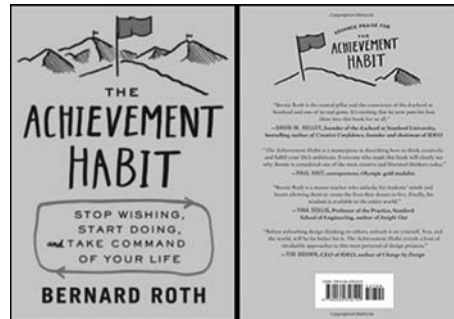


บทปริทัศน์หนังสือ

|                      |                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้ปริทัศน์หนังสือ : | มัทนา วัฒนอมศักดิ์                                                               |
| ชื่อหนังสือ :        | The Achievement Habit : Stop wishing, start doing, and take command of your life |
| ชื่อผู้เขียน :       | Bernard Roth                                                                     |
| ชื่อสำนักพิมพ์ :     | HarperCollins Publishers                                                         |
| ปีที่พิมพ์ :         | 2015                                                                             |
| จำนวนหน้า :          | 288 หน้า                                                                         |
| ISBN :               | 9780062356123                                                                    |



Bernard Roth หรือศาสตราจารย์ Rodney H. Adams ประธานสาขาวิศวกรรมศาสตร์และการออกแบบ เป็นหนึ่งในผู้ร่วมก่อตั้งสถาบัน Hasso Platner Institute of Design หรือ Stanford d. school มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด Roth มีความเชื่อว่าการกำหนดหรือการออกแบบความคิดทำให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังได้ เพราะเมื่อบุคคลกำหนดความคิดของตนเอง ความคิดนั้นก็จะผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมตามความคิดนั้นๆ ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่การบรรลุผลสำเร็จตามที่มุ่งหวังนั่นเอง โดย Roth ชี้ชวนให้ผู้อ่านได้คิดตามความคิดของเขาผ่านการเล่าเรื่อง การอภิปรายแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะและประสบการณ์ต่างๆ ของเขาที่จะช่วยให้ผู้อ่านได้เรียนรู้ข้อมูลที่จะนำมาปรับใช้กับชีวิตของตน ทั้งนี้ Roth ได้กล่าวว่า สมอของมนุษย์เราเป็นสิ่งที่ซับซ้อนและมักจะทำงานเพื่อปกป้องอัตตา (ego) ของตัวเอง ซึ่งบางครั้งก็อาจสวนทางกับความต้องการหรือความมุ่งมั่นของตัวเอง ดังนั้น Roth จึงเสนอว่าเราควรต้องปรับเปลี่ยนความคิดทัศนคติและมุมมองของตนเอง ต้องระมัดระวังความคิดและพฤติกรรมการแสดงออกของตนเองเพื่อให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้ Roth มีความเชื่อมั่นว่า “การลงมือทำคือสิ่งที่สำคัญที่สุด” (doing is everything) พร้อมกับเสนอข้อคิดที่จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการดำเนินชีวิตได้ เช่น

- don't try.... do (ไม่ใช่เพียงแค่การลองทำ... แต่จงลงมือทำ)
- excuses are self-defeating (การแก้ตัวเป็นความพ่ายแพ้ของตัวเอง)

- believe you are a doer and achiever, and you will become one (จงเชื่อมั่นว่าตัวเองเป็นผู้กระทำและผู้ประสบความสำเร็จ แล้วเราจะเป็นบุคคลเช่นนั้นจริงๆ )

- build resiliency by reinforcing what you do rather than what you accomplish (มีความยืดหยุ่น มุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำมากกว่าผลลัพธ์)

- become open to learning from your own experience and from those around your (เปิดใจเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและของผู้อื่น)

- learn to ignore distractions that prevent you from achieving your goals (มีสมาธิ เรียนรู้ ที่จะเพิกเฉยต่อสิ่งรบกวนต่างๆ ) เป็นต้น

ในหนังสือเล่มนี้ Roth ได้เริ่มต้นด้วยบทนำ “Introduction : Yellow-Eyed Cats” ซึ่งอธิบายถึง ประสบการณ์ของผู้เขียนหนังสือและอธิบายถึงหลักการหรือนิยามของคำว่า “design thinking” แล้วตามด้วย การนำเสนอเนื้อหาซึ่งแบ่งออกเป็น 10 บทดังต่อไปนี้

1. Nothing is what you think it is (ไม่มีอะไรเป็นอย่างที่คิด)
2. Reasons are bullshit (เหตุผลเป็นเรื่องไร้สาระ)
3. Getting unstuck (ชะงัก)
4. Finding assistance (หาความช่วยเหลือ)
5. Doing is everything (การลงมือคือทุกสิ่งทุกอย่าง)
6. Watch your language (ระวังคำพูด)
7. Group habits (พฤติกรรมกลุ่ม)

<sup>1</sup> อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

8. Self-image by design (ภาพลักษณ์ออกแบบได้)
9. The big picture (ภาพรวม)
10. Make achievement your habit (ทำให้ความสำเร็จเป็นนิสัยของคุณ)

จากการทำงานในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดเป็นเวลา กว่า 50 ปี Roth ได้แบ่งปันประสบการณ์ของเขา จากทั้งใน และนอกห้องเรียนมาผู้อ่านเพื่อจูงใจให้ผู้อ่านได้เกิดแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต โดยในหนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายของชีวิตมากขึ้น เข้าใจความแตกต่างระหว่างการลงมือทำกับการลงมือทำอย่างจริงจัง เข้าใจว่าสิ่งที่เรานึกขึ้นหรือทำให้เราไม่สามารถบรรลุสิ่งต่างๆ ที่มุ่งหวังไว้ไม่ใช่เจ้านาย ครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงานแต่เป็นตัวเราเอง แม้ว่าเราจะเจออุปสรรคที่เป็นปัจจัยภายนอกบ้าง แต่สาเหตุหลักก็อยู่ที่ตัวเราอยู่ดี นอกจากนี้ Roth ยังตั้งคำถามว่า “เราเคยตั้งใจว่าจะทำอะไรสิ่งหนึ่งแล้วแต่ก็ไม่ได้ลงมือทำหรือไม่” เป็นปกติที่เราตั้งใจว่าจะทำแต่ไม่ได้ทำ เราจะเปลี่ยนความตั้งใจทำให้เป็นสิ่งที่ทำได้สำเร็จได้อย่างไร เราต้องเริ่มที่การทำความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองก่อน เรามักจะคิดว่าเราคิดวางแผนทุกอย่างถี่ถ้วนดีแล้วก่อนแล้วค่อยลงมือทำ แต่ในความเป็นจริงแล้วการลงมือทำส่วนใหญ่เป็นผลของพฤติกรรมตามนิสัยความเคยชินของเราเองมากกว่าการลงมือทำตามแผนการที่คิดไว้ (most of our action is more the result of habit than reasoning) ผู้เขียนซึ่งเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดเป็นเวลา กว่า 50 ปี ได้เล่าถึงนักศึกษาคนหนึ่งของเขาในวิชา “The Designer in Society” ซึ่งเป็นวิชาที่ผลักดันให้นักศึกษาได้ทบทวนชีวิตของตนเองและพยายามเปลี่ยนแปลงให้พวกเขาสามารถควบคุมชีวิตของพวกเขาเองได้ Roth เล่าว่าเขาได้พบกับวิศวกรมากมายผู้ซึ่งมีความใฝ่ฝันที่จะสร้างบริษัทของตนเอง แต่ส่วนใหญ่ลงเอยด้วยการเป็นพนักงานของบริษัทยักษ์ใหญ่ต่างๆ ใน Silicon Valley (ซึ่งเป็นเสมือนเมืองหลวงแห่งเทคโนโลยีของสหรัฐอเมริกาและของโลก) พวกเขาส่วนใหญ่ไม่ได้ก้าวออกมาสร้างความฝันของตนเองให้เป็นความจริง Roth กล่าวว่า เขาต้องการให้นักศึกษาของเขาตามล่าความฝันของพวกเขา ทำความฝันเหล่านั้นให้เป็นความจริง การมีความรู้ความสามารถและความฝันเป็นเรื่องดีแต่ปัจจัยที่สำคัญคือการลงมือทำอย่างจริงจัง (doing) ลงมือออกแบบความสำเร็จให้กับชีวิตของตนเองและทำลายกำแพงที่ขวางกั้นตัวเรากับสิ่งที่เราต้องการ ในวิชานี้ Roth ให้นักศึกษาคิดทำโครงการหนึ่งโครงการ โดยมีเงื่อนไขว่า โครงการนั้นต้องเป็นสิ่งที่พวกเขามีความใฝ่ฝันที่จะทำแต่ยังไม่เคยลงมือทำ และนักศึกษา

ต้องมีความซื่อสัตย์กับตนเอง ยิ่งเราทำความรู้จักตัวเองได้มากขึ้นเท่าไร ก็จะสามารถสร้างความสุขความพึงพอใจให้กับตนเองมากขึ้นเท่านั้น ในห้องเรียนของ Roth มีโครงการที่น่าสนใจของนักศึกษาหลายโครงการ เช่น การกระโดดจากเครื่องบิน การสร้างจรวด การจัดรายการวิทยุ การฝึกซ้อมร่างกายอย่างหนักเพื่อเข้าแข่งขันไตรกีฬา (triathlon) การสร้างยานพาหนะแบบใหม่ๆ การประดิษฐ์เครื่องดนตรี การทำฟอร์นิเจอร์ การเย็บเสื้อผ้า การเขียนหนังสือ การเขียนเพลง การแต่งบทกวี การทำรายการ talkshow การเรียนภาษาใหม่ การพยาบาล กู้ชีพ การทำอาหาร การลดน้ำหนัก แม้กระทั่งการแก้ปัญหาความขัดแย้งหรือปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวและเพื่อนฝูง การเอาชนะความกลัวของตนเอง เป็นต้น ซึ่ง Roth มีความประทับใจกับโครงการต่างๆ ของนักศึกษาเป็นอย่างมาก เช่น การที่นักศึกษาของเขาสามารถประสานรอยร้าวกับพ่อซึ่งเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันในเวลาต่อมา หรือ 28 ปีที่แล้ว นักศึกษาสาวคนหนึ่งของเขาได้หัดขับรถมอเตอร์ไซด์และรวบรวมความกล้าในการชวนอาจารย์สอนศิลปะหนุ่มไปนั่งรถเล่น ซึ่งปัจจุบันพวกเขาได้สร้างครอบครัวและมีลูกด้วยกัน 3 คน ประเด็นที่ Roth ให้ความสนใจคือ การกระตุ้นให้นักศึกษาได้คิดทบทวนว่าอุปสรรคหรือกำแพงที่ขัดขวางไม่ให้พวกเขาทำสิ่งที่ต้องการคืออะไร ซึ่งอุปสรรคที่พบมักเป็นปัจจัยภายนอกไม่ว่าจะเป็นครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือใครก็ตาม แต่ทั้งหมดทั้งมวลก็เป็นเพียงข้อแก้ตัวของพวกเราเอง (excuses) เพราะปัญหาที่แท้จริงอยู่ที่ตัวเรานั่นเอง Roth กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองและมีความมุ่งมั่นจริงจัง (sense of purpose, mastery and intrinsic motivation) จึงจะผลักดันให้เราลงมือกระทำสิ่งต่างๆ อย่างจริงจัง

คำตอบที่ Roth ต้องการนำเสนอในงานเขียนของเขา คือการ “design thinking” การคิดเชิงออกแบบซึ่งเป็นแนวคิดที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย ศาสตราจารย์ David Kelly จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดเช่นกัน ซึ่ง Kelly กล่าวว่านักออกแบบจะมีกระบวนการคิดที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป ซึ่ง Roth ได้อธิบายว่า design thinking หรือ “การคิดเชิงออกแบบ” เป็นความพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมให้เป็นไปตามที่เราต้องการ ซึ่งในปัจจุบันบริษัทชั้นนำของโลกได้นำแนวคิด “design thinking” มาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อสร้างนวัตกรรมให้กับองค์กร ไม่ว่าจะเป็นบริษัท Google Apple Phillips หรือ P&G ซึ่ง design thinking ของ Stanford d. school ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนคือ 1) empathy การทำความเข้าใจ

ปัญหาหรือกลุ่มเป้าหมายอย่างถ่องแท้ 2) define การสังเคราะห์ข้อมูล การตั้งคำถามและการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ไม่จำกัดกรอบความคิดของการแก้ปัญหา 3) ideate (idea + create) เป็นการระดมความคิดใหม่อย่างไม่มีขีดจำกัด เน้นการสร้างความคิดที่หลากหลายและสร้างสรรค์เพื่อตอบคำถามที่ได้จากขั้น define 4) prototype การสร้างต้นแบบเพื่อให้สามารถทดลองและกระตุ้นให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ และ 5) test การทดสอบนำแบบจำลองหรือแนวทางที่สร้างขึ้นมาทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายหรือทดลองใช้แก้ปัญหาที่ต้องการและนำผลตอบรับหรือข้อเสนอแนะมาพัฒนาและปรับปรุงต่อไป ซึ่งเมื่อนำแนวคิดมาปรับใช้ในการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันคือ 1) การเข้าใจ ปัญหาให้ถูกต้องและลึกซึ้ง โดยเน้น “คน” เป็นศูนย์กลาง (human-centered) ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจอุปนิสัยและความต้องการของบุคคล/ของลูกค้/ของกลุ่มเป้าหมาย 2) การคิดแบบไม่มีกรอบ ซึ่งกรอบความคิดของเราก็เป็นอุปสรรคในการคิดของเรานั้นเอง มองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีเป็นการคิดเชิงบวกว่าปัญหาต่างๆ มีทางออกที่ดีกว่าทางเลือกที่มีอยู่เดิมเสมอ และ 3) การเรียนรู้ผ่านการลงมือกระทำ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำหรืออาจมองได้ว่ากระบวนการคิดเชิงออกแบบเป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองพิจารณาปัญหาให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหานั้นเอง

วิธีการที่น่าสนใจที่ผู้เขียนนำเสนอคือ การปรับมุมมองให้เรามองสิ่งต่างๆ ที่เรากำลังเผชิญมุมมองใหม่ๆ เช่น การมองไปที่สิ่งต่างๆ รอบตัวแล้วพูดว่าสิ่งนั้นๆ ไม่มีความหมายสำคัญอะไรกับเรา “โธ่! ไม่มีความหมายสำคัญอะไร แก้อ้อ! ไม่มีความสำคัญอะไร ความสำเร็จ/รางวัลที่ได้รับไม่มีความสำคัญอะไร สมาชิกในครอบครัวไม่มีความหมายสำคัญอะไร” เป็นต้น เมื่อเราพูดเสร็จแล้วให้นั่งเงิบๆ ทบทวนสิ่งที่เราคิดและพูดออกไป เราจะพบว่า เรามีอำนาจในการปรับเปลี่ยนมุมมองของตัวเอง เราเป็นผู้กำหนดเองว่าสิ่งใดมีความหมายหรือมีความสำคัญกับเรา เราสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้จากการปรับมุมมองทัศนคติของตัวเองและเราก็สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้เช่นเดียวกัน ผู้เขียนยังได้กล่าวถึง “เหตุผล” ว่าเป็นเพียงข้ออ้างหรือข้อแก้ตัวที่สวยหรูเป็นคำพูดที่เราประดิษฐ์ขึ้นเพื่อปกป้องตัวเองเพื่อทำให้ตัวเองสบายใจ นอกจากนี้เหตุผลยังเป็นสิ่งที่ประดิษฐ์ขึ้นเพื่ออธิบายพฤติกรรมของเรา ทำให้เราดูเป็นคนมีหลักการ ผู้เขียนกล่าวว่า เมื่อเราหยุดใช้เหตุผลเป็นข้ออ้างในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของตัวเอง เราจะไม่มีความเหตุผลมาอธิบายการกระทำต่างๆ ของเรา ท้ายที่สุดพฤติกรรมของเราก็จะถูกเปลี่ยนแปลงไป

นอกจากนี้ยังมีแนวคิดที่น่าสนใจอื่นๆ ที่ผู้เขียนได้นำเสนอเช่น การมองปัญหาให้ถูกจุด แทนที่จะถามว่า “เราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร” ให้เปลี่ยนมาถามว่า “เมื่อเราแก้ไขปัญหานี้ได้แล้วจะเกิดผลอะไรกับเราบ้าง” ซึ่งคำถามนี้จะกระตุ้นให้เราได้คิดประเมินสถานการณ์และค้นหาคำตอบอย่างสร้างสรรค์และหลากหลาย เมื่อเราระบุปัญหาได้แล้ว เราต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้ได้ทางแก้ไข ผู้เขียนเสนอว่า ต้องผ่อนคลายความเครียด ระดมสมอง จดบันทึก มีอารมณ์ขัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การตั้งคำถาม “แล้วถ้าเรา...จะเป็นอย่างไร” (what if?) การวาดแผนผังความคิด เป็นต้น และอีกสิ่งที่เราทำได้เมื่อเรามีปัญหาคือ การแสวงหาความช่วยเหลือ การถามหาคำแนะนำหรือข้อเสนอแนะจากผู้ที่มีประสบการณ์สำเร็จในสิ่งที่เราต้องการ เราไม่จำเป็นต้องลอกเลียนแบบความคิดของพวกเขาทั้งหมด แต่ยังมีข้อมูลมากขึ้นเท่าใด เราจะมีทางเลือกในการแก้ไขปัญหามากขึ้นไปด้วยเท่านั้น ซึ่งผู้เขียนได้อ้างถึงคำพูดของ Steve Jobs ที่กล่าวว่า “good artists copy, great artists steal” นั่นคือ มีผู้ได้คิดค้นสิ่งต่างๆ ไว้แล้วมากมายในโลกนี้ เราไม่จำเป็นต้องเริ่มทุกสิ่งทุกอย่างจากศูนย์ แต่เราสามารถพัฒนาต่อยอดและเติมเต็มสิ่งต่างๆ ด้วยความคิดสร้างสรรค์ของตัวเองได้ แต่สิ่งสำคัญคือเราต้องลงมือกระทำอย่างจริงจัง ผู้เขียนกล่าวว่า เมื่อเราลองทำ (trying) เราจะลองผิดลองถูกและเราอาจล้มเหลวและเลิกกันไป แต่ถ้าเราลงมือกระทำอย่างมุ่งมั่นและจริงจัง (doing) ไม่ว่าเราจะเจออุปสรรคอะไร เราก็จะไม่ล้มเลิกหรือหยุดยั้งการกระทำนั้นๆ และสิ่งที่จะช่วยให้เราทุ่มเทให้กับการลงมือกระทำสิ่งใดๆ อยู่ก็คำพูดที่เราบอกตัวเองและผู้อื่น สิ่งที่ผู้เขียนนำเสนอ คือ การไม่หาเหตุผลหรือข้ออ้างที่เข้าข้างตนเอง การลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังและการมองสิ่งต่างๆ ด้านบวก

หนังสือเล่มนี้จัดได้ว่าเป็นหนังสือที่น่าสนใจเล่มหนึ่งเนื่องจากการนำความคิดเชิงออกแบบซึ่งเป็น กระบวนการคิดทางสถาปัตยกรรมและการสร้างสรรค์นวัตกรรม มาปรับใช้ในการทำงานด้านอื่นๆ การนำมา ปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การคิดและการมองปัญหาต่างๆ พูดถึงกระบวนการคิดที่เน้นตัวบุคคลเป็น สำคัญ บุคคลสามารถเริ่มต้นโดยการฝึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นคนมองสิ่งต่างๆ ด้านบวก ฝึกสร้างความตระหนักให้กับตนเองว่าเรามีอำนาจและเป็นผู้กำหนดสิ่งต่างๆ ที่เราทำได้ ทั้งนี้ Roth ได้รับการยอมรับว่าเป็นนักคิดที่สร้างสรรค์มากที่สุดคนหนึ่งในปัจจุบัน และงานเขียนของเขาก็ได้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ ความสามารถและประสิทธิภาพการทำงานของเขาในการ

---

ปรับเปลี่ยนชีวิตของนักเรียน นักศึกษาของเขาในมหาวิทยาลัย  
สแตนฟอร์ด แต่จากแนวคิดที่ผู้เขียนนำเสนอ “stop wishing...  
.start doing” ก็อาจกล่าวได้ว่า “The Achievement Habit” เป็น  
หนังสือประเภท “how to” เล่มหนึ่งที่ได้เสนอแนะแนวคิดใน  
การปรับปรุง เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาผู้อ่าน และหนังสือเล่ม  
นี้ก็ประสบความสำเร็จในการสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อ่านใน  
การปรับเปลี่ยนมุมมองและกระบวนการคิดของตน แต่ใน

ขณะเดียวกัน การปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์หรือกระบวนการ  
คิดของคนเรานั้นไม่ได้ทำกันได้ง่ายๆ และผู้อ่านเห็นว่า แม้  
หนังสือเล่มนี้จะยกตัวอย่างเรื่องราวที่น่าสนใจและกระตุ้นให้  
เกิดความต้องการในการสร้างความเปลี่ยนแปลง แต่ก็ยังไม่เป็น  
รูปเป็นร่างชัดเจนนัก อย่างไรก็ตาม หนังสือ “The Achievement  
Habit” นับเป็นหนังสือที่จะกระตุ้นให้เราเกิดแรงบันดาลใจ  
และเกิดความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ในมุมมองใหม่ต่อไป

