

คุณเคยรู้สึกไหมว่าอ่านหนังสือพัฒนาตัวเองไปตั้งหลายเล่ม ดูคลิปพัฒนาตัวเองไปตั้งหลายคลิป แต่ทำไมมันดูไม่มีผลลัพธ์อะไรที่ชัดเจนเกิดขึ้นในชีวิตเลย? ถ้าคุณรู้สึกแบบนี้ แปลว่าคุณกำลังติดกับดักการพัฒนาตัวเองแบบผิดๆ อยู่ เพราะฉะนั้น ผมจะบอกให้ฟังว่ากับดักคืออะไร คุณจะหลุดออกจากกับดักนี้ได้ยังไง รวมทั้งถ้าคุณหลุดออกจากกับดักนี้ได้แล้ว คุณจะพัฒนาตัวเองจริงๆ ยังไงได้บ้าง ก่อนอื่นมาดูก่อนดีกว่าว่าการพัฒนาตัวเองแบบผิดๆ จะส่งผลอะไรกับคุณบ้าง? แน่นอนว่าถ้าคุณพัฒนาตัวเองมาตั้งนานแล้ว แต่กลับพบว่าชีวิตของคุณไม่ได้มีอะไรเปลี่ยนไปมากนักเลย คุณจะต้องเกิดคำถามกับตัวเองแน่ๆ ว่า นี่เราเสียเวลาไปหรือเปล่า ซึ่งมันก็ไม่แปลกเลยที่คุณจะเกิดคำถามแบบนี้ เพราะว่าการที่คุณอ่านหนังสือ 1 เล่ม ฟัง Podcast 1 ตอน หรือว่าดูคลิปที่มีประโยชน์สัก 1 คลิป มันใช้เวลาด้วยกันทั้งนั้นเลย แล้วมันก็ไม่ได้ใช้เวลาบ่อยๆ ด้วย บางคลิปเป็นชั่วโมง หรือหนังสือ 1 เล่มคุณอาจจะใช้เวลาอ่านเป็นสัปดาห์ ยิ่งคุณอ่านมาหลายๆ เล่มแล้วเนี่ย แปลว่าคุณใช้เวลาอาจจะรวมๆ กันเป็นเดือนหรือเป็นปี แล้วก็ไม่เห็นผลลัพธ์อะไรให้เห็นชัดๆ คุณก็จะยิ่งรู้สึกว่านี่เราทำอะไรผิดไปหรือเปล่า แล้วคุณก็คงไม่อยากให้มันเป็นแบบนี้ต่อไปในอนาคตเวลาผ่านไป 10 ปี แล้วก็พบว่าชีวิตของคุณไม่ได้มีอะไรพัฒนาขึ้นจริงๆ เลย ทั้งๆ ที่คุณก็คิดว่าตัวเองพัฒนาตัวเองมาตลอด คุณเลยต้องสงสัยว่าตัวคุณในอดีตมันทำอะไรอยู่กันแน่ ไม่ใช่แค่ตัวคุณเท่านั้น คนรอบตัวของคุณก็ด้วย อย่างลืมนะว่าพวกเขาก็รอคอยความสำเร็จของคุณอยู่เหมือนกัน มาดูวิธีพัฒนาตัวเองแบบจริงๆ ครับ เพื่อที่คุณจะได้สิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวคุณเอง และคนรอบตัวของคุณได้ด้วย มาดูกันว่ากับดักการพัฒนาตัวเองผิดๆ มันคืออะไรกันแน่ แล้วคุณจะหลุดจากกับดักนี้ได้ยังไงบ้าง? กับดักการพัฒนาตัวเองแบบผิดๆ มีชื่อเรียกว่า Illusion Self-improvement แปลว่า การพัฒนาตัวเองแบบปลอมๆ คือการที่คุณเสพเนื้อหาที่คุณคิดว่าเป็นประโยชน์กับตัวคุณเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการพัฒนาตัวเอง การเงิน การลงทุน การทำธุรกิจ คุณคิดว่าคุณสามารถเรียนรู้จากหนังสือหรือวิดีโอพวกนั้นเยอะมากๆ แต่ว่าในความเป็นจริงแล้วคุณไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย มันมีทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สอดคล้องกับเรื่องนี้ด้วย มีชื่อว่า The Dunning-Kruger Effect ทฤษฎีนี้เกิดมาจากคุณ David Dunning เขาคนที่ชอบบอกว่าตัวเองเก่ง ให้คนเหล่านี้มาทดสอบตอบคำถามที่ว่าคนที่บอกว่าตัวเองเก่งจริงๆ แล้วเขาเก่งจริงหรือเปล่า ตอนที่ทดสอบก็ให้ผู้ทดลองประเมินความเก่งของตัวเอง ว่าตัวเองเก่งแค่ไหนแล้ว จากนั้นเนี่ย เขาก็ให้ผู้ทดลองไปทำข้อสอบดูเลยว่าตัวเองเก่งจริงหรือเปล่า ผลปรากฏว่าคนที่บอกว่าตัวเองเก่งแล้วจริงๆ คะแนนของเขาต่ำมากๆ เขาก็เลยสรุปทฤษฎีนี้ออกมาว่าคนที่คิดว่าตัวเองเก่งแล้ว มีความสามารถแล้ว ทำได้ดีแล้วเนี่ยจริงๆ เขาอาจจะไม่ได้เป็นแบบนั้นเลย ซึ่งก็เหมือนกับการพัฒนาตัวเองแบบภาพลวงตา(Illusion) เนี่ยแหละ คุณคิดว่าคุณสามารถเรียนรู้จากหนังสือจาก Podcast ที่คุณฟังแล้วนะครับ แต่ว่าจริงๆ แล้ว คุณอาจจะยังไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยก็ได้ นั่นแปลว่าคุณกำลังติดกับดักการพัฒนาตัวเองแบบผิดๆ อยู่เนาะ เลยทำให้คุณไม่ได้เห็นชัดๆ สักที่ว่าชีวิตคุณมีอะไรพัฒนาขึ้นบ้าง เพราะฉะนั้นการที่คุณจะหลุดจากกับดักนี้ได้ แล้วทำให้ชีวิตคุณมีผลลัพธ์อะไรสักอย่างเกิดขึ้นจริงๆ คุณต้องรู้ก่อนว่าคำว่า "เรียนรู้" หมายความว่าอะไรกันแน่? คำนิยาม "เรียนรู้" คือ การที่คุณเจอสถานการณ์เดิม แต่การกระทำของคุณไม่เหมือนเดิม ถ้าคุณเจอสถานการณ์เดิมแล้วยังทำตัวเหมือนเดิมอยู่ นั่นแปลว่าคุณไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย เพราะฉะนั้น ถ้าคุณอ่านหนังสือหลายเล่ม ดูคลิปวิดีโอหลายคลิป ทางเดียวที่จะบอกได้ว่าคุณเรียนรู้แล้ว พัฒนาตัวเองขึ้นจริงๆ คือ การที่คุณเจอสถานการณ์เดิม แต่ว่าการกระทำของคุณเปลี่ยนไป ถ้าสมมุติว่าคุณดูคลิปที่เขาบอกวิธีเอาชนะความขี้เกียจให้กับคุณ คุณก็ตั้งใจดูตั้งแต่ต้นจนจบ แต่ว่าคุณก็ยังปล่อยให้ตัวเองขี้เกียจเหมือนเดิมอันนี้ แปลว่าคุณไม่ได้เรียนรู้อะไร เพราะว่าสถานการณ์เดิมคุณก็ยังทำตัวเหมือนเดิมอยู่ แต่ถ้าคุณดูคลิปนั้นแล้วพบว่าตัวเองขี้เกียจก็เลยใช้วิธีที่ได้มาจากในคลิปเอาชนะความขี้เกียจซะเลย แปลว่าคุณเจอสถานการณ์เดิม แต่การกระทำของคุณเปลี่ยนไปแล้ว อันนี้ถึงจะบอกได้ว่าคุณเรียนรู้แล้ว ก็พัฒนาตัวเองจริงๆ เพราะฉะนั้นคุณต้องจำไว้เลย ว่าคุณจะพัฒนาตัวเองจริงๆ ก็ต่อเมื่อคุณเจอสถานการณ์เดิม แต่ว่าการกระทำของคุณไม่เหมือนเดิม ถ้าคุณเข้าใจหลักการนี้ได้ คุณก็หลุดจากกับดักภาพลวงตาการปรับปรุง

ตนเองได้แล้ว แต่ถ้าคุณอยากหลุดออกจากกับดักนี้ได้จริงๆ แล้วก็ มาดูกันว่าคุณเริ่มทำอะไรได้บ้างตั้งแต่วันที่

- 1. การนำเอาสิ่งที่เรียนรู้หลายอย่าง แต่เอามาแค่ 1 อย่าง** ทุกครั้งที่คุณเสพความรู้ ไม่ว่าจะจากช่องทางไหนก็ตาม จะเป็นวิดีโอ หนังสือ คลิปต่างๆ ตามแต่ปกติเนื้อหาที่อยู่ในสิ่งนั้น ไม่ได้ให้ความรู้คุณแค่เรื่องเดียว ซึ่งจะทำให้ความรู้ของคุณเยอะมากๆ ซึ่งมันอาจจะทำให้คุณเกิดอาการ คุณได้รับข้อมูลมากเกินไป (Overwhelm) จนไม่รู้ว่าเอาไปใช้ยังไงดี สุดท้ายพอคุณอ่านหนังสือจบ ฟังคลิปจบ คุณก็ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ยังไงดี กลายเป็นว่าคุณก็ไม่ได้ใช้อะไรเลย นั่นหมายความว่า การกระทำของคุณก็ยิ่งเหมือนเดิม คุณไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุณสามารถทำได้ก็คือเวลาที่ได้รับข้อมูลเยอะๆ เข้ามา ให้เขียนหรือจดออกมาเป็นข้อๆ แล้วเลือกแค่ 1 ข้อ จากหนังสือ จากคลิปที่ได้ดู ดูว่าจะอะไรที่คุณสามารถทำตามได้ แล้วคุณก็ลองทำดูในวันนั้นเลย เพราะฉะนั้น แค่คุณหยิบมา 1 ข้อแล้วลองทำเลยเนี่ย มันก็ทำให้การกระทำของคุณไม่เหมือนเดิม เหมือนกันที่คุณอ่านหนังสือจบ ฟังคลิปวิดีโอจบแล้วก็ไม่รู้ว่าจะเอาความรู้ไปใช้ต่อยังไงดี นั่นเป็นเพราะว่าคุณเสพความรู้แบบไร้จุดหมาย หนังสือที่คุณหยิบหนังสือมาอ่าน แค่เพราะคนอื่นบอกว่ามันดี แต่คุณก็ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าจริงๆ แล้วคุณอยากอ่านหรือเปล่า สุดท้ายความรู้ที่คุณได้มาแบบไร้จุดหมาย ก็ไม่รู้ว่ามันจะช่วยให้ชีวิตคุณดีขึ้นได้อย่างไร ไม่แปลกเลยที่คุณจะไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ต่อยังไง ความรู้เหล่านี้ มันก็จะหลุดลอยหายไปใ้อากาศ กลายเป็นว่าคุณเสียเวลาเปล่าๆ แถมถ้าคุณมีหนังสือที่ซื้อมาเปิดอ่านได้นิดเดียว แล้วก็ไม่ได้อ่านต่ออีกเลย อันนั้นเสียตั้งค้่อีกด้วย และเสียเวลา
- 2. ก่อนที่คุณจะเสพความรู้อะไรก็ตามเนี่ย ลองถามตัวเองก่อนว่าหนังสือเล่มนี้ คลิปวีดีโอนี้ มันตรงกับเป้าหมายอะไรของคุณบ้าง? หรือคุณแค่หยิบหนังสือมาอ่านเพื่อให้ตัวเองรู้สึกพัฒนาตัวเองเฉยๆ แต่จริงๆ แล้วไม่ได้พัฒนาอะไรเลย? และเอาจริงๆ ถ้าคุณรู้ว่าหนังสือเล่มนั้น มันตรงกับเป้าหมายอะไรของคุณบ้างเนี่ย คุณจะไม่ต้องพยายามหาเลยว่ามันจะไปตรงกับชีวิตคุณยังไง** เพราะว่าพอเนื้อหามันตรงกับเป้าหมายของคุณ จะทุกหน้าของหนังสือที่คุณอ่านเนี่ยคุณจะรู้เลยว่ามันเอาไปใช้กับชีวิตคุณได้หมดเลย แล้วคุณก็แทบจะอยากลองทำทุกอย่างที่หนังสือบอกเลยด้วย เพราะว่ามันจะทำให้คุณไปถึงเป้าหมายของตัวเองเร็วขึ้น แล้วเวลาที่เจอสถานการณ์เดิม การกระทำของคุณจะไม่เปลี่ยนไปได้ยังไง? คุณก็ต้องพัฒนาตัวเองขึ้นแบบจริงๆ แน่แน่นอน เพราะฉะนั้นให้ถามตัวเองก่อนเลยว่าความรู้ที่คุณจะเสพเนี่ยมีอะไรตรงกับเป้าหมายของคุณบ้าง คุณจะได้ไม่ต้องไปเสียเวลาติดกับดักภาพลวงตาการปรับปรุงตนเอง
- 3. จากสถิติของสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา บอกว่าในนักศึกษา 100 คน จะมีนักศึกษา 95 คน ที่มีนิสัยเอาไว่ก่อน** เพราะฉะนั้นถ้าคุณแก่นิสัยนี้ได้ ไม่ว่าคุณจะเรียนรู้อะไรมาก็ตาม ถ้าคุณไม่ได้ทำเลย แต่ว่าเอาไว่ก่อนเนี่ย แปลว่า การกระทำของคุณมันก็ยังไม่เปลี่ยนไปอยู่ดี เพราะฉะนั้น เรามาตั้งโปรแกรมสมองของเราใหม่ ให้เลิกนิสัยเอาไว่ก่อน ด้วยวิธีที่ง่ายมากๆ ทุกเช้าเวลาตื่นขึ้นมา เราจะพูดกับตัวเองว่า "ทำตอนนี้ทำเลย ทำตอนนี้ ทำเลย" แล้วพอถึงเวลาที่เรารู้สึกเบื่อหรือมีความคิดเอาไว่ก่อน สมองจะได้ยินคำว่า "ทำตอนนี้ทำเลย" เข้ามาในหัวของเราโดยอัตโนมัติ แล้วคุณอยากจะลงมือทำเลยจริงๆ ทันที้ มันก็ไม่มีเหตุผลอะไรแล้ว ที่คุณจะไม่พัฒนา คุณจะรู้ว่า คุณได้พัฒนาตัวเองจริงๆ ไม่ใช่แค่ ภาพลวงตาการพัฒนาตัวเอง คุณก็แค่รอดูผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจริงๆ กับคุณได้เลย แต่ยังไงก็ระวังด้วยนะครึบ คุณอาจจะไปติดอีกกับดักนี้แทนได้ นั่นก็คือถ้าคุณเอาสิ่งนี้ไปใช้แค่ไม่กี่วันแล้วก็ล้มนเลิกไป โดยที่ไม่ได้รู้ตัวด้วยซ้ำสิ่งที่คุณได้เรียนรู้เนี่ย มันก็จะไม่มีความหมายอะไรเลย สิ่งสำคัญคือคุณต้องมีวินัยกับการพัฒนาตัวเองจริงๆ ด้วย

คุณกำลังติดกับดัก "ภาพลวงตาการพัฒนาตัวเอง" อยู่หรือเปล่า?

เคยไหม? อ่านหนังสือพัฒนาตัวเองไปหลายเล่ม ดูคลิปไปนับไม่ถ้วน แต่ชีวิตก็ยังเหมือนเดิม ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงชัดเจน นั่นอาจเป็นเพราะคุณกำลังติดอยู่ในกับดักของ "ภาพลวงตาการพัฒนาตัวเอง"

วันนี้เราจะมาคุยกันว่า **กับดักนี้คืออะไร? คุณจะหลุดออกจากมันได้อย่างไร? และจะพัฒนาตัวเองให้เกิดผลลัพธ์จริงๆ ได้แบบไหน?**

กับดัก "ภาพลวงตาการพัฒนาตัวเอง" คืออะไร?

หลายคนเข้าใจผิดว่า "การเสพข้อมูล" เท่ากับ "การพัฒนาตัวเอง" คุณอาจรู้สึกว่าคุณเองเรียนรู้เยอะมากจากหนังสือ วิดีโอ หรือพอดแคสต์เกี่ยวกับการพัฒนา การเงิน หรือธุรกิจ แต่ในความเป็นจริง ถ้าสิ่งที่คุณเรียนรู้ **ไม่ได้ถูกนำไปใช้จริง** มันก็เป็นแค่ **"ความรู้เปล่า"**

แนวคิดนี้สอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เรียกว่า **Dunning-Kruger Effect** ซึ่งพบว่า **คนที่คิดว่าตัวเองรู้เยอะ อาจไม่ได้รู้จริง** พวกเขาอาจประเมินตัวเองสูงกว่าความเป็นจริง คล้ายกับคนที่อ่านหนังสือหรือดูคลิปเยอะๆ แล้วคิดว่าตัวเองพัฒนาแล้ว ทั้งที่ชีวิตยังเหมือนเดิม

สัญญาณว่าคุณกำลังติดกับดักนี้:

- ✔ อ่านหนังสือจบหลายเล่ม แต่ชีวิตไม่เปลี่ยน
- ✔ ดูคลิปพัฒนาตัวเองเยอะมาก แต่ยังทำตัวแบบเดิม
- ✔ คิดว่าตัวเองรู้เยอะขึ้น แต่เอาไปใช้จริงได้น้อย

จะหลุดออกจากกับดักนี้ได้ยังไง?

การ "เรียนรู้" ที่แท้จริง ไม่ใช่แค่รับข้อมูลเข้าไป แต่ต้องทำให้ **"การกระทำของคุณเปลี่ยนไป"**

กฎสำคัญของการเรียนรู้คือ:


 **"เจอสถานการณ์เดิม แต่การกระทำต้องไม่เหมือนเดิม"**

ตัวอย่างเช่น


- ➔ คุณดูคลิปการเอาชนะความขี้เกียจ **แต่ยังขี้เกียจเหมือนเดิม** นั่นแปลว่าคุณไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย
- ➔ แต่ถ้าหลังจากดูคลิป คุณใช้เทคนิคจากคลิปแล้วเริ่มลงมือทำทันที **แสดงว่าคุณพัฒนาแล้วจริงๆ**

3 วิธีพัฒนาตัวเองให้เกิดผลจริง

1) เลือกมาแค่ 1 อย่างแล้วลงมือทำเลย

 ทุกครั้งที่คุณอ่านหนังสือหรือดูคลิป จดออกมาเป็นข้อๆ แล้วเลือก **เพียง 1 อย่าง** ที่จะลงมือทำ **ทันที** ในวันนั้น อย่าเก็บความรู้ไว้เฉยๆ

2) เสพความรู้ให้ตรงกับเป้าหมาย

 ก่อนจะอ่านหรือดูอะไร ให้ถามตัวเองก่อนว่า **"สิ่งนี้ช่วยให้ฉันบรรลุเป้าหมายอะไร?"**
ถ้าคำตอบคือแค่ "อ่านเพราะคนอื่นบอกว่าดี" แต่ไม่ได้ช่วยเป้าหมายของคุณจริงๆ คุณอาจแค่เสพความรู้ไปเรื่อยๆ โดยไม่มีจุดหมาย

3) ตั้งโปรแกรมสมองใหม่: "ทำตอนนี้ ทำเลย"

 ทุกเช้าให้พูดกับตัวเองว่า **"ทำตอนนี้ ทำเลย"**
เมื่อต้องทำอะไรสักอย่าง แต่เริ่มขี้เกียจ คำนี้จะดังขึ้นมาในหัวคุณ และช่วยให้คุณลงมือทำโดยอัตโนมัติ

สรุป

การพัฒนาตัวเองไม่ใช่แค่รับข้อมูล แต่ต้องลงมือทำจริง

- ✓ อ่านหนังสือหรือดูคลิป = **ยังไม่พัฒนา**
- ✓ เจอสถานการณ์เดิมแล้วเปลี่ยนการกระทำ = **พัฒนาแล้วจริงๆ**

อย่าติดอยู่ใน "ภาพลวงตาการพัฒนาตัวเอง" แต่จงเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เกิดผลลัพธ์จริงๆ ✨