

howto

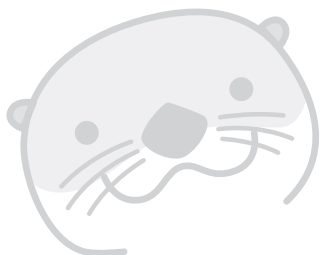
พลังพลิกชีวิต ของ กิจวัตรยามเย็น

รยูฮันบิน

เขียน

อาสา อภิชนางกูร

แปล



ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ร ุ า น ที่ ส ำ ค ัญ

ถ้ากิจวัตรคือต้องอ่านหนังสือเพิ่มเติมความรู้ทุกวัน
อย่างน้อยก็นั่งลงที่โต๊ะ เปิดหนังสือ อ่านแต่หัวข้อแล้วปิดไปก็还好

— รยูฮันบิน

คำนำสำนักพิมพ์

ไม่ว่าคุณที่เราจะคว้าโอกาสทำสิ่งที่คุณชอบได้หลายอย่างพร้อมกัน แต่เทคนิคในหนังสือเล่มนี้ช่วยให้เราไม่ต้องปล่อยมือจากอะไรเลย แถมยังทำออกมาได้ดีอีกด้วย

รยูฮันบิน ยูทูบเบอร์ชาวเกาหลีด้านการจัดการเวลาและอดีตพนักงานออฟฟิศผู้เคยถูกงานไล่กวต ได้ค้นพบเทคนิคที่ทำให้เราใช้ชีวิตเป็นสองเท่าโดยเปลี่ยนเวลาตอนเย็นให้เป็นโมงยามเพื่อทดลองทำสิ่งใหม่ๆ

แน่นอนว่าผู้เขียนผ่านการลองผิดลองถูกมานับครั้งไม่ถ้วน เคยเหนื่อยล้าจากการเริ่มต้นทำสิ่งที่คุณชอบ เคยสูญเสียสิ่งที่มีค่าเพราะเคร่งครัดมากเกินไป ประสพการณ์เหล่านี้ทำให้รู้ว่า หากต้องการรักษาไว้ทั้งงานในตอนกลางวันที่ทำเพราะจำเป็นและงานในตอนเย็นที่ทำเพื่อหล่อเลี้ยงความฝัน ต้องใช้หลักการวางแผนและการจัดการเวลาร่วมด้วย

เธอจึงดัดแปลงแผนเนอร์มาเป็นตัวช่วย ไม่ว่าจะเป็น Daily Planner, Evening Planner, Action Planner หรือ Mandal-Art Planner ซึ่งเป็นเทคนิคที่นักกีฬามืออาชีพใช้เพื่อช่วยให้บรรลุเป้าหมาย ทำให้มองเห็นช่องโหว่ที่เรามักทำ “เวลา” หล่นหายไประหว่างทาง

ถ้ายังทำแบบเดียวกับคนอื่น ใช้เวลาเท่ากันกับคนอื่น ชีวิตก็คงไม่ต่างจากค่าเฉลี่ยสักเท่าไร พลังของการทำกิจวัตรยามเย็นช่วยให้เราออกแบบชีวิตตัวเองได้ ไม่ว่าตอนกลางวันจะได้ทำสิ่งที่คุณชอบหรือไม่ อย่าลืมว่าหลังเลิกงาน เรายังมีอีกหนึ่งวันของตัวเองรออยู่

สารบัญ

บทนำ วันใหม่ที่เริ่มต้นตอนหกโมงเย็น

1

| PART 1 |

จันท์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์
วันธรรมดาจะทำงานอย่างเดียวหรือ
4 คำถามที่เปลี่ยนกิจวัตรของคุณไปทั้งสัปดาห์

ถ้าไม่ใช่วันหยุดจะทำงานที่ชอบไม่ได้เหรอ	9
ถ้าทำงานนี้ไปตลอดชีวิต ฉันจะมีความสุขไหม	14
แค่เงินเดือนเพียงพออย่างเดียวจะวาดอนาคตได้หรือ	18
ถ้าลาออกแล้วจะได้ทำงานที่ชอบไหม	23
 TIP ถ้าอยากหาอะไรทำหลังเลิกงาน	27

| PART 2 |

เมื่อตอนเย็นเปลี่ยนไป ตอนเช้าก็เปลี่ยนไปด้วย
4 ของขวัญที่ได้รับจากการทำกิจวัตรยามเย็น

ความภูมิใจในตัวเอง : หลักฐานที่บอกว่าฉันเป็นคนมีค่า	33
N Job : ฉันเป็นพนักงานออฟฟิศที่มีความฝันอีกอย่าง	37
ตัวเรา : ให้ตัวเองเป็นศูนย์กลางของงานและชีวิต	41
เส้นทางรายได้ : จู่ๆ รายรับก็เพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า	45
 TIP การหาโปรเจกต์เสริมที่เหมาะสมกับตัวเอง	49

| PART 3 |

กำหนดเป้าหมายเพื่อใช้เวลาตอนเย็นให้คุ้มค่า สตีปแรทของการสร้างกิจวัตรยามเย็น

ต้องหาความหมายจึงจะทำเป้าหมายได้สำเร็จ	57
บันได 4 ขั้นเพื่อเปลี่ยนความฝันให้กลายเป็นจริง	61
Action Planner พลังที่ทำให้เริ่มต้นได้ทันที	66
ถ้ายังรีรออยู่ที่จุดเริ่มต้น	71
TIP วิธีการกำหนดเป้าหมายเพื่อตัวเอง	76

| PART 4 |

วิธีทำให้เวลาเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า 2 เทคนิคจัดการเวลาเพื่อสร้างกิจวัตรยามเย็น

มีเรื่องอยากทำเยอะไปหมด แต่ไม่มีเวลานั้นหรือ	83
Daily Feedback วันนี้ทำอะไรไปบ้าง	88
Evening Planner เครื่องนำทางของชีวิตรยามเย็น	95
เทคนิค Pomodoro เวลาทำก็ทำ เวลาเล่นก็เล่น	101
“ความเรียบง่าย” ช่วยลดความกังวลใจที่ไร้สาระ	105
เทคนิคจัดการเวลาให้คุ้มค่า	109
TIP เครื่องมือสุดฉลาดที่ช่วยบริหารเวลาได้	115

| PART 5 |

เทคนิคที่ช่วยให้ลงมือทำได้โดยไม่ต้องคิด 3 ขั้นตอนเพื่อจัดการกิจวัตรยามเย็นให้เห็นผล

ถ้าอยากทำได้อย่างสม่ำเสมอ จงทำให้เป็นกิจวัตร	121
อย่าเพิ่งเริ่มต้นในวันที่ไฟแรง	124
ความคิดเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ แต่การลงมือทำเป็นเรื่องของเด็ก	129
Image Making สร้างตัวเองอย่างที่เราต้องการ	134
ไปด้วยกัน ไปได้นาน ไปได้ไกล	138
TIP  กิจวัตรยามเช้าเพื่อเริ่มต้นวันใหม่อย่างทรงพลัง	142

| PART 6 |

เวลาไม่ยากถ้าอะไรเลย ให้ทำอะไรสักอย่าง 6 วิธีรับมือวิกฤตเพื่อปกป้องกิจวัตรยามเย็น

ถ้ามีเรื่องทำให้ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้	147
เมื่อความท้อแท้กับความอ่อนล้ามาพร้อมกัน	150
เมื่อพยายามเต็มที่แล้วแต่ยังไม่ได้ผลน่าพอใจ	155
เมื่อการนิยมนิสัยแบบขี้ดขวางการเริ่มต้น	161
ถ้าแรงมุ่งมั่นมีน้อยและหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองเก่ง	164
3 คำถามที่จำเป็นเวลาอยากล้มเลิก	168
TIP  เทคนิคจัดการพลังงานเพื่อชีวิตยามเย็นที่คุ้มค่า	173

บทส่งท้าย ทุกวันนี้ฉันยังคงทำ “สิ่งต่างๆ” อย่างมีความสุข 176

ภาคผนวก แพลนเนอร์เพื่อชีวิตใหม่ยามเย็น 179

Mandal-Art Planner 180

Action Planner 182

Evening Planner 184

Daily Planner 186

เกี่ยวกับผู้เขียน 188

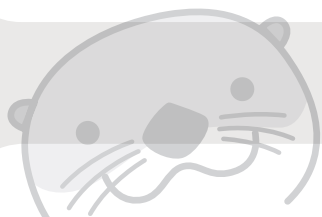


ทดลองอ่าน



วันที่ **ไม่มี** กิจกรรมตอนเย็น

07:00	08:00	09:00	19:00



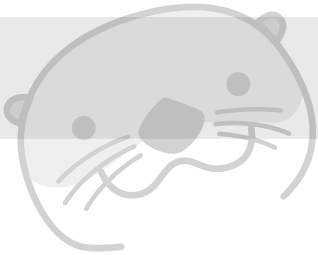
ทดลองอ่าน



วันที่ **มี** กิจกรรมตอนเย็น

07:00	08:00	09:00	19:00

20:00	23:00
	



20:00	21:00	22:00	23:00
			



ព័ត៌មានទូទៅ



บทนำ

วันใหม่ที่เริ่มต้นตอนหกโมงเย็น

ถ้าไม่มีอะไรพิเศษ ฉันจะเลิกงานตรงเวลา

แน่นอนว่าในหนึ่งเดือนอาจมีสัก 1-2 ครั้งที่ต้องทำล่วงเวลาบ้าง แต่ฉันจะทำเฉพาะกรณีที่จำเป็นจริงๆ ไม่ใช่ทำเพราะกลัวสายตาคนอื่นหรือค้างงานไว้โดยไม่จำเป็น เพราะฉันมีอีกหนึ่งวันของตัวเองรออยู่

หลังเลิกงาน คนส่วนใหญ่มักให้รางวัลตัวเองด้วยการพักผ่อนอย่างเต็มที่ เมื่อไม่กี่ปีก่อนฉันเองก็เป็นแบบนี้ ตอนเป็นนักเรียน ฉันเคยฝันถึงภาพพนักงานออฟฟิศที่ไปออกกำลังกายและทำอะไรเพื่อพัฒนาตัวเองหลังเลิกงาน จากนั้นก็ส่งท้ายวันด้วยเบียร์สักแก้ว

ทว่าเมื่อได้เข้าสู่โลกการทำงานจริงๆ ความรับผิดชอบที่ต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดได้เผาผลาญพลังกายและพลังใจของฉันไปมากกว่าที่จินตนาการไว้ ปีแรกที่เริ่มทำงาน ฉันรู้สึกว่ารუნที่ทุกคนจับจ้องมาที่ฉันเป็นเวลากว่า 9 ชั่วโมงที่ต้องอดทนผ่านไปให้ได้ภายใต้ความกดดันที่แค่เพลอหายใจแรงๆ ก็อาจถูกตำหนิได้ เมื่อเลิกงานและกลับถึงบ้าน ฉันไม่มีแม้แต่แรงจะกินข้าว สวมบทเป็นร่างไร้วิญญาณจนผล็อยหลับไป และตื่นขึ้นทุกเช้าพร้อมคราบน้ำตาและเสียงนาฬิกาปลุก แล้วเตรียมตัวออกไปทำงานอีกครั้ง

หลังจากใช้ชีวิตวนลูปแบบนี้ได้สักพัก ฉันเริ่มรู้สึกที่ตัวเองไม่ต่างอะไรกับเครื่องจักร และคิดว่ามันไม่ใช่เรื่องปกติ ฉันกำลังสูญเสียความเป็นตัวเองไป ฉันต้องการเวลาในชีวิตที่จะได้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่ฉันที่เป็น

พนักงานออฟฟิศไปวัน ๆ แต่ฉันก็ไม่สามารถลาออกจากงานได้ จึงคิดว่า
จะลองเปลี่ยนเวลาหลังเลิกงานให้เป็นเวลาที่มีค่ามากขึ้น

เริ่มต้นด้วยการแะร้องคาราโอเกะ และร้านหนังสือก่อนกลับบ้าน

ทว่าการลองทำอะไรสักอย่างหลังจากหมดพลังไปกับการทำงานทั้งวัน
เป็นเรื่องยากจริง ๆ ฉันต้องการพิสูจน์ว่าตัวเองก็ทำอะไรอย่างอื่นหลังเลิก
งานได้ จึงเริ่มต้นด้วยการไม่ตรงดิ่งกลับบ้านทันทีหลังเลิกงาน ช่วงแรก ๆ
ฉันจะไปร้องคาราโอเกะที่ตู้หยอดเหรียญคนเดียวแล้วค่อยกลับบ้าน คนอื่น
อาจมองว่าน่ารำคาญ แต่ฉันก็พยายามแบกร่างสะโหลสะเหลของตัวเองไปใช้
เวลาทำในสิ่งที่ชอบ แม้จะเป็นแค่ช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ตาม นำแปลกที่ร่างกาย
ของฉันกลับผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้รู้สึกอีกheimที่สามารถทำอะไรบางอย่าง
หลังเลิกงานได้

ต่อมาฉันเริ่มแะร้านหนังสือระหว่างทางกลับบ้านทุกวัน การเดินดู
หนังสือแค่ 15 นาทีหรือเครื่องเขียนน่ารัก ๆ สักหน่อยทำให้ฉันอารมณ์ดี
เหมือนได้ใช้เวลาหนึ่งวันในแบบที่ต่างออกไป ได้ซื้อหนังสือบ้าง ได้นั่งอ่าน
หนังสือที่ร้านกาแฟบ้าง นอกจากนี้ฉันยังได้หาข้อมูลเกี่ยวกับงานที่ทำ
มาอ่านด้วย

เมื่อเริ่มเคยชินกับการใช้เวลาหลังเลิกงานเพื่อทำสิ่งที่ชอบและพัฒนา
ตัวเอง ในที่สุดฉันก็ทำให้ตอนเย็นกลายเป็นเวลาของฉันโดยสิ้นเชิง พอได้
กับมีคนรู้จักที่เคยแสดงละครเวทีร่วมกันตอนมหาวิทยาลัยมาชวนให้ไปเล่น
ละครเวที ฉันจึงใช้เวลาหลังเลิกงานไปกับการซ้อมละครจนถึงสี่ทุ่มทุกวัน
นานกว่า 2 เดือน เมื่อสิ้นสุดการแสดง ฉันจึงมั่นใจว่าจากนี้ไปจะทำอะไร
ก็ได้หลังเลิกงาน

ตั้งแต่วันทีนั้น เวลาตอนเย็นจึงกลายเป็นเวลาที่ฉันใช้เพื่อตัวเอง
เท่านั้น

อีกหนึ่งวันที่เริ่มต้นขึ้นหลังเลิกงาน

หลังเลิกงาน ฉันจะเริ่มต้นอีกหนึ่งวันที่บ้าน เมื่อก่อนหลังจากกินมื้อเย็นเสร็จ ฉันจะทิ้งตัวลงบนเตียงรอคอยให้วันพรุ่งนี้มาถึง แต่ตอนนี้ฉันใช้เวลาไปกับการตัดคลิปลงยูทูป ศึกษาเอกสารงานวิจัยหรือบทความที่ช่วยพัฒนาทักษะการทำงาน และอ่านหนังสืออย่างสม่ำเสมอได้หลายปีแล้ว ไม่นานนี้ฉันเพิ่งสมัครเข้าคอร์สเรียนภาษาเมื่อด้วย ก่อนนอนฉันจะเปิดแพลนเนอร์ที่จดไว้ทุกชั่วโมงตลอดทั้งวันเพื่อดูว่าวันนี้ฉันจดจ่อกับอะไรได้ดี และสิ้นเปลืองเวลาไปกับอะไรบ้าง แล้วอัปโหลดลงในห้องแชตของ “กลุ่มเขียนแพลนเนอร์ทุกวัน” และเข้านอนตอนห้าทุ่ม

ฉันเริ่มต้นวันใหม่หลังเลิกงานเช่นนี้ เป็นการเก็บเกี่ยวเวลาอีกหนึ่งวันตอนเย็นให้คุ้มค่าที่สุด เนื่องจากมีหลายอย่างที่อยากทำ เมื่อมีโปรเจกต์ระยะยาวแทรกเข้ามา เช่น งานตัดต่อคลิปโฆษณา แสดงละครเวที หรือเปิดคอร์สสอนออนไลน์ ฯลฯ กิจวัตรยามเย็นของฉันอาจเปลี่ยนแปลงไปเล็กน้อย แต่ฉันจะไม่ละเลยกิจวัตรที่กำหนดไว้ แค่จัดการเวลาให้ดีขึ้นกว่าเดิมเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ แม้ว่าโปรเจกต์ต่างๆ จะจบไปแล้ว แต่ตอนเย็นของฉันก็ยังมี “อะไรให้ทำ” เสมอ

“ตอนเย็น” เวลาอิสระที่ใช้เพื่อตัวเอง

ตั้งแต่ที่เกาหลีได้เปลี่ยนมาใช้ระบบทำงาน 5 วันต่อสัปดาห์ในปี 2004 คนเกาหลีจึงได้เวลา “สุดสัปดาห์” คืนกลับมาเป็นของตัวเอง และในปี 2018 ที่เริ่มใช้ระบบทำงาน 52 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ทำให้ได้เวลา “ตอนเย็น” เพิ่มมาอีก เมื่อเวลาทำงานลดลง ทั้งการดำเนินชีวิตและค่านิยมส่วนบุคคลจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ คนเกาหลีได้หลุดพ้นจากความคิดที่ว่า “งานคือชีวิต” และเริ่มคิดถึงตัวเองตอนอยู่นอกเวลางานมากขึ้น ทำความ

รู้จักตัวเองว่า “ฉัน” ในฐานะคนคนหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่ “ฉัน” ในฐานะพนักงานคนหนึ่งนั้นชอบอะไร มีพรสวรรค์เรื่องอะไร แล้วใช้เวลาหลังเลิกงานไปกับสิ่งที่ตัวเองชอบและทำได้ดีให้สมกับที่มีเวลาเพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ตาม หลายคนไม่รู้ว่าจะทำอะไรหลังเลิกงาน ดังนั้น แม้ในวันที่เลิกงานเร็วก็มักจะปล่อยเวลาให้ผ่านไปเฉยๆ ไม่ต่างกับคนที่กลับบ้านหลังจากเลิกงานดึก ครั้นจะเข้านอนเร็วก็เสียดายเวลา พอจะทำอะไรสักอย่างก็กลัวว่าจะเป็นภาระ จึงได้แต่ดูยูทูบฆ่าเวลาไปเรื่อยๆ จนหลับ

เวลาตอนเย็นหลังเลิกงานคือโอกาสให้เราได้ใช้ชีวิตเป็นสองเท่า เป็นช่วงเวลาที่เรจะได้ลองทำสิ่งที่ชอบจริงๆ ไม่ใช่งานที่ต้องทำเพื่อหาเลี้ยงชีพ

ใครที่อยากมี “Life” ในคำว่า Work-Life Balance ที่เต็มอึดมากขึ้น ซึ่งไม่ใช่การนอนกลิ้งไปกลิ้งมาดูยูทูบหรือเน็ตฟลิกซ์บนเตียง แนะนำให้คุณนำเทคนิคในหนังสือเล่มนี้ไปปรับใช้ อย่างน้อยคุณจะไม่รู้สึกเสียดายเวลาอย่างแน่นอน

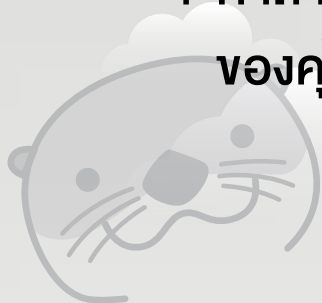


ព័ត៌មាន

| PART 1 |

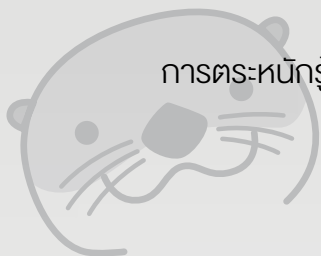
จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์
วันธรรมดาจะทำแต่งงานอย่างเดียวหรือ

4 คำถามที่เปลี่ยนกิจวัตร
ของคุณไปทั้งสัปดาห์



ตื่นนอนเพราะเสียงนาฬิกาปลุก
เริ่มงาน เลิกงาน ทั้งวันนอนแบบหมดสภาพ
ชีวิตประจำวันก็วนลูปเช่นนี้
ทำให้ฉันรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นเครื่องจักร
จึงตัดสินใจว่าจะใช้เวลาให้คุ้มค่า
ตอนเย็นคือเวลาของวันนี้ที่ฉันจะใช้เพื่อตัวเองอย่างเต็มที่
ไม่ใช่เพื่อรอวันพรุ่งนี้มาถึง

การตระหนักรู้อะไรก็ได้เปลี่ยนชีวิตของฉันไปอย่างสิ้นเชิง



ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ปล่อยให้ผ่านไป แต่เป็นสิ่งที่ต้องเติมเต็ม
เราไม่ได้ใช้เวลาไปในแต่ละวัน หากแต่เติมเต็มมันด้วยสิ่งที่มี

– จอห์น รัสकिन (John Ruskin)



ทดลองอ่าน



ถ้าไม่ใช้วันหยุด จะทำงานที่ชอบไม่ได้หรอก

☒ ใช้เวลาหนึ่งวันอย่างคุ้มค่าในมุมมองใหม่

คนจำนวนมากคิดว่าวันธรรมดาคือ “วันทำงาน” ส่วนสุดสัปดาห์คือ “วันไม่ทำงาน” และสิ่งที่ทำในวันธรรมดามีอยู่แค่ 2 อย่าง คือทำงานกับเฝ้ารอสุดสัปดาห์ที่ไม่ต้องทำงาน ทว่าเมื่อสุดสัปดาห์ที่เฝ้ารอมาถึงก็กลับไม่ได้ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน ทั้งที่ตั้งใจเอาไว้ว่า “สุดสัปดาห์จะทำสิ่งนี้” แต่เมื่อย้อนกลับไปดูก็พบว่าที่ผ่านมาไม่ได้ทำอะไรเท่าไรนัก เหมือนตอนเป็นเด็กที่ตั้งใจว่า “ปิดเทอมเมื่อไรฉันจะทำสิ่งนี้” แต่แม้เวลาจะผ่านไปจนใกล้ถึงวันเปิดเทอมอีกครั้งก็ยังไม่ได้อะไรเลย

วันหนึ่งฉันคิดขึ้นมาได้ว่า ที่เรามองว่าวันธรรมดาคือวันทำงานและสุดสัปดาห์คือวันที่ไม่ต้องทำงานนั้น เป็นเพราะเรารวบเวลาในหนึ่งวันรวมกันอย่างลวกๆ แต่ถ้าแบ่งออกเป็นส่วนๆ จะพบว่า ในวันธรรมดาเราไม่ได้ทำงานตลอด 24 ชั่วโมง และสุดสัปดาห์เราก็ไม่ได้พักผ่อนตลอด 24 ชั่วโมงสักหน่อย เพียงแต่เราไม่คิดว่าจะทำอะไรได้ในเวลาก่อนเริ่มงานหรือหลังเลิกงาน ตอนเช้าคือเวลาที่ต้องเร่งรีบกับการเดินทางไปทำงาน ส่วนตอนเย็นคือเวลาที่กลับมาบ้านในสภาพที่เหนื่อยล้า แคกินข้าวอาบน้ำก็หมดวันแล้ว ถ้ากำหนดเป้าหมายของวันธรรมดาเป็น “วันทำงาน” เช่นนี้เราจะรู้สึกเหมือนทำงานตลอด 24 ชั่วโมงจริงๆ

ฉันเลือกที่จะไม่นับเวลารวมกัน แต่จะจดจ่อกับทุก ๆ วินาที โดยขยายเป็นภาพที่ใหญ่ขึ้น เมื่อแบ่ง 24 ชั่วโมงของวันธรรมดาออกเป็นส่วน ๆ เวลาอยู่ที่ทำงานเมื่อรวมเวลาพักแล้วจะได้ 9 ชั่วโมงกว่า ๆ ซึ่งถ้าหักลบเวลานอนวันละ 7 ชั่วโมงจะเหลือเวลาที่ไม่ได้ทำงานอยู่ 8 ชั่วโมง แล้วถ้าหักลบเวลาเดินทางไปกลับที่ทำงานเพิ่มอีกจะเหลือเวลาที่ไม่ได้ทำงานอย่างน้อย 5-6 ชั่วโมง แน่نونว่าเราอาจต้องหักลบเวลาสำหรับเรื่องอื่นด้วย แต่ก็แน่ใจได้ว่าในแต่ละวันเราจะมีเวลาว่างขั้นต่ำ 3-4 ชั่วโมง ซึ่งไม่ใช่จำนวนน้อย ๆ เลย และคงน่าเสียดายหากใช้ไปอย่างไร้ค่าด้วยการเฝ้ารอให้สุดสัปดาห์มาถึง

แม้ว่าจะทำงานจนถึงหกโมงเย็น แต่ช่วงระหว่างทางกลับบ้านก็คือเวลาที่ไม่ได้ทำงาน ดังนั้น ถ้าจดจ่อกับปัจจุบัน ไม่นับเวลาทั้งหมดแบบเหมารวมกัน เราจะมีเวลามากกว่าเดิม

☑️ เหตุผลที่ยังทำอะไรได้อีกเยอะในตอนเย็น

ตอนแรกฉันก็พยายามใช้เวลาช่วงสุดสัปดาห์ทำสิ่งที่อยากทำ ส่วนใหญ่ฉันจะตัดต่อคลิปวิดีโอต่าง ๆ สำหรับลงยูทูปช่วงสุดสัปดาห์ หรือถ้ามีเรื่องอื่นที่ต้องทำก็จะตัดต่อในตอนเย็นของวันธรรมดาแทน ฉันทำเช่นนี้เป็นกิจวัตรมาเรื่อย ๆ จนค้นพบความจริงเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจ

หลังจากเลิกงานในวันธรรมดา ปกติฉันจะใช้เวลาตัดต่อคลิปประมาณ ชั่วโมงครึ่ง ทำแบบนี้สัก 2 วัน ฉันจะได้คลิปที่ตัดต่อเสร็จ 1 คลิป จึงคำนวณได้ว่าในการตัดต่อคลิป 1 คลิปใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง ดังนั้นถ้าในหนึ่งวันฉันลงทุนเวลาไปประมาณ 6 ชั่วโมง ฉันจะตัดต่อคลิปเสร็จทั้งหมด 2 คลิป ทว่าน้อยครั้งมากที่ฉันจะตัดต่อคลิปเสร็จ 2 คลิป ภายในวันเดียวในช่วงสุดสัปดาห์ กลายเป็นว่าต้องใช้เวลา 4-5 ชั่วโมงกว่าจะตัดต่อเสร็จ 1 คลิป เวลาในวันธรรมดากับสุดสัปดาห์ไม่เท่ากัน อย่างนั้นหรือ

มีคนกล่าวว่า “หากต้องการทำอะไรให้ทำด้วยใจที่จดจ่อ” ซึ่งเป็นคำกล่าวที่ถูกต้อง เวลา 3 ชั่วโมงถือเป็นเวลาขั้นต่ำที่เพียงพอสำหรับการเริ่มต้นทำสิ่งต่างๆ จนอยู่ในสภาวะที่เรียกว่าใจจดจ่อ สำหรับคนที่เป็นคนค่อนข้างสมาธิสั้นและเป็นพวกอยู่ไม่สุข จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะจดจ่อกับอะไรได้นานกว่า 3 ชั่วโมง

หากรู้สึกว่ายังมีเวลาเหลือเฟือ ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง ยังมีเวลาอิสระมาก ยังต้องมีความยับยั้งชั่งใจสูง

ในกรณีนี้เดดไลน์คือตัวเร่งปฏิกิริยาที่ดี สมมติว่าทำงานในตอนเย็นของวันธรรมดา เวลาเข้านอนจะเป็นเดดไลน์ที่ชัดเจน ฉันพยายามเข้านอนไม่เกินเที่ยงคืน เพราะถ้าเลยเที่ยงคืนไปแล้วจะนอนไม่ค่อยหลับ นอกจากนี้การกำหนดปริมาณงานที่ต้องทำให้เสร็จก่อนนอนจะทำให้จดจ่อกับงานได้ดีขึ้น ในทางกลับกัน ถ้าเริ่มทำงานในตอนเช้าของวันหยุดสุดสัปดาห์ เราจะรู้สึกว่ามีเวลาสบายๆ จนถึงตอนเย็น จึงไม่ค่อยรีบร้อน

ช่วงเวลาหลังเลิกงานจึงไม่ใช่เวลาน้อยๆ เลย สมมติว่าเราทำงานสัปดาห์ละ 5 วัน และทุกวันหลังเลิกงานเราลงทุนเวลา 2 ชั่วโมงไปกับการทำโปรเจกต์เสริม ดังนั้นใน 1 สัปดาห์จะทำได้ 10 ชั่วโมง แต่ถ้าเราบอกว่าจะทำโปรเจกต์เสริมในช่วงสุดสัปดาห์เท่านั้น นั่นคือต้องลงทุนเวลา 5 ชั่วโมงของวันเสาร์และอีก 5 ชั่วโมงของวันอาทิตย์จึงจะสามารถทำได้ ซึ่งเมื่อรวมกับการทำงานในวันธรรมดาก็เท่ากับว่าเราไม่ได้หยุดพักเลยสักวัน

แม้ว่าการทำโปรเจกต์เสริมจะเป็นเรื่องดี แต่ชีวิตที่ไม่มีวันหยุดนั้นโหดร้ายเกินไป เราควรปล่อยวันหยุดสุดสัปดาห์เอาไว้ แล้วหันมาใช้เวลาตอนเย็นแทนดีกว่า

☑ พลังที่ช่วยให้ทำสิ่งที่ชอบได้สำเร็จ แม้จะเป็นแค่ตอนหลังเลิกงานเท่านั้น

เมื่อหลุดพ้นจากกลไกความคิดที่ว่าบริษัทคือ “สถานที่ทำงาน” บ้านคือ “สถานที่พักผ่อน” ตอนเช้าคือ “เวลาเตรียมตัวไปทำงาน” และตอนเย็นคือ “เวลาพักผ่อนหลังเลิกงาน” ชีวิตที่ไม่มีอะไรให้ทำช่วงหลังเลิกงานอาจทำให้รู้สึกแปลกๆ ได้ คนที่ใช้เวลาหลังเลิกงานไปกับการพักผ่อนเพียงอย่างเดียว อาจมองว่าคนที่พยายามทำอะไรสักอย่างหลังเลิกงาน “ขยันจริงๆ เลยนะ” ทว่างานที่มีคนสั่งให้ทำกับงานที่ทำเพราะชอบนั้นใช้ระดับพลังงานที่ต่างกัน

เมื่อได้ลองทำกิจกรรมบางอย่างหลังเลิกงานจริงๆ ฉันจึงรู้ว่าการทำให้เวลาหลังเลิกงานอัดแน่นไปด้วยสิ่งที่ชอบกลับช่วยเติมพลังงานให้ฉันมากกว่าที่จะสูบลพลังงานของฉันไป

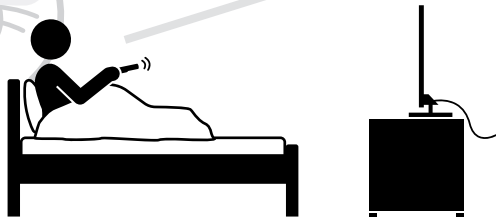
“พลัง” ที่ช่วยให้เราทำบางอย่างได้สำเร็จตอนเย็นหลังเลิกงานนั้นไม่ได้มาจากการออกกำลังกาย การได้กินอาหารดีๆ หรือการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ แต่เป็นการใช้เวลาที่เหลืออย่างมีคุณภาพต่างหาก มันอยู่ที่ว่าเราปรับตัวเข้ากับการใช้ชีวิตแบบนั้นได้หรือไม่ ทั้งนี้ การตัดสินใจอย่างแน่วแน่เป็นสิ่งสำคัญเสมอ แน่ใจก่อนว่าเราจะปรับตัวได้ย่อมต้องผ่านความเจ็บปวดมาก่อน ซึ่งก็เป็นเพียงช่วงแรกๆ เมื่อร่างกายเริ่มเคยชิน เราจะปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว

ลองก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเองดูสักครั้งกันดีไหม การได้ลองทำสิ่งที่ชอบ ได้เห็นตัวเองเติบโตขึ้นกว่าเมื่อก่อนทีละน้อย ทำให้ฉันรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากกว่าเดิม

วันนี้ทำอะไรทำหลังเลิกงานดีกว่า



เหนื่อยจะตายอยู่แล้ว ดูทีวีละกัน



☒ CHECK

เรากำลังปล่อยเวลาตอนเย็นให้สูญเปล่าอยู่ใช่ไหม



ถ้าทำงานนี้ไปตลอดชีวิต ฉันจะมีความสุขไหม

☒ ถ้าหลังเลิกงานเท่ากับจบไปอีกหนึ่งวัน แล้วหลังเกษียณล่ะ

หลังเกษียณแม่ของฉันมีเวลามากขึ้น ฉันคุยกับแม่อยู่บ่อยๆ ว่าเราควรใช้ชีวิตอย่างไรไม่ให้เกิดมาเน็กเสียดายภายหลัง แม่ทำงานยุ่งมาตลอดชีวิตและเกษียณตอนอายุ 55 ปี ตัวตนของแม่ถูกผูกติดไว้กับ “งาน” มาเป็นเวลานาน และถูกบดบังด้วยคำว่า “แม่” ของใครคนหนึ่ง

แม่ใช้ชีวิตแบบนี้เรื่อยมาจนเกษียณ ตอนนั้นลูกๆ โตเป็นผู้ใหญ่และต่างแยกย้ายกันไปแล้ว แม่บอกว่ารู้สึกเหมือนตัวตนของตัวเองหายไป เพราะไม่เคยครุ่นคิดมาก่อนว่าตัวเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร มีความสุขตอนทำอะไร และต้องใช้ชีวิตแบบไหนไม่ให้เกิดมาเน็กเสียดายภายหลัง

เราเรียกคนที่เกิดในช่วงทศวรรษ 1980-2000 ว่า “คนยุคมิลเลนเนียล” (Millennial) ถ้ายึดตามเกณฑ์นี้ ฉันก็ถือว่าเกิดในยุคมิลเลนเนียลเหมือนกัน สำหรับคนยุคมิลเลนเนียล “งาน” ไม่ใช่ “ตัวตนของเรา” เราพยายามแสวงหา Work-Life Balance และไม่ทุ่มพลังทั้งหมดไปกับการทำงาน โดยจะหาจุดสมดุลระหว่างงานกับชีวิต ซึ่งต่างจากคนยุคพ่อแม่ที่ “งาน” คือตัวตนของพวกเขา

สำหรับคำถามที่ว่า “ควรใช้ชีวิตอย่างไรไม่ให้เกิดมาเน็กเสียดายภายหลัง” ฉันขอตอบว่า “จงทำสิ่งที่อยากทำให้มากเท่าที่อยากทำ”

ว่าไปแล้วนี่อาจเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่สำหรับคนที่อยากลองทำอะไรมากมายอย่างฉัน สิ่งนี้คือความปรารถนาอันแรงกล้า ทว่าฉันก็ไม่สามารถลาออกจากงานเพื่อทำแต่สิ่งที่อยากทำได้ ฉันจึงหันไปสนใจ “เวลาตอนเย็น” แทน

☑ ฉันไม่ได้อยากเป็น “พนักงาน” ที่ยอดเยี่ยมที่สุด

ฉันเป็นสัตวแพทย์ที่ไปทำงานที่โรงพยาบาลสัตว์ทุกวัน ฉันรักงานของฉันมากและอยากทำงานให้เก่งขึ้น ฉันจึงแบ่งเวลาตอนเย็นเพื่อศึกษาเพิ่มเติมในวิชาชีพนี้ แต่โช้วฉันจะใช้เวลาทั้งหมดหลังเลิกงานเพื่อให้ได้เป็น “สัตวแพทย์ที่ยอดเยี่ยมที่สุด” และเป้าหมายในชีวิตของฉันก็ไม่ใช่ว่าจะได้ชื่อว่าเป็นสัตวแพทย์ที่ผ่าตัดเก่งที่สุดด้วย

ฉันรักงานนี้มากก็จริง แต่ถ้าต้องทำงานเป็นสัตวแพทย์อย่างเดียวไปตลอดชีวิต ฉันคงไม่มีความสุขที่สุดในโลก ทว่าโลกกลับบอกให้เขาตอบน้ำแค่บ่อเดียว มุ่งมั่นและทุ่มเทไปที่สาขาใดสาขาหนึ่งจนเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้น ซึ่งฉันคิดว่าไม่เหมาะกับตัวเองและคนในยุคนี้ด้วย

วันหนึ่งฉันบังเอิญได้ดูคลิป TED Talks หัวข้อ *Why some of us don't have one true calling* (ทำไมบางคนจึงไม่พบเสียงแห่งความปรารถนาที่แท้จริง) บรรยายโดย Emilie Wapnick ทำให้รู้ว่าหลายคนกำลังประสบปัญหาเดียวกันกับฉัน เธอกล่าวว่า สังคมที่ครอบแคบๆ ให้เราตามหาอาชีพใดอาชีพหนึ่งแล้วอุทิศชีวิตเพื่อมัน ทว่าเราไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตเช่นนั้น ไม่ใช่เรื่องผิดที่เราจะมีความชอบหลายอย่างหรือมีงานอดิเรกหลากหลาย ซึ่งถ้าคุณเป็นหนึ่งในนั้น ก็ขอให้ใช้ชีวิตโดยปลดปล่อยความปรารถนาออกมาอย่างเต็มที่ หลังจากฟังจบฉันก็ให้สัญญากับตัวเองว่า จะเป็นคนที่กระตือรือร้นทำ “อย่างอื่น” หลังเลิกงานให้มากขึ้น แม้จะไม่ได้เป็นพนักงานที่ยอดเยี่ยมที่สุดก็ตาม

☑ เลิกงานแล้วนี่ จะทำอะไรที่อยากทำหน่อย

ฉันไม่ใช่สัตว์แพทย์ที่เก่งที่สุด ไม่ใช่ช่างสร้างคอนเทนตที่เยี่ยมที่สุด และไม่ใช่นักแสดงที่เด่นที่สุด ทว่าสิ่งหนึ่งที่ฉันมั่นใจว่าทำได้ดีที่สุดคือ การทำ“อย่างอื่น” เหมือนที่เราเคยได้ยินว่า “บอกให้เรียนไม่เรียน มัวแต่ทำอย่างอื่นอยู่ได้” หน้าที่หลักของนักเรียนคือ “การเรียน ” และหน้าที่หลักของคณาจารย์คือการรับผิดชอบงานอย่างเต็มที่เพื่อสร้างผลสำเร็จให้ได้ ถ้าเราให้นิยามตัวเองว่าเป็น “คนทำงาน” เราอาจคิดว่าการทำ “อย่างอื่น” หลังเลิกงานเป็นเรื่องแปลก อย่างไรก็ตาม เราก็คงไม่สามารถสวมบทบาทเป็นคณาจารย์ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

เรามักคิดว่า Work-Life Balance คือการเลิกงานตรงเวลา แต่ฉันอยากถามว่า แต่ละคนใช้เวลาที่เหลือตอนเย็นไปกับอะไรบ้าง หลายคนไม่รู้ด้วยซ้ำว่านอกจากงานแล้ว สิ่งที่ทำตัวเองทำได้ดีและทำแล้วสนุกคืออะไร

ถ้าอยากใช้เวลาตอนเย็นให้คุ้มค่าขึ้นอีกนิด ให้ลองคิดว่า นอกจากงานแล้ว เรามีความสุขตอนทำอะไร เรามีความสามารถด้านไหนที่ไม่เคยใช้ในการทำงาน หรืออย่างอื่นที่เราอยากทำคืออะไร

วันนี้แม่ของฉันทยังคงครุ่นคิดเรื่องนี้เพราะไม่อยากจะใช้เวลาหลังเกษียณไปอย่างเปล่าประโยชน์ และฉันเองก็เช่นกัน ไม่อยากใช้เวลาหลังเลิกงานไปอย่างไร้ค่าเลยสักนาทีเดียว

ตอนนี้การคิดว่า “หลังเลิกงานจะทำอะไรดี” กลับสำคัญกว่าความคิดที่ว่า “จะได้เลิกงานเมื่อไร” ไปแล้ว

เราต้องทำงานนี้ไปตลอดชีวิตเลยหรือ



ครั้งสุดท้ายที่สนุกกับงานคือตอนไหนนะ



☒ CHECK

เราจะทำงานนี้ไปทั้งชีวิตได้ไหม ไม่มีอะไรสนุกกว่านี้แล้วหรือ



แค่เงินเดือนเพียงอย่างเดียว จะวาดอนาคตได้หรือ

☒ แผนการเพื่อความอยู่รอดในวัยที่ไม่มีรายได้

เวลาได้รับเงินเดือน ถึงจะรู้ว่าแทบไม่มีอะไรต่างไปจากเดือนที่แล้ว แต่ก็อดกวาดตาดูไม่ได้ ในสลิประบุชื่อของฉัน ตำแหน่ง ยอดเงินเดือน อันน้อยนิด รวมถึงรายละเอียดการหักเงินต่างๆ หนึ่งในนั้นฉันมักสะดุดตาที่รายการ “เงินสมทบกองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ” ซึ่งเป็นเงินที่จะเลี้ยงดูฉันในวันที่หาเลี้ยงตัวเองไม่ได้แล้ว แต่เงินจำนวนนี้จะพอจริงหรือ

ไม่ว่าใครก็คงเคยวาดภาพชีวิตหลังเกษียณของตัวเองเอาไว้บ้าง เช่น นั่งอยู่ริมหน้าต่างที่มีแสงแดดสาดส่อง ฟังเสียงแมว์ร้องเหมียวๆ ได้มีเวลาอ่านหนังสือที่ชอบ หรือบางครั้งก็ออกเดินทางและใช้ชีวิตที่เหลืออย่างผ่อนคลาย ทว่าไม่มีทางที่จินตนาการเหล่านี้จะกลายเป็นจริงได้ง่ายๆ เราจำเป็นต้องมีแผนการอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อที่จะอยู่รอดเมื่อไม่มีรายได้ ถ้าโชคดีอาจได้เกษียณตอน 60 ปี แต่ถ้าโชคร้ายอาจถูกไล่ออกตอนอายุ 50 ปีก็เป็นได้ ถ้าอย่างนั้นตลอด 30 ปีที่ยังหาเงินได้ เราต้องรัดเข็มขัดอย่างเข้มงวดเพื่อเก็บเงินก้อนใหญ่ไว้ให้พอใช้กับชีวิตที่เหลืออย่างจั้นหรือ

ฉันมีทางเลือกที่ดีกว่านั้น นั่นคือการสร้างอาชีพของตัวเองที่ทำได้ตลอดชีวิตโดยไม่ต้องรีบเกษียณ

☑️ างานที่ำคนเดียวได้

พนักงานเป็นเพียงฟันเฟืองเล็กๆ ในบริษัท ยิ่งอายุงานเพิ่มขึ้น เรายิ่งทำงานที่รับผิดชอบได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่ฟันเฟืองนี้จะแสดงศักยภาพออกมาให้เห็นได้ก็ต่อเมื่ออยู่ในเครื่องจักรที่เรียกว่า “ที่ทำงาน” เท่านั้น

แล้วหลังจากเกษียณล่ะ มีงานอะไรที่เราเป็นฟันเฟืองขับเคลื่อนคนเดียวได้บ้าง

ต้องขอบคุณที่ทำงานที่ทำให้ฉันมีรายได้เลี้ยงชีพอยู่ทุกวันนี้ แม้บางครั้งฉันจะทำผิดพลาดหรือสร้างเรื่องวุ่นวายจนทำให้หัวหน้าผิดหวัง แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็จะถึงวันเงินเดือนออก ความจริงที่ว่า “ไม่ว่าอย่างไร วันเงินเดือนออกก็จะเวียนมาถึง” ทำให้ฉันรู้สึกมั่นคงและสบายใจอย่างมาก ช่วงเวลาที่ได้ร่วมมือและเรียนรู้จากเพื่อนร่วมงานเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายเดียวกันนั้นช่างมีความหมาย ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและความสัมพันธ์ที่มีต่อกันซึ่งสัมผัสได้เฉพาะในองค์กร อาจเป็นปัจจัยความสุขของใครคนใดคนหนึ่งก็ได้

ว่าการได้ลองทำในสิ่งที่เราทำได้เพียงคนเดียว และเป็นสิ่งที่เรามั่นใจมากที่สุดโดยไม่ต้องรอให้ใครมาคอยอนุมัติก็สำคัญไม่แพ้กัน

ความสามารถเช่นนี้จะกลายเป็น “งานที่มั่นคงจริง ๆ” ที่เราทำได้อย่างต่อเนื่องไปตลอดชีวิตแม้จะลาออกจากองค์กรแล้วก็ตาม หลังจากมีเวลาตอนเย็นหลังเลิกงาน ฉันจึงลองทำโปรเจกต์เสริมที่ตัวเองชอบอย่างสม่ำเสมอ

☑️ โลกในอุดมคติที่หาเงินจากสิ่งที่ชอบได้ตลอดชีพ

เรามาลองคิดถึงความหมายของอาชีพที่เคยเรียนในวิชาสังคมสมัยประถมกัน อาชีพคือสิ่งที่ทำในช่วงเวลาหนึ่งหรือนานกว่านั้นเพื่อหารายได้

ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต นอกจากจะทำให้มีรายได้แล้ว ยังให้ความสุขและความภาคภูมิใจแก่เราด้วย ทว่าคนส่วนใหญ่กลับอดทนทำงานไปพร้อมๆ กับเฝ้ารอวันเงินเดือนออก และใช้ชีวิตโดยหวังว่าจะได้เลิกงานเร็วสักชั่วโมงก็ยังดี มีไม่มากนักที่ทำงานด้วย “ความสุข” และ “ความภาคภูมิใจ” ถ้าอย่างนั้น หากไม่ได้ทำงานแล้วจะมี “ความสุข” ไหม อย่างว่าแต่ความสุขเลยรายได้ก็ไม่มีด้วย แล้วความสุขจากการใช้เงินเดือนที่ต้องแลกมาด้วยหยาดเหงื่อและน้ำตาเป็นความสุขที่แท้จริงหรือ

ลองคิดดูสิว่า ถ้าเวลาทำงานก็มีความสุข ส่วนเวลาที่ไม่ทำงานก็ยังมียาได้ จะมีความสุขมากแค่ไหน โลกในอุดมคติของเราก็น่าจะเป็นแบบนี้ คุณอาจคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหล แต่เป้าหมายของฉันคือการทำงานอย่างมีความสุขและหาเงินได้จากสิ่งที่อยากทำ คำว่า “No Pain, No Gain” เป็นคำที่ฉันไม่ชอบเอามากๆ ยิ่งถ้าความเจ็บปวดหรือ Pain ที่ว่าไม่ได้มาจากสิ่งที่ตัวเองเลือก แต่เป็นความเจ็บปวดที่คนอื่นหยบย่นให้ ฉันจะไม่ยอมรับหรืออดทนกับมันอย่างแน่นอน

ฉันไม่ยอมสูญเสียทั้งรายได้และความสุข ฉันจึงเลือกสร้างรายได้จากสิ่งที่ตัวเองชอบในตอนเย็นหลังเลิกงาน

☒ โปสจิกต์เสริมเริ่มต้นได้ตั้งแต่วันนี้

รายงานของธนาคารชินฮันที่สำรวจประชากรเกาหลีใต้จำนวน 10,000 คน ระหว่างเดือนกันยายน-ตุลาคม ปี 2019 ระบุว่า ประชากร 1 ใน 10 คนมี 2 อาชีพ และประชากร 5 ใน 10 คนกล่าวว่าในอนาคตต่อยกมี 2 อาชีพ นอกจากนี้ ปัจจุบันในเกาหลียังมีศัพท์ใหม่อีกอย่าง “N Jobber” ด้วย ซึ่งหมายถึงคนที่ทำงานหลายอย่างด้วยความสนุกและมีความสุข ไม่ใช่ทำเพื่อต้องหาเลี้ยงชีพเท่านั้น เนื่องจากความสนใจเกี่ยวกับการทำหลายอาชีพมีเยอะขึ้น ในยุทูปจึงมีช่องต่างๆ ที่แนะนำเทคนิคเกี่ยวกับ

อาชีพเสริมมากมาย ตลอดจนคอร์สออนไลน์ที่สอนวิธีหารายได้เสริมก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการเปิดร้านค้าออนไลน์หรือการทำ E-book ขาย เป็นต้น

เมื่อก่อนเวลาพูดถึงอาชีพเสริม เราอาจนึกถึงงานที่ใช้แรงไม่ต่างจากงานหลัก แต่สมัยนี้มักเริ่มจากความชอบส่วนตัว หาอะไรสนุกๆ ทำหลังเลิกงาน แล้วกลายเป็นความสนใจว่า “ฉันจะหาเงินจากสิ่งที่ชอบได้ไหมนะ” หลังจากมีคนที่สามารถหารายได้จากสิ่งที่ตัวเองชอบเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงเกิดเป็นศัพท์ใหม่ว่า “Hobby-preneur” ซึ่งรวมคำว่า “Hobby” ที่แปลว่างานอดิเรก กับคำว่า “Preneur” ที่แปลว่าผู้ประกอบการเข้าด้วยกัน

นอกจากงานประจำแล้ว ฉันยังได้รับค่าจ้างจากการแสดงภาพยนตร์และละครเวทีอยู่เรื่อยๆ บางครั้งฉันก็ถ่ายทำคลิปวิดีโอเองด้วย ตอนแรกฉันแค่ทำเป็นงานอดิเรก แต่ปัจจุบันฉันมีรายได้จากการแสดงและตัดต่อคลิปลงยูทูบด้วย ฉันเป็น “Hobby-preneur” ที่เริ่มต้นจากงานอดิเรกจนกลายเป็นรายได้

ในตอนนี้อย่างมีเสื้อชูชีพซึ่งเรียกว่า “ที่ทำงาน” อยู่ จึงไม่เป็นไรหากงานอดิเรกจะยังไม่สร้างรายได้ให้กับเราในทันที แคลองเริ่มต้นทำเป็นโปรเจกต์เสริมไปที่ละนิดหลังเลิกงานตอนเย็น โดยคิดเพียงว่า ได้ทำสิ่งที่ชอบ ไม่น่ว่าวันหนึ่งโปรเจกต์ที่เริ่มตั้งแต่ตอนนี้อาจเลี้ยงดูเราไปตลอดชีวิตก็เป็นได้

อ๊ะ! เงินเดือนเข้าแล้ว



อ้าว!

ถูกตัดเป็นค่าบัตรเครดิตไปแล้ว

ฉันทัว! อ่าน



☒ CHECK

มีรายรับแค่ทางเดียวจะเลี้ยงชีพไปตลอดชีวิตได้ไหม



ถ้าลาออกแล้ว จะได้ทำสิ่งที่ชอบไหม

☒ เตรียมตัวลาออกกับเลดี้ไหม

คำว่า “ลาออก” กับ “ทำธุรกิจของตัวเอง” เป็นคีย์เวิร์ดอันดับต้นๆ เสมอในเว็บไซต์ของกลุ่มคนทำงาน เว็บไซต์จัดหางานในเกาหลีได้สำรวจกลุ่มเป้าหมายเป็นพนักงานจำนวน 282 คน พบว่า 46.1 เปอร์เซ็นต์อยากลาออกจากงานทันทีที่พร้อม โดยตอบว่าเหตุผลหลักที่ทำให้เตรียมตัวลาออกจากงานคือ มีความพึงพอใจกับงานในระดับต่ำและไม่รู้สึกว่าประสบความสำเร็จ แม้ปัจจุบันการหางานจะยากขึ้นเรื่อยๆ แต่การลาออกกลับเร็วขึ้นในอัตราที่สวนทางกัน ปลายทางของ “การเตรียมตัวสมัครงาน” อันแสนยาวนาน กลายเป็นจุดเริ่มต้นของ “การเตรียมตัวลาออก” ที่รวดเร็วจนคาดไม่ถึง นี่หมายความว่าเราไม่ได้ทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพเท่านั้น

จริงอยู่การหาเลี้ยงชีพเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราก็อยากรู้สึกถึงความสำเร็จด้วย ไม่ใช่แค่ทำงานที่ได้รับมอบหมายไปวันๆ คนที่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จต่างก็มีใจอยากลาออกมาทำสิ่งที่ชอบและอยากรู้จักตัวเองมากขึ้น แต่ปัญหาคือ คนจำนวนมากมักเข้าใจผิดว่าเมื่อลาออกมาทำสิ่งที่อยากทำแล้วจะมีความสุข แม้ต้องอยู่ในสภาวะขัดสนทางการเงินก็ตาม การลาออกจากงานเพื่อมาเปิดกิจการเป็นของตัวเองก็เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเคยทำงานในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของบริษัท แล้ววันหนึ่งต้องมาสร้างงานสร้างรายได้ด้วยตัวเอง แต่ไม่มีประสบการณ์มากพอ

ฉันชอบหาประสบการณ์ใหม่ๆ หากมีงานไหนที่คิดว่าน่าสนุกหรือมีคุณค่า แม้จะไม่เคยทำมาก่อนก็จะลองทำดู ในขณะเดียวกัน ฉันก็ชอบที่ตัวเองซึกแล้วและชอบความมั่นคง อาจฟังดูแปลกที่ฉันต้องการทั้งความท้าทายและความมั่นคงไปพร้อมกัน แต่ทั้งสองคำนี้อธิบายตัวตนของฉันได้อย่างชัดเจน

สำหรับฉัน สิ่งใหม่ๆ เป็นอะไรที่น่าสนุก แต่สิ่งที่อันตรายเป็นอะไรที่ไม่สนุก

☑️ อย่ารอให้หลังชนฝา

ในเกาหลีมีคำกล่าวที่ว่า“แพ็กซูจินีลชีดะ” (백수진을 치다) แปลว่า การตักทัพโดยหันหลังให้แม่น้ำ ใช้สำหรับการเตรียมพร้อมเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สามารถถอยหลังต่อไปได้อีก จึงเป็นการต่อสู้เพื่อชนะหรือตายเท่านั้น คำนี้มีที่มาจากการที่นายพลอันชินผู้ยิ่งใหญ่ใช้กลยุทธ์นี้เอาชนะในการสู้รบแห่งจิงซิง (Battle of Jingxing) อย่างไรก็ตาม กลยุทธ์นี้ได้สร้างความพ่ายแพ้ในการสู้รบอื่นๆ อยู่หลายครั้งเช่นกัน

“ลาออกแล้วจะไปเขียนนิยายบนเว็บไซต์ ลาออกแล้วจะไปเป็นยูทูบเบอร์ ลาออกแล้วต้องทำอะไรสักอย่างสิ” ในยามปกติมักผัดวันประกันพรุ่งโดยอ้างเหตุผลต่างๆ นานาว่าเพราะยุ่งยาก เพราะไม่มีเวลา แต่ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่มีเวลามากขึ้น แต่เงินเก็บน้อยลงจนแทบไม่เหลือ ก็คงจำเป็นต้องทำอะไรสักอย่าง เหมือนกับที่เราจะขยันมากเป็นพิเศษถ้าพรุ่งนี้เป็นวันส่งงานหรือวันสอบ อย่างไรก็ตาม ผลงานที่เขียนขึ้นอย่างรีบร้อนเพราะถูกกดดันจากเดดไลน์นั้นไม่น่าจะได้รับการประเมินที่ดี ส่วนคะแนนที่ได้จากการอ่านหนังสือโต้รุ่งก่อนสอบก็ไม่น่าจะทำให้เราพึงพอใจ บางคนอาจพอใจกับผลงานที่พอใช้ได้เมื่อเทียบกับเวลาและความพยายามที่ใช้ไป

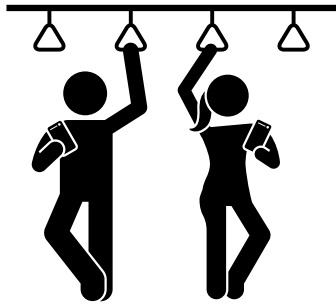
แต่ถ้าไม่ต้องรีบร้อนทำจะได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่านี้ไหม ผลงานของคนที่กำลังอยู่ในสภาวะคับขันไม่ได้ดีเลิศขนาดนั้น

ความคิดที่ว่าต้องลาออกจากการงานก่อนเพื่อจะได้มีเวลาทำสิ่งที่ชอบอย่างอิสระ น่าจะเป็นข้ออ้างเสียมากกว่า แน่نونว่าเวลารว่างจากการทำงานในตอนเย็นอาจทำให้เราทำสิ่งที่ชอบได้ไม่เต็มที่ แต่อยากให้ถามใจตัวเองให้ดีว่า “สิ่งที่อยากทำ” เป็นสิ่งที่ทำได้หลังจากลาออกเท่านั้นจริง ๆ หรือเป็นแค่ข้ออ้างให้เราใช้ผัดวันประกันพรุ่งกันแน่

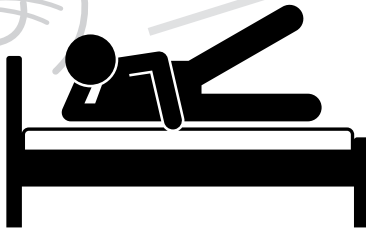
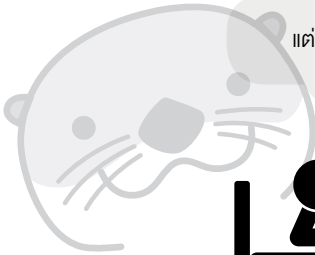
ดังนั้น อย่ารอให้หลังชนฝาแล้วถึงจะมองหาโอกาส ลองเริ่มทำโปรเจกต์เสริมเล็กๆ หลังเลิกงานตั้งแต่วันนี้ แน่نونว่าการทำอะไรใหม่ๆ หลังเลิกงานจำเป็นต้องใช้พลังมากพอสมควร แต่ก็อยากให้ลองดูว่าเราจะทำสิ่งนี้ซ้ำๆ ทุกวันได้หรือไม่ เพื่อตรวจสอบล่วงหน้าว่าหากไม่มีทางไปแล้วจริงๆ เราจะใช้วิธีนี้ได้ไหม เรามีกำลังมากพอหรือเปล่า

มนุษย์เราอ่อนแอและแข็งแกร่งมากกว่าที่คิด สถานการณ์คับขันอาจผลักดันให้เราแสดงพลังพิเศษออกมาจริงๆ แต่ก็อาจผลักดันให้เราล้มลงได้เช่นกัน

ถ้าลาออกเมื่อไรฉันจะเป็นยูทูปเบอร์



แต่ตอนนี้ขอพักให้หน้าใจก่อน



☒ CHECK

หลังจากลาออก เราจะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้จริงหรือ

ถ้าอยากหาอะไรทำ หลังเลิกงาน



หลังจากที่ตัดสินใจว่าจะลองทำ “อะไรสักอย่าง” หลังเลิกงาน น้อยคนนักที่จะได้ทำสิ่งที่เหมาะกับตัวเองตั้งแต่แรก ฉะนั้นก็ลองผิดลองถูกมามากกว่าจะค้นพบกิจกรรมตอนเย็นที่เหมาะสมกับตัวเองและทำจนกลายเป็นกิจวัตรมาจนทุกวันนี้ สิ่งที่ต้องพิจารณาเวลาเลือกกิจกรรมหรือ “โปรเจกต์เสริม” ที่จะทำในตอนเย็นมีดังนี้

1) เลือกกิจกรรมที่ผ่อนคลาย

เมื่อใช้ร่างกายแรงใจไปกับการทำงานจนหมดแล้ว หลังเลิกงานก็มักจะอ่อนเพลียพลีแรง ด้วยเหตุนี้ หากสิ่งที่จะทำในตอนเย็นทำให้รู้สึกเหมือนทำงาน ย่อมไม่ต่างอะไรกับการทำล่วงเวลาอย่างแน่นอน ดังนั้นให้เริ่มจากการทำกิจกรรมผ่อนคลายอย่างดูภาพยนตร์หรือมีวสิควิดีโอเพลงที่ชอบ ไม่จำเป็นต้องทำเฉพาะสิ่งที่สร้างผลลัพธ์ยิ่งใหญ่เท่านั้น ให้ลองกำหนดเวลาไว้ แล้วทำสิ่งที่ชอบอย่างสม่ำเสมอ เพราะสิ่งที่สั่งสมไว้อย่างต่อเนื่องในตัวเราอาจกลายเป็นคอนเทนต์ที่สร้างรายได้ให้กับเราในอนาคต

2) คำนวณเวลาและค่าใช้จ่ายที่จำเป็นไว้ล่วงหน้า

เวลาเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ ความปรารถนาอันแรงกล้าเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราต้องคำนวณเวลาและค่าใช้จ่ายตามความเป็นจริงเอาไว้ล่วงหน้าด้วย ยิ่งถ้าเตรียมจะทำโปรเจกต์เสริมยิ่งสำคัญมาก ถ้าไม่คำนวณเอาไว้ล่วงหน้า เมื่อถึงวันที่รู้สึกว่าจะเสียเวลาและค่าใช้จ่ายมากเกินไป

อาจมีโอกาasl้มเลิกเองง่าย ๆ

ไม่กี่ปีก่อนฉันตั้งใจว่าจะพัฒนาแอปพลิเคชันที่ใช้ในการวางแผน (Planner) ฉันสมัครเรียนไปหลายคอร์สและจ่ายค่าเรียนไปแพงหูฉี่ แต่สุดท้ายก็ล้มไม่เป็นท่า ในการพัฒนาแอปมีค่าใช้จ่ายมากมาย แถมยังต้องใช้เวลาและกำลังคนในการบริหารจัดการอีกไม่น้อย ดังนั้นหากไม่ประมาณเวลา ค่าใช้จ่าย และกำลังคนที่จำเป็นต้องใช้ในโปรเจกต์เสริมเอาไว้ล่วงหน้า ก็เป็นเรื่องง่ายที่จะล้มเลิกไปกลางทางเช่นนี้

3) ลองทำดูก่อน ถ้าไม่เหมาะกับตัวเองค่อยเลิก

โปรเจกต์เสริมมีความหมายตรงตัวคือโปรเจกต์“เสริม” ฉันมีงานหลักที่ใช้ความเชี่ยวชาญเฉพาะทางอยู่แล้ว ดังนั้นโปรเจกต์เสริมของฉันจึงเป็นสิ่งที่ลองทำได้อย่างสบาย ๆ แม้จะล้มเหลวก็ไม่เป็นไร ลองทำดูก่อน ถ้าไม่เหมาะกับตัวเองค่อยเลิกก็ได้ ตอนเป็นนักเรียน สาเหตุที่เราารู้สึกหนักใจเวลาต้องเลือกวิชาที่สนใจเพื่อขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียนต่อ ก็เพราะเราต้องตัดสินใจเลือกอาชีพที่จะทำไปตลอดชีวิต ทั้ง ๆ ที่ยังไม่เคยลองทำจริง ๆ มาก่อน ทว่าสาขาวิชาที่เราเลือกมาอย่างยากลำบากนั้น สุดท้ายก็ไม่ได้ตามติดชีวิตเราไปตลอด ซึ่งโปรเจกต์เสริมเป็นอะไรที่ง่ายกว่าอีก เราจะลองทำมากแค่ไหนก็ได้ ถ้าไม่เหมาะกับตัวเองก็ค่อยเปลี่ยน

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างโปรเจกต์เสริมทั้งหมดที่ฉันเคยทำแล้วเลิกไป การได้ทดลองทำจริงและผ่านความล้มเหลวหลายต่อหลายครั้งทำให้ฉันได้ค้นพบสิ่งที่เหมาะกับตัวเองจริง ๆ จงอย่ายึดติดกับความสมบูรณ์แบบ ขอให้กล้าที่จะลงมือทำแล้วเผชิญหน้ากับความล้มเหลวเล็กๆ น้อย ๆ

- Instagram Influencer : ฉันไม่ถนัดถ่ายรูปที่สื่ออารมณ์ ไม่ค่อยเข้าใจอารมณ์ของคนยุคนี้อจึงทำไม่สำเร็จ
- เรียนเต้น : ฉันเต้นได้แย่กว่าที่ตัวเองคิดไว้จึงเลิกไป

- **เป็นนักแสดงละครเพลง** : ฉันสนุกกับการแสดง แต่ไม่มีพรสวรรค์ในการเป็นนักแสดงเอนเตอร์เทน จึงเลือกแสดงเฉพาะละครกับภาพยนตร์เท่านั้น
- **ทำคอนเทนต์เกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษ** : ทักษะภาษาอังกฤษของฉันพัฒนาเข้าไป รู้สึกว่าไม่เหมาะสมจะทำเป็นคอนเทนต์จึงหยุดทำ
- **เขียน E-book ขาย** : ฉันถูกปฏิเสธจากแพลตฟอร์มซื้อขาย
- **ขายรูปออนไลน์** : ฉันไม่มีรถยนต์ส่วนตัว ทำให้มีข้อจำกัดในการเดินทางไปถ่ายรูปลงโซเชียล
- **เรียน Adobe InDesign** : ด้วยนิสัยที่ไม่ค่อยละเอียดลออทำให้รู้สึกหมดสนุกหลังจากเรียนไปได้ไม่นาน
- **เรียนวาดรูปเพื่อวาดเว็บตูน** : การวาดรูปไม่เหมาะกับฉันและใช้เวลานานเกินไปจึงเลิก
- **สร้าง Blog เพื่อหารายได้** : ไม่สนุกเพราะต้องเขียนเรื่องให้ตรงกับคีย์เวิร์ดที่คนทั่วไปชอบค้นหา ไม่ได้เขียนเรื่องที่ตัวเองคิดว่าน่าสนใจจึงเลิกทำ นอกจากนี้ ยังต้องใช้เงินในการสมัครเรียนคอร์สต่างๆ ที่สอนเกี่ยวกับการหารายได้จาก Blog ด้วย
- **สร้างแอปพลิเคชัน Planner** : ต้องใช้เงินในการพัฒนาแอปมากกว่าที่คิดไว้จึงเลิกไป
- **เปิดช่องยูทูปเพื่อรีวิวหนังสือ** : ฉันชอบอ่านหนังสือ แต่การเขียนบทวิจารณ์เป็นเรื่องยากจึงเลิกไป

ไม่รู้ว่าในจำนวนนี้จะมีโปรเจกต์เสริมที่เหมาะสมกับคุณบ้างไหม ส่วนฉันค้นพบโปรเจกต์ที่เหมาะสมกับตัวเองมากๆ แล้ว ถ้าไม่แน่ใจให้ลองเริ่มจากง่ายๆ ก่อน แล้วลองทำดูสัก 10 ครั้ง