด้าน “นิติภาษาศาสตร์” และวิเคราะห์การสื่อสารในแวดวงกฎหมายด้วย บางครั้งผมจึงได้วิเคราะห์หลักฐานที่ใช้ในการสืบสวนของตำรวจหรือพิจารณาคดีในศาล

ผลการวิเคราะห์ของผมมักส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้เกี่ยวข้องอย่างมาก ดังนั้นนอกจากผมจะต้องรู้สึกในด้านภาษาศาสตร์และกฎหมายแล้ว ก็ยังต้องเข้าใจ “มนุษย์” ในมิติที่กว้างขึ้นด้วย เพื่อการนั้นผมจึงนำองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องในสาขาต่างๆ อย่างจิตวิทยา ประสาทวิทยาศาสตร์ และสังคมวิทยา มาใช้ในการทำความเข้าใจมนุษย์

เมื่อผมใช้องค์ความรู้เหล่านั้นเป็นกรอบในการมองชีวิตประจำวันของมนุษย์ ผมก็ยิ่งตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมตนเอง

เพราะคนที่ก่อคดีจำนวนไม่น้อยรู้ตั้งแต่แรกแล้วว่า “ไม่ควรทำ” เรื่องไม่ดี แต่ก็ยัง “เผลอทำ” จนได้ อีกทั้งในการบำบัดอาการเสพติดต่างๆ ที่นำไปสู่การก่ออาชญากรรมอย่างการติดยาเสพติดหรือติดการพนันของก็ต้องอาศัยการควบคุมตนเองเหมือนกับการเลิกดื่มเหล้าหรือเลิกสูบบุหรี่

สำหรับคุณคิจิมะที่เป็นผู้เขียนร่วมนั้นไม่เพียงเชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด แต่ยังมีประสบการณ์กว่า 10 ปีในด้านโรคผิวหนัง เวชศาสตร์ความงาม และการชะลอวัย โดยมุ่งเน้นทั้งการรักษาโรคและการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยหลังรับการรักษา

ในหนังสือเล่มนี้คุณคิจิมะจะใช้มุมมองของแพทย์ในการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนนำประสบการณ์จากการดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดในแต่ละวันมาบอกเล่าให้ฟังครับ

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธีควบคุมตนเองโดยแบ่งเป็น 4 สถานการณ์ ได้แก่ บทที่ 1 “งานไม่คืบหน้า” บทที่ 2 “ชีวิตเฉื่อยชา” บทที่ 3 “ร่างกายทรุดโทรม” และบทที่ 4 “จิตใจไม่แจ่มใส”

ผมขอย้ำอีกครั้งว่า “ร่างกายขยับก่อน สมองคิดตามหลัง”

หากอยากควบคุมตนเองได้ดี เราก็ต้องเริ่มต้นลงมือทำอะไรสักอย่าง!

ถ้าคุณอ่านหนังสือด้วยความสนใจมาจนถึงตรงนี้ ก็มีโอกาสูงที่ทักษะในการควบคุมตนเองของคุณจะเพิ่มขึ้น

ผมหวังว่าคุณจะอ่านต่อไปจนจบเล่มนะครับ

ฮตตะ ชูโกะ และคิจิมะ โโก

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้

จุดเด่น 1 > มี “บทวิเคราะห์” ที่ช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ได้อย่างลึกซึ้ง

หนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เรามักจะตำหนิเฉยๆ จนกลายเป็นปัญหา ซึ่งทุกคนน่าจะคุ้นเคยกับสถานการณ์เหล่านี้ดี เนื้อหาในเล่มแบ่งออกเป็น 4 บทพร้อมหัวข้อย่อย โดยพูดถึงเรื่องการทำงาน การใช้ชีวิต สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ทุกหัวข้อมี “บทวิเคราะห์” เกี่ยวกับประเด็นปัญหาของหัวข้อนั้นๆ โดยอ้างอิงจากผลสำรวจหรือผลการวิจัย เพื่อที่ผู้อ่านจะได้เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า “ควรจะควบคุมตนเองอย่างไร”

จุดเด่น 2 > แนะนำ 95 วิธีควบคุมตนเองที่อ้างอิงมาจากการวิจัยทั่วโลก

วิธีควบคุมตนเองในหนังสือเล่มนี้ล้วนอ้างอิงมาจากการวิจัยจำนวน 114 ฉบับที่ได้รับการพิสูจน์ทางด้านการแพทย์ ประสาทวิทยาศาสตร์ และจิตวิทยาโดยมหาวิทยาลัยหรือสถาบันวิจัยต่างๆ แล้ว เนื่องจากมีวิธีควบคุมตนเองมากถึง 95 วิธี คุณจึงสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองได้แน่นอน

จุดเด่น 3 > แนะนำวิธีการที่เห็นภาพชัดเจนและทำตามได้ง่าย

หนังสือเล่มนี้มุ่งเน้นการแนะนำวิธีควบคุมตนเองที่เห็นภาพชัดเจนและทำตามได้ง่าย โดยอิงตามหลักการที่ว่า “ร่างกายขยับก่อน สมองคิดตามหลัง” แต่คุณลงมือทำตามวิธีง่ายๆ ที่ไม่ว่าใครก็ทำได้ คุณก็จะมีแรงใจและความอดทนมากขึ้น ทำให้ทักษะการควบคุมตนเองดีขึ้นตามไปด้วย แถมวิธีการที่แนะนำยังมีแต่สิ่งที่สามารถทำในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

SAMPLE

เลิกยึกยัก แล้วทำซะที!

CONTENTS & CHECK SHEET



สารบัญของหนังสือเล่มนี้สามารถใช้เป็นแบบประเมิน
ระดับ “ความเกียจคร้านและความเฉื่อยชา” ในตัวคุณได้ด้วย
ลองเช็กหัวข้อที่ตรงกับตัวคุณและเริ่มควบคุมตนเอง
จากจุดนั้นดู รับรองว่าคุณจะมีชีวิตที่เปี่ยมด้วย
พลังบวกในทุกวันอย่างแน่นอน

บทที่ 1 งานไม่คืบหน้า

Check!

- | | | |
|-----|--|-----|
| ■ ① | มีงานที่ต้องทำ แต่กลับเริ่มลงมือทำไม่ได้สักที | 20 |
| ■ ② | เล่นอินเทอร์เน็ตในระหว่างการทำงานอยู่บ่อยๆ | 26 |
| ■ ③ | คิดโครงการไม่ออก! | 33 |
| ■ ④ | ไม่กล้าลองทำสิ่งใหม่! | 40 |
| ■ ⑤ | ถึงเวลาเริ่มงานแล้ว แต่ยังไม่มียารมณทำงาน | 46 |
| ■ ⑥ | รู้สีกว่าทำงานช้าลง | 51 |
| ■ ⑦ | แรงจูงใจในการทำงานลดลง | 57 |
| ■ ⑧ | รู้สึกอึดอัดกับความเมื่อยในการประชุมออนไลน์ | 64 |
| ■ ⑨ | ตั้งใจว่าจะพักแค่ 5 นาที แต่สุดท้ายกลับเลยเถิดเป็น 30 นาที | 72 |
| ■ ⑩ | ไม่รู้ว่าควรหยุดพักตอนไหน | 77 |
| ■ ⑪ | แบ่งแยกเวลางานกับเวลาพักผ่อนไม่ได้ | 84 |
| ■ ⑫ | หลุดเหิดกับตัวเองที่มักเผลอทำผิดพลาดอยู่บ่อยๆ | 90 |
| ■ ⑬ | งู้ๆ ก็ลืมว่ากำลังทำอะไร | 96 |
| ■ ⑭ | ไม่มีอารมณ์จะทำงานในช่วงบ่าย | 102 |



บทที่ 2 ชีวิตเฉื่อยชา

Check!

- | | | |
|------|--|-----|
| ■ 15 | เอาแต่เล่นโซเชียลมีเดียในวันหยุด | 110 |
| ■ 16 | เอาแต่ดูคลิปวิดีโอหรือโทรทัศน์ทั้งวัน | 124 |
| ■ 17 | ซี้เกียจทำอาหารกินเอง | 131 |
| ■ 18 | รู้สึกเหวอแต่ก็ไม่อยากเจอใคร | 136 |
| ■ 19 | ตั้งใจว่าจะออกกำลังกาย แต่เลื่อนเป็นวันอื่นทุกที | 145 |
| ■ 20 | ซี้เกียจอาบน้ำ | 151 |
| ■ 21 | ไปตามนัดสายเป็นประจำ | 156 |
| ■ 22 | มัวอยู่กับที่ตลอดทั้งวัน | 163 |
| ■ 23 | จัดบ้านไม่สำเร็จสักที | 170 |
| ■ 24 | อ่านหนังสือไม่เข้าหัวสักที | 176 |
| ■ 25 | ดื่มเหล้าแบบไม่บันยะบันยัง | 183 |
| ■ 26 | เลิกเล่นเกมไม่ได้ | 189 |

↓
รวม / 12 คะแนน

บทที่ 3 ร่างกายทรุดโทรม

Check

- | | | |
|------|---|-----|
| ■ 27 | อ้วนขึ้นเพราะออกกำลังกายน้อยลงแต่กินเท่าเดิม! | 198 |
| ■ 28 | เลิกกินอาหารขยะไม่ได้ | 205 |
| ■ 29 | หลับยากในตอนกลางคืน | 212 |
| ■ 30 | ไม่ถนัดตื่นเช้า | 217 |
| ■ 31 | ชอบกินขนมตามใจปาก | 222 |
| ■ 32 | ละเลยการดูแลผิวของตัวเอง | 227 |
| ■ 33 | ไม่ค่อยใส่ใจกับการชะลอวัย | 233 |
| ■ 34 | เผลอหลับค่อมอยู่เรื่อย | 239 |
| ■ 35 | กลัวมีกลิ่นคนแก่ | 244 |
| ■ 36 | อ้วนขึ้นเพราะกินอาหารนอกบ้านบ่อย | 249 |



รวม / 10 คะแนน

บทที่ 4 จิตใจไม่แจ่มใส

Check!

- | | | |
|------|----------------------------------|-----|
| ■ 37 | มักวิตกกังวลจนเกินเหตุ | 258 |
| ■ 38 | ชอบตำหนิตัวเองอยู่เรื่อย | 264 |
| ■ 39 | รู้สึกเฉยชาต่อสิ่งรอบตัว | 270 |
| ■ 40 | ชอบพาลโมโหใส่คนรอบข้าง | 276 |
| ■ 41 | แม้แต่ลมแล่นตัดสั่นใจไม่ได้สักที | 285 |
| ■ 42 | มักอิจฉาคนอื่นอยู่เสมอ | 291 |
| ■ 43 | เสพข่าวด้านลบจนรู้สึกหดหู่ | 297 |
| ■ 44 | ไม่กล้าปฏิเสธคำชวน | 302 |
| ■ 45 | รู้สึกไม่อยากทำอะไรเลย | 308 |

รวม / 9 คะแนน

- | | |
|-----------------|-----|
| บทส่งท้าย | 313 |
| ประวัติผู้เขียน | 319 |

บทที่

1

งานไม่คืบหน้า



งานไม่ลืมหำ

1

มีงานที่ต้องทำ แต่กลับ เริ่มลงมือทำไม่ได้สักที



คุณมีความกระตือรือร้นในการทำงานไหมครับ

เดิมทีสายตาของผู้คนและแรงกดดันในออฟฟิศจะช่วยกระตุ้นให้คุณทำในสิ่งที่ต้องทำ แต่พอเกิดการแพร่ระบาดของโควิด บริษัทหลายแห่งก็ปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานมาเป็นการทำงานทางไกลแทน ซึ่งหลายคนคงพบว่าการทำงานไม่ราบรื่นเหมือนอย่างตอนทำงานที่ออฟฟิศ

นอกจากนี้ เมื่องานที่ต้องทำมีมากจนล้นมือ หลายคนก็คงหลีกเลี่ยงความจริงด้วยการทำสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานเลยใช้หรือเปล่า ในสถานการณ์เช่นนี้เราต้องควบคุมตนเองเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพครับ

บทวิเคราะห์ 1 > ลงมือทำไปก่อน!

อย่างที่ผมบอกไว้ในบทนำ ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันมองว่า “ร่างกายจะเคลื่อนไหวก่อน แล้วสมองจะสั่งการตามมาก็หลัง”

ก่อนหน้านี้ตัวผมเองเข้าใจมาตลอดว่า “สมองจะสั่งการก่อน แล้วร่างกายค่อยเคลื่อนไหวตาม” แต่ในการทดลองที่วัดคลื่นสมองควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย บ่งชี้ว่าสมองกับร่างกายไม่ได้ทำงานในรูปแบบ “สมองคิด → ร่างกายขยับ”



งานวิจัยเกี่ยวกับการสั่งการการเคลื่อนไหว โดยสมอง

เบนจามิน ลิเบต และคณะจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียได้ศึกษาเกี่ยวกับการสั่งการการเคลื่อนไหว และพบว่าสมองส่งสัญญาณบอกตัวเองว่า “ทำ โอ โอ ลี” ซ้ำกว่าสัญญาณที่สั่งร่างกายให้ลงมือทำโดยเฉลี่ย 0.35 วินาที

เมื่อดูจากผลการวิจัยข้างต้น หากเราอยากมีแรงจูงใจในการทำอะไรสักอย่าง ก็ต้อง “ลงมือทำ” ไปก่อนเท่านั้น **พูดกันตรงๆ** การตามหา “แรงจูงใจ” ที่มองไม่เห็นเพื่อกระตุ้นให้ลงมือทำเป็นความพยายามที่เปล่าประโยชน์ครับ



ร่างกายขยับ
ก่อนที่สมองจะ
สั่งการเล็กน้อย

สร้างสภาพแวดล้อมที่บังคับ ให้ต้องทำงาน

สภาพแวดล้อมมีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจของมนุษย์ หากเราสร้างสภาพแวดล้อมที่บังคับตัวเองให้ต้องทำบางสิ่ง เราก็จะทำสิ่งนั้นอย่างไม่มีทางเลือก

หากคุณมีแต่เล่นเกมหรือโซเชียลมีเดียจนไม่ยอมทำงานละก็ ลองนำเครื่องเล่นเกมหรือสมาร์ทโฟนไปฝากไว้กับคนในครอบครัวเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่คุณไม่สามารถหยิบจับสิ่งเหล่านั้นได้ดู หรือถ้าคุณไม่มีอารมณ์จะทำงานจริงๆ ก็ลองสร้างสภาพแวดล้อมที่บังคับให้คุณต้องทำงาน เช่น เช่าพื้นที่โคเวิร์กิงสเปซที่ต้องเสียค่าบริการ หรือไปนั่งในคาเฟ่ร้านโปรดโดยพกแค่อุปกรณ์ทำงานและกระเป๋าตังค์ไปด้วย เมื่อสร้างสถานการณ์ที่เราจะรู้สึกเสียตังหากไม่ทำงานเช่นนี้ก็จะช่วยให้เราตั้งใจทำงานได้

นอกจากนี้ ผมขอแนะนำให้ปรับบรรยากาศในห้องให้น่าทำงานด้วยกลิ่นที่ชอบ เราลองมาดูงานวิจัยเกี่ยวกับกลิ่นและแรงจูงใจกันครับ



งานวิจัยเกี่ยวกับกลิ่นและแรงจูงใจ

ในการวิจัยของไซโต มิโอะ และคณะจากมหาวิทยาลัยวาเซดะ เมื่อให้อาสาสมัครอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อบอวลไปด้วยกลิ่นที่ชอบแล้ววัดการทำงานของสมอง ก็พบว่าสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจถูกกระตุ้น จึงกล่าวได้ว่าการได้อยู่ท่ามกลางกลิ่นที่ชอบจะช่วยสร้างแรงจูงใจ

ถ้าคุณอยากเพิ่มแรงจูงใจในการทำงาน ก็ลองเปลี่ยนห้องทำงานให้น่านั่งยิ่งขึ้นด้วยการจุดเทียนหอมกลิ่นโปรดหรือวางน้ำหอมปรับอากาศไว้ในห้องดูนะครับ

วิธีควบคุมตนเอง

2

เขียนคำว่า “ตั้งใจทำงาน!” ไว้ในจุดที่มองเห็นได้

บางคนอาจจะคิดว่า “ถึงยังไงก็ไม่อยากทำงานอยู่ดี...!” ผมเข้าใจความรู้สึกนั้นดีครับ

ต่อให้รู้ว่าต้องลงมือทำไปก่อน แล้วแรงจูงใจจะตามมาเอง แต่คุณก็อาจจะยังไม่อยากลงมือทำอยู่ดี สำหรับคนที่อยากเพิ่ม “แรงจูงใจ” ในการ “ลงมือทำ” ลองศึกษาจากงานวิจัยต่อไปนี้ดู



งานวิจัยเกี่ยวกับการเพิ่มแรงจูงใจ

เฮงคิ อาร์ตลี และคณะจากมหาวิทยาลัยยูเทรคต์ แบ่งนักศึกษาจำนวน 42 คนออกเป็น 3 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มบีบเครื่องวัดแรงบีบมือราว 3.5 วินาทีเมื่อบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ปรากฏคำว่า “บีบ”

ทั้งนี้ก่อนจะเริ่มวัดแรงบีบมือ แต่ละกลุ่มจะได้ดูคำต่อไปนี้

กลุ่มที่ ① คำเชิงบวก เช่น “ดี” หรือ “สบาย” และคำที่สื่อความรู้สึกกลางๆ เช่น “นอกจากนี้” หรือ “โดยรอบ”

คำเชิงบวก + คำที่สื่อความรู้สึกกลางๆ

กลุ่มที่ ② คำที่สื่อความรู้สึกกลางๆ และคำที่เกี่ยวข้องกับความพยายาม เช่น “พยายาม” หรือ “กระตือรือร้น”

คำที่สื่อความรู้สึกกลางๆ +
คำที่เกี่ยวข้องกับความพยายาม

กลุ่มที่ ③ คำที่สื่อความรู้สึกกลางๆ คำที่เกี่ยวข้องกับความพยายาม และคำเชิงบวก

คำที่สื่อความรู้สึกกลางๆ +
คำที่เกี่ยวข้องกับความพยายาม + คำเชิงบวก

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ตอบสนองได้เร็วที่สุดและออกแรงบีบได้มากที่สุดคือกลุ่มที่ ③ → ② → ① ตามลำดับ

งานวิจัยนี้บ่งชี้ว่าการดูคำที่เกี่ยวข้องกับความพยายามช่วยใน
การเพิ่มแรงจูงใจ และถ้าจับคู่กับคำเชิงบวกด้วยก็จะยิ่งเพิ่มแรงจูงใจ
ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สรุปแล้วการแปะกระดาษที่เขียนข้อความทำนายว่า “สู้ตาย!”
“ต้องบรรลุเป้าหมายให้ได้!” “ทำให้เต็มที่!” ไว้ในห้องทำงานอาจจะ
ดูเป็นวิธีที่โบราณ แต่ก็ถือว่าได้ผลจริงในทางวิทยาศาสตร์

ดังนั้นถ้าคุณลงมือทำงานไม่ได้สักที ก็ลองกระตุ้นตัวเองด้วยการ
เขียนคำที่เกี่ยวข้องกับความพยายาม เช่น “ตั้งใจทำงาน!” ลงในกระดาษแล้ว
แปะไว้ในห้องตรงจุดที่มองเห็นได้ชัดเจน และอย่าลืมเขียนคำเชิงบวก
ลงไปด้วย เช่น “ฉันจะเก่งขึ้นและก้าวหน้า!” คุณอาจจะรู้สึกเป็นอยู่บ้าง
หากใครมาเห็นเข้า แต่มันก็คุ้มค่าที่จะลองทำดูครับ