

howto

ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์

Four Thousand Weeks

Time Management for Mortals

Oliver Burkeman

เขียน

वादฝัน คุณทวรงค์

แปล

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

ผู้คนบ่นว่าไม่มี “เวลาอ่านหนังสือ” อีกต่อไป

แต่ในความเป็นจริง ไม่ใช่ว่าพวกเขายุ่งเกินไป

หรือสมาธิหลุดง่ายเกินไป แต่พวกเขาใจร้อนเกินไป

พวกเขาไม่เต็มใจจะยอมรับว่าการอ่านเป็นกิจกรรมที่ดำเนินไปตามเวลาของตัวเอง

- โอลิเวอร์ เบิร์กแมน



ແຕ່ຢາກຮູ້ແລະຮຽນ

ທ່ານ

การเกิดขึ้นมาเป็นสิ่งสุดท้ายที่เราารู้สึกขอบคุณไม่ใช่หรือ
คุณรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้อง *เกิดขึ้นมา*
คุณไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นมา แต่คุณก็เกิดขึ้นมาแล้ว

- ดักลาส ฮาร์ดีง

สิ่งที่ทำให้มันสุดจะทนคือความเชื่อพิสดาร
ของว่าคุณว่ามันเป็นสิ่งที่รักษาได้

- ชาร์ลอตต์ ไຈค เบค

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อพูดถึงการบริหารจัดการเวลา สิ่งที่เรามักคิดเป็นอย่างแรกๆ คือ ทำอย่างไรให้ทำงานได้มากขึ้น อยากรีบอีเมลได้เร็วขึ้น จัดการรายการสิ่งที่ต้องทำให้หมดให้ได้ หรือแม้แต่มีเวลามากขึ้นเพื่อจะทำงานเสริม ไม่น่าแปลกใจหรอกที่เราจะคิดกันแบบนี้ในเมื่อสังคมผลักดันให้เราต้องประสบความสำเร็จ และสร้างคำว่า “ผลิตภาพ” หรือ “โปรดักทีฟ” มาคอยหลอกหลอนเรา แถมยังต้องสำเร็จเร็วๆ รวยเร็วๆ พร้อมกับภาพฝันอันหวานชื่นที่เราจะได้เกษียณเร็วๆ พอถึงตอนนั้นเราจะได้ใช้ชีวิตสบายๆ และได้ทำอะไรที่อยากทำจริงๆ สักที ถ้ามองจริงๆ เถอะว่ามีสักกี่คนทำแบบนั้นได้จริงๆ หรือต่อให้เป็นอภิมหาเศรษฐีระดับโลก เบโฆส หรืออีลอน มัสก์ ก็ไม่แน่ว่าพวกเขาจะไปถึงจุดที่รู้สึกของตัวเองสำเร็จและหยุดพักได้จริงๆ ประเด็นอยู่ที่ว่า จริงหรือที่เราจำเป็นต้องทำอะไรให้ได้มากขึ้น มากขึ้น และมากขึ้น เราใช้ชีวิตราวกับว่า ถ้าเราหยุดพัก หรือใช้เวลาไม่คุ้มค่า เราจะถูกส่งไปลงนรกเมื่อเราตายไป นี่คือการสาปแห่งยุคสมัยนี้

โอลิเวอร์ เบิร์กแมน ชวนคุณหยุดคิดว่า หากอายุขัยโดยเฉลี่ยของมนุษย์คือ 80 ปี นั่นแปลว่าเราจะมีชีวิตอยู่ราว 4,000 สัปดาห์ก่อนจะจากโลกนี้ไป แต่เราใช้ชีวิตราวกับว่าจะเป็นอมตะ เรายัดทุกอย่างที่คิดว่าต้องทำเข้ามาในเวลาอันจำกัดของชีวิต แต่สุดท้ายทุกคนก็ต้องยอมรับว่าเราทำไม่ได้ทุกอย่าง และบางทีสิ่งที่เราทำเสร็จไปดันเป็นความต้องการของคนอื่น ของเจ้านาย ของสังคม หรือแม้แต่ของความ คิดไปเองของเราว่าคนอื่นคาดหวังให้เราทำ แล้วสิ่งที่เราอยากทำจริงๆ ละ

สิ่งที่มีคุณค่ากับเรา สิ่งที่เราไม่ได้ทำเพื่อแค่หวังผลในวันหน้า แต่สิ่งที่ทำแล้วมีความหมายกับเราในตอนนี้เลย เราผัดมันไปหวังข้างหลังอยู่เสมอหรือเปล่า ทุกวันนี้เราบ้าคลั่งการ“ใช้เวลา”ให้มีประสิทธิภาพจนหลงลืมการ“ใช้ชีวิต” เพราะมีมุมมองว่าเรา“มี”เวลา และเราต้อง“ใช้”มัน

นอกจากชวนเปิดมุมมองที่แตกต่างเรื่อง“เวลา”แล้ว เบิร์กแมนยังให้เครื่องมือที่คุณเอาไปใช้ได้ แต่มันไม่ใช่เครื่องมือให้คุณบริหารจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพทั่วไป แต่เป็นเครื่องมือที่ทำให้คุณสร้างชีวิตอันจำกัดของคุณให้มีความหมาย เพราะเวลา 4,000 สัปดาห์ไม่ได้ยาวนานชั่วนิรันดร์ และชีวิตของคุณไม่เคยรอให้คุณทำอะไรต่อมิอะไรสำเร็จก่อน ชีวิตดำเนินไปเรื่อยๆ ชีวิตคือ“เวลา”ในตัวมันเอง

howto

สารบัญ

บทนำ : ในระยะยาวเราทุกคนก็ตายอยู่ดี

1

ส่วนที่ 1 : เลือกที่จะเลือก

1. ชีวิตที่ยอมรับการมีขีดจำกัด 13
2. กับดักของการมีประสิทธิภาพ 32
3. เฝื่อนหน้ากับการมีจุดสิ้นสุด 51
4. เป็นผู้ผัดวันประกันพรุ่งที่ดีกว่าเดิม 64
5. ปัญหาเรื่องแต่งโม 81
6. ผู้รบกวนที่ใกล้ชิด 92

ส่วนที่ 2 : เหนือการควบคุม

7. เราไม่เคยมีเวลาจริง ๆ หรือก 101
8. คุณอยู่ตรงนี้ 112
9. ค้นพบการพักผ่อนอีกครั้ง 128
10. วัฏวนของความรัก 149

11. อยู่บนรถบั๊ตต่อไป	159
12. ความโดดเดี่ยวของดิจิทัลโนแมด	170
13. การบำบัดด้วยการตระหนักว่าเราไม่ได้สำคัญในจักรวาล	186
14. โรคมนุษย์	197
บทส่งท้าย : เหนือไปกว่าความหวัง	210
ภาคผนวก : เครื่องมือสืบทอดสำหรับการเปิดใจรับชีวิตจำกัดของคุณ	215
เกี่ยวกับผู้เขียน	226

บทนำ : ในระยะยาว เราทุกคนก็ตายอยู่ดี

อายุขัยโดยเฉลี่ยของมนุษย์นั้นสั้นลงอย่างไร้เหตุผล นำหวาดหวั่น และ น่าสมเพช วิธีหนึ่งที่จะทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนก็คือ มนุษย์ยุคใหม่ คนแรก ๆ ปรากฏตัวบนพื้นที่ราบในแถบแอฟริกาเมื่อประมาณอย่างน้อย 200,000 ปีที่แล้ว และนักวิทยาศาสตร์ประมาณการว่าสิ่งมีชีวิตจะอยู่ต่อไปอีก 1,500 ล้านปีหรือมากกว่านี้ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง จนกว่า ความร้อนของดวงอาทิตย์จะแผดเผา ลงทัณฑ์จนสิ่งมีชีวิตสิ่งสุดท้าย ถึงแก่ความตาย แต่ตัวคุณล่ะ สมมุติว่าคุณอยู่ได้จนถึงอายุแปดสิบ คุณจะมีเวลาในชีวิตทั้งหมดประมาณ 4,000 สัปดาห์

แน่นอนว่าคุณอาจโชคดีกว่านั้น คืออยู่ไปจนถึงอายุเก้าสิบปี และมีเวลาเกือบ 4,700 สัปดาห์ หรือคุณอาจจะโชคดีมาก ๆ แบบฌานน์ กาลมองต์ หญิงชาวฝรั่งเศสที่เชื่อกันว่ามีอายุถึง 122 ปีตอนที่เธอ เสียชีวิตไปในปี 1997 ทำให้เธอกลายเป็นบุคคลที่มีอายุยืนที่สุดเท่าที่มีการบันทึกมา กาลมองต์กล่าวว่า เธอจำได้ว่าเคยพบกับวินเซนต์ แวนโก๊ะ จำได้แค่คร่าว ๆ ว่าเขามีกลิ่นเหง้าหึ่ง เธอมีชีวิตอยู่จนได้เห็นความสำเร็จของการโคลนนิ่งสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เมื่อแกะดอลลีสี่ตัวกำเนิดในปี 1996 นักชีววิทยาทั้งหลายคาดว่า การมีอายุขัยที่ยืนยาวอย่างน่าอัศจรรย์ แบบกาลมองต์อาจจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาในเร็ววันนี้ แต่ถึงอย่างนั้น

เธอก็ยังมีชีวิตเพียงราว ๆ 6,400 สัปดาห์

การกล่าวถึงเรื่องนี้โดยใช้ถ้อยคำที่น่าตกใจทำให้เข้าใจได้ง่ายว่าทำไมนักปรัชญาตั้งแต่ยุคกรีกโบราณจนถึงปัจจุบันจึงมองเรื่องเวลาอันแสนสั้นของชีวิตเป็นปัญหาหลักในการดำรงอยู่ของมนุษย์ เราได้รับความสามารถทางปัญญาให้วางแผนการที่ทะเยอทะยานได้โดยแทบไม่มีขีดจำกัด แต่ไม่มีเวลาเพื่อที่จะลงมือทำมัน “พื้นที่ซึ่งเราได้รับมานี้ช่างผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็วและว่องไว จนเกือบทุกคนพบว่าชีวิตมาสุดปลายทางตอนที่ตนเองเพิ่งพร้อมจะเริ่มใช้ชีวิต” เซเนก้า นักปราชญ์ชาวโรมัน คร่ำครวญไว้ในจดหมายที่ในปัจจุบันรู้จักกันในชื่อ *On the Shortness of Life* ตอนที่ผมคำนวณตัวเลข 4,000 สัปดาห์ออกมาเป็นครั้งแรก ผมรู้สึกนั่งไม่ติด แต่เมื่อรู้สึกดีขึ้นผมก็ไปขอให้เพื่อน ๆ ลองเดาหรือคิดโดยไม่ต้องคำนวณในหัวว่าโดยเฉลี่ยแล้วคนเราจะมีชีวิตอยู่ประมาณกี่สัปดาห์ เพื่อนคนหนึ่งบอกตัวเลขหกหลัก ผมรู้สึกลำบากใจที่ต้องบอกเธอว่า ตัวเลขหกหลัก “310,000” ที่ฟังดูเหมือนไม่มากมายนี้เป็นระยะเวลาโดยประมาณของ *อารยธรรมมนุษย์ทั้งหมด* ตั้งแต่ยุคของชาวซูเมเรียนแห่งอารยธรรมเมโสโปเตเมีย ไม่ว่าเราจะซังกวัดเวลาแบบใด ก็เป็นอย่างที่นักปรัชญาร่วมสมัย โทมัส ไนเจล ได้เขียนไว้ว่า “เราทุกคนจะตาย ไม่นานที่ใดก็ตามที่หนึ่ง”

และด้วยเหตุนี้เอง การจัดการเวลา ตามความหมายโดยกว้าง ๆ ควรจะเป็นเรื่องหลักที่ทุกคนให้ความสนใจ อาจกล่าวได้ว่า การจัดการกับเวลาก็คือชีวิตนั่นเอง แต่ศาสตร์สมัยใหม่ที่เรียกกันว่า “การบริหารเวลา” และญาติของมันที่ดูจะแจ่มกว่าอย่าง “ผลิตภาพ” คือกิจการที่มีความคิดคับแคบจนน่าหดหู่ เพราะเน้นไปที่การทะลุปรุกิจการงานให้ได้มากที่สุด หรือคิดค้นกิจกรรมเช้าที่สมบูรณ์แบบ หรือเตรียมอาหารเย็นสำหรับทั้งสัปดาห์ไว้ตั้งแต่วันอาทิตย์ แน่แน่นอนว่าเรื่องพวกนี้ก็มีผลสำคัญในระดับหนึ่ง แต่มันไม่ได้สำคัญที่สุด โลกนี้อัดแน่นไปด้วยความมหัศจรรย์ แต่มีภูมิด้านผลิตภาพเพียงไม่กี่คนที่ได้ใคร่ครวญจนมองเห็นว่า

เป้าหมายสูงสุดของการทำทุกสิ่งอย่างรีบร้อนบ้าคลั่งก็เพื่อให้เราได้สัมผัสความน่าอัศจรรย์เหล่านั้นมากขึ้น ดูเหมือนโลกกำลังอยู่ในรถเข็นที่มุ่งหน้าสู่อนุรก ซีวิตพลเมืองของเราผิดเพี้ยนไปหมดแล้ว โรคระบาดทำให้สังคมเป็นอัมพาต และโลกก็ยิ่งร้อนขึ้นเรื่อยๆ ขอให้โชคดีกับการหาระบบบริหารเวลาที่จะช่วยให้เกิดพื้นที่ในการมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพกับเพื่อนร่วมโลก กับสภาพการณ์ปัจจุบัน หรือกับชะตากรรมของสิ่งแวดล้อมของเราในขณะนี้ อย่างน้อยคุณคงคิดว่าน่าจะมีหนังสือเกี่ยวกับผลิตภาพสักหยิบมือที่ให้ความสำคัญกับข้อเท็จจริงอันโจ่งแจ้งเกี่ยวกับเวลาอันแสนสั้นของชีวิต แทนที่จะแสวงงทำเป็นว่าเราสามารถเพิกเฉยกับหัวข้อนี้ได้ แต่คุณคิดผิด

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้คือความพยายามที่จะปรับสมดุล เพื่อให้เห็นว่ามันจะเป็นไปไม่ได้เสียหรือที่เราจะค้นพบหรือรู้พื้นแนวคิดบางอย่างเกี่ยวกับเวลาที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งก็คือระยะเวลาอันแสนสั้นจนน่าโมโหและความเป็นไปได้ต่าง ๆ อันพร่างพราวในช่วงเวลาสี่พันห้าปีของเรานั่นเอง

ชีวิตบนสายพาน

แน่นอนว่าในแง่หนึ่ง ทุกวันนี้ไม่ต้องมีใครมาบอกเราว่าพวกเรามีเวลาไม่พอ เราทุกคนหมกมุ่นกับอีเมลที่ล้นอินบ็อกซ์ รายการสิ่งที่ต้องทำยาวเหยียด และยังคงโดนหลอกหลอนด้วยความรู้สึกผิดที่เราควรทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จได้มากกว่านี้ หรือทำได้หลากหลายกว่านี้ หรือทั้งสองอย่าง (เราจะรู้แน่ชัดได้อย่างไรว่าผู้คนที่รู้สึกว่าตนเองกำลังยุ่งมาก ก็เหมือนกับการรู้ได้อย่างไรว่าใครคนหนึ่งกินมังสวิวัติหรือเปล่านั้นละ คือไม่ต้องห่วงเดี๋ยวเขาก็บอกคุณเอง) ผลการสำรวจแสดงให้เห็นชัดว่าทุกวันนี้พวกเรารู้สึกกดดันเพราะมีเวลาไม่พอยิ่งกว่ายุคสมัยไหน แต่ในปี 2013 งานวิจัย

จากทีมนักวิชาการชาวต่างชาติ ชูประเด็นความเป็นไปได้อันน่าขันว่า ผลสำรวจเหล่านี้ อาจแสดงระดับการระบาดของความยุ่งต่ำไป เพราะ คนที่ยุ่งมาก ๆ จะรู้สึกยุ่งเกินกว่าจะมาร่วมตอบแบบสอบถาม ไม่นานมานี้ เมื่อวิถีการทำงานฟรีแลนซ์ (Gig Economy) เริ่มเติบโตขึ้น ความยุ่ง ได้ถูกเปลี่ยนภาพลักษณ์ใหม่ภายใต้คำว่า “ความรีบเร่ง” หรือการทำงาน อย่างไม่หยุดไม่หย่อน แต่ไม่ใช่ทำไปเพราะเป็นภาระที่ต้องจำทน แต่เป็นทางเลือกในการใช้ชีวิตที่แสนเบิกบานใจ ครอบครัวยุคใหม่ไปอด ลงโซเชียลมีเดีย ทว่าในความเป็นจริง มันก็คือปัญหาเดิมที่ถูกผลักดัน ไปจนถึงขีดสุด หรือแรงกดดันที่จะต้องยึดสิ่งที่จะต้องทำมากขึ้นเรื่อย ๆ เข้าไปในปริมาณเวลาที่ไมยอมเพิ่มขึ้นเลยในแต่ละวัน

ถึงกระนั้นความยุ่งก็ยังเป็นเพียงจุดเริ่มต้น ถ้าคุณหยุดสักครู่แล้ว ลองคิดดู ยังมีคำพร่ำบ่นอื่น ๆ อีกมากมายที่โดยหลัก ๆ แล้วก็เกี่ยวข้องกับ เวลาอันจำกัดของเรานั้นละ การต่อกรรายวันกับโลกออนไลน์ที่คอย ทำให้วอกแวก ความรู้สึกตกใจที่สมาธิของเราหดสั้นลงจนแม้แต่ พวกเราบางคนที่เคยเป็นหนอนหนังสือตอนเด็ก ๆ ยังรู้สึกว่ามันยากที่จะ อ่านหนังสือให้จบสักย่อหน้าโดยอดใจไม่เอื้อมมือไปหยิบโทรศัพท์มือถือ สุดท้ายแล้ว สิ่งที่ทำให้ประเด็นนี้รบกวนจิตใจมากที่สุดคือ มันแสดงถึง ความล้มเหลวของการใช้เวลาที่มีอยู่น้อยนิดให้คุ้มค่า (คุณคงเกลียดตัวเอง น้อยลงที่เสียช่วงเช้าไปกับการเล่นเฟซบุ๊ก ถ้าหากช่วงเช้ามีเวลาให้ใช้ ไม่หวาดไม่ไหว) หรือบางทีปัญหาของคุณอาจไม่ได้อยู่ที่คุณยุ่งเกินไป แต่เป็นเพราะคุณยุ่งไม่พอ รู้สึกเหนื่อย ๆ กับงานที่น่าเบื่อ หรืออาจจะ ไม่มีงานทำเลย ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดหนักเข้าไปอีก เมื่อคิดว่าเวลาในชีวิตนั้นแสนสั้น เพราะคุณกำลัง *ผลาญ* เวลาอันจำกัด ไปในแบบที่คุณไม่อยากจะทำ แม้กระทั่งแง่มุมที่เลวร้ายที่สุดของยุคสมัย ที่เราอยู่ อย่างการเมืองที่แบ่งพรรคแบ่งพวกกันสุด ๆ และผู้ก่อการร้าย ที่กลายเป็นพวกสุดโต่งที่เห็นกันในวิดีโอยูทูป ก็สามารถอธิบายได้แบบ อ้อม ๆ ว่า เพราะความสั้นของชีวิตนี้แหละที่ทำให้เราเห็นวิดีโอเหล่านั้น

เนื่องจากเวลาและสมาธิของเรานั้นมีจำกัดมาก มันจึงมีมูลค่า ขนาดที่บริษัทโซเซียลมีเดียต้องมีกระบวนการหาสิ่งล่อใจมากอบโกยมันจากเราให้ได้มากที่สุด ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมพวกเขาจึงแสดงเนื้อหาที่รับประกันได้ว่าผู้ใช้จะคลั่งไคล้มัน แทนที่จะเป็นเนื้อหาที่ถูกต้องกว่าแต่น่าเบื่อกว่า

แล้วก็ยังมีปัญหาโลกแตกตลอดกาล เช่น จะแต่งงานกับใคร จะมีลูกดีไหม จะทำงานประเภทไหนดี ถ้าเรามีชีวิตอยู่ได้เป็นพันๆ ปี ปัญหาเหล่านั้น คงทำให้ทุกชั่วระทมน้อยลงมาก เพราะเราจะมีเวลาเพียงพอหลายทศวรรษทดลองการดำรงอยู่รูปแบบต่างๆ ในขณะที่เดียวกัน ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเวลาจะครบสมบูรณ์ไม่ได้เลยหากไม่เอ่ยถึงปรากฏการณ์น่าหวั่นใจที่คนอายุเกิน 30 ปีคุ้นเคยเป็นอย่างดี คือเวลาดูจะผ่านไปเร็วขึ้นเมื่อคุณอายุมากขึ้น จากคำบอกเล่าของคนในช่วงอายุ 70 ถึง 80 ปี เวลาผ่านไปเร็วด้วยความเร่งที่สม่ำเสมอจนถึงขั้นที่รู้สึกว่าจะแต่ละเดือนผ่านไปอย่างรวดเร็วราวกับเป็นนาที คงยากที่จะจินตนาการถึงสถานการณ์ที่โหดร้ายไปกว่านี้ เวลา 4,000 สัปดาห์ของเราไม่ใช่แค่จะหมดไปเรื่อยๆ เท่านั้น แต่ยิ่งเราเหลือเวลาน้อยลงเท่าไร ดูเหมือนเราจะยิ่งเสียมันไปเร็วขึ้นเท่านั้น

และถ้าหากความสัมพันธ์ของเรากับเวลาอันจำกัดนั้นเป็นอะไรที่ยากเย็นอยู่แล้ว เหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่นานมานี้ก็พาให้เรื่องมาถึงจุดวิกฤติ ในปี 2020 ระหว่างการล็อกดาวน์ในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา เราถูกสั่งให้หยุดกิจกรรมประจำวันตามธรรมชาติของเราไว้ชั่วคราว หลายคนบอกว่า รู้สึกเหมือนเวลาได้พังทลายลงอย่างสิ้นเชิง ทำให้เกิดความรู้สึกสับสนราวกับว่าแต่ละวันของพวกเขาผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่ขณะเดียวกันก็ลากยาวอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เวลาแบ่งแยกเรายังกว่าที่เคยเป็นมา สำหรับคนที่ทำงานและลูกเล็กอยู่ที่บ้าน เวลาไม่เคยเพียงพอ สำหรับคนที่ถูกลดเวลางานหรือตกงาน เวลา ก็มีมากเกินไป ผู้คนพบว่าตนเองทำงานไม่เป็นเวลา หลุดออกจากวัฏจักรของกลางวัน

และกลางคืน นั่งคู้คู้อยู่หน้าแล็ปท็อปที่ส่องแสงเรือง ๆ อยู่ในบ้าน หรือเสียงชีวิตอยู่ในโรงพยาบาลและโกดังสั่งซื้อทางไปรษณีย์ รู้สึกราวกับว่าอนาคตได้ถูกหยุดเอาไว้ ปล่อยให้เรานั่งนิ่ง ๆ อยู่ “ในปัจจุบันอันเป็นนิรันดร์รูปแบบใหม่” นั่นเป็นคำพูดของจิตแพทย์คนหนึ่ง รูปแบบใหม่นั้นที่ว่านั่นคือ หุบเหวแห่งความกังวลใจของการไอโซลมีเดีย การประชุมผ่านซูมที่ติด ๆ ขัด ๆ และโรคนอนไม่หลับ ทำให้รู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้เลยที่จะวางแผนการที่มีความหมายหรือนิยามชีวิตในอนาคตที่ไกลกว่าปลายสัปดาห์หน้าได้อย่างชัดเจน

ทั้งหมดนี้ยิ่งน่าหงุดหงิดเป็นพิเศษเมื่อพวกเราหลายคนบริหารจัดการเวลาที่มีอยู่จำกัดของตนได้แย่มาก ความพยายามของเราที่จะใช้มันอย่างคุ้มค่าที่สุดนั้น ไม่ใช่แค่ล้มเหลว แต่ยังทำให้ทุกอย่างแยกลงอยู่บ่อยครั้ง เป็นเวลาหลายปีที่เราถูกกระหน่ำด้วยคำแนะนำเรื่องการใช้ชีวิตให้เต็มประสิทธิภาพจากบรรดาหนังสือชื่อดังอย่าง *Extreme Productivity*, *The 4-Hour Workweek* และ *Smarter Faster Better* รวมถึงเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เต็มไปด้วย “ไลฟ์แฮ็ก” (Life Hack) หรือ “กลเม็ดสู่ความสำเร็จในชีวิต” สำหรับลดเวลาการทำงานบ้านประจำวันลงแค่ไม่กี่วินาที (ลองสังเกตความหมายแฝงที่ชวนสงสัยในคำว่า “ไลฟ์แฮ็ก” ชีวิตของคุณถูกมองว่าเป็นเหมือนอุปกรณ์สักอย่างที่ชำรุด จึงต้องการการปรับแก้เพื่อไม่ให้มันทำงานได้ต่ำกว่ามาตรฐาน) มีแอปพลิเคชันและอุปกรณ์สำหรับสวมใส่มากมายที่ทำให้การทำงาน การออกกำลังกาย หรือแม้กระทั่งการนอนของคุณเกิดประโยชน์สูงสุด แต่มันยังมีเครื่องตีमतดแทนมื้ออาหารเพื่อลดการเสียเวลาในการรับประทานอาหารเป็นมือนอกจากนี้จุดขายหลักของผลิตภัณฑ์และบริการอีกนับพัน ตั้งแต่เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวไปจนถึงธนาคารออนไลน์ ก็คือพวกมันจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายการรีดเค้นประโยชน์ออกมาให้ได้มากที่สุดจากเวลาที่มีอยู่ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่าเทคนิคและผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่ได้ผล ปัญหาอยู่ที่มันได้ผล ในแง่ที่ว่าคุณสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น วิ่งไป

ประชุมได้หลายนัดขึ้น ส่งลูก ๆ ของคุณไปทำกิจกรรมหลังเลิกเรียนได้หลายอย่างขึ้น สามารถสร้างกำไรให้เจ้านายคุณได้มากขึ้น แต่ความยืดยาวคือ ผลของมันมีแต่จะทำให้คุณรู้สึกยุ่งขึ้น ว้าวุ่นใจมากขึ้น และว้างเปล่ามากขึ้นอย่างบอกไม่ถูก ในโลกสมัยใหม่นี้ นักมานุษยวิทยาชาวอเมริกันนามว่า เอ็ดเวิร์ด ที. ฮอลล์ เคยชี้ให้เห็นว่า เวลาคุณล้ากับสายพานที่ไม่มีวันหยุดนิ่ง มันนำภารกิจใหม่มาให้เราทันทีที่เราล้าเสียงานเก่าออกไป และการ “มีผลิตภาพมากขึ้น” เหมือนจะยิ่งทำให้สายพานนั้นเร่งความเร็ว หรือไม่ก็พังไปเลยในที่สุด ทุกวันนี้เป็นเรื่องปกติที่เราจะเห็นรายงานข่าว ว่ามีผู้ที่เกิดภาวะหมดไฟซึ่งแผ่ซ่านไปทั้งร่างกายและซึ่มลึกจนถึงกระดูก (โดยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น) ลักษณะอาการก็คือไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันทั่วไปได้ มันคือความเหนื่อยล้าจนแทบจะเป็นอัมพาตของ “เงินเนอเรชั่นที่ถูกกลับให้เป็นเครื่องมืออันเฉียบคม รั้งสรรคืออย่างประณีตตั้งแต่เป็นตัวอ่อน สู่การเป็นเครื่องจักรการผลิตอันทรงประสิทธิภาพ” ดังที่นิยามไว้โดย มัลคอล์ม แฮร์ริส นักวิจารณ์สังคมแห่งยุคมิลเลนเนียล

ความจริงอันน่าโมโหเกี่ยวกับเวลาซึ่งคำแนะนำเรื่องการบริหารจัดการเวลาทั้งหลายดูจะพลาดประเด็นไปก็คือ มันเหมือนกับเด็กเตาะแตะที่คือวันสุด ๆ ยิ่งคุณดิ้นรนที่จะควบคุมมันเพื่อให้มันทำตามแผนของคุณเท่าไร มันยิ่งอยู่เหนือการควบคุมเท่านั้น ลองคิดถึงเทคโนโลยีทั้งหลายที่มีไว้เพื่อช่วยให้เราถือไฟเหนือเวลา เมื่อมองโดยใช้ตรรกะเหตุผลใด ๆ ก็ตาม โลกที่มีเครื่องล้างจาน ไมโครเวฟ และเครื่องบินเจ็ต ควรจะทำให้เรารู้สึกว่าเวลามี มาก ขึ้นและเหลือเฟือ เพราะมีจำนวนชั่วโมงว่างเพิ่มเข้ามา แต่ไม่มีใครเคยได้สัมผัสประสบการณ์นี้เลย นำเข้าชีวิตกลับเพิ่มความเร็วขึ้นและทุกคนก็จรั้นกว่าเดิม ด้วยเหตุผลบางอย่างการรอไมโครเวฟทำงานสองนาทีกลับทำให้รู้สึกหงุดหงิดหนักยิ่งกว่ารอเตาอบสองชั่วโมง หรือการรอหน้าเว็บที่โหลดช้าประมาณสิบวินาที ทำให้รู้สึกเหมือนกับรอข้อมูลเดียวกันที่ใช้เวลาส่งมาทางไปรษณีย์สามวัน

รูปแบบการแพ้ยตัวเองทำนองนี้ยังใช้ได้กับความพยายามต่าง ๆ ของเราที่อยากทำงานให้มีประสิทธิผลมากขึ้น เมื่อไม่กี่ปีก่อนตอนผมจมอยู่ในกองอีเมล ผมประสบความสำเร็จในการใช้ระบบที่เรียกกันว่า อินบ็อกซ์เป็นศูนย์ (Inbox Zero) แต่ไม่นานนักผมกลับพบว่าเมื่อคุณสามารถตอบอีเมลได้อย่างมีประสิทธิภาพสุดๆ สิ่งเดียวที่เกิดขึ้นก็คือคุณได้อีเมลมากขึ้นกว่าเดิม และรู้สึกยุ่งกว่าเดิม (ก็เพราะอีเมลพวกนั้นนั่นละ) ผมจึงซื้อหนังสือ *Getting Things Done* โดยเดวิด อัลเลน กูรูด้านการบริหารจัดการเวลา ผมถูกล่อด้วยคำสัญญาของเขาที่ว่า “เป็นไปได้ที่คนซึ่งมีงานกองท่วมหัว จะใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพด้วยสมองที่ปลอดโปร่ง” และ “สิ่งที่นักต่อสู้ป้องกันตัวเรียกว่า ‘จิตตั้งน้ำใส’” แต่ผมไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่อัลเลนพยายามจะสื่อในระดับลึก คือมันมีอะไรให้ต้องทำมากเกินไปเสมอ ผมกลับตั้งหน้าตั้งตาพยายามทำงานจำนวนมากเกินรับไหวให้เสร็จ ที่จริงผมไล่ทำงานตามลิสต์จนเสร็จได้เกินขึ้นนะ แต่แล้วก็พบว่างานจำนวนมากกว่าเดิมผุดขึ้นมาราวกับมีเวทมนตร์ (แต่ที่จริงมันไม่ใช่เวทมนตร์อะไรหรอก เป็นแค่จิตวิทยา ง่าย ๆ บวกกับทฤษฎีนิยาม แต่เรื่องนั้นเรารู้กันที่หลัง)

อนาคตไม่ควรทำให้เรารู้สึกแบบที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ในปี 1930 ในสุนทรพจน์หัวข้อ “ความเป็นไปได้ทางเศรษฐศาสตร์สำหรับชนรุ่นหลานของเรา” (Economic Possibilities for Our Grandchildren) นักเศรษฐศาสตร์จอห์น เมย์นาร์ด เคนส์ ได้ทำนายไว้อย่างโด่งดังว่าภายในร้อยปีนี้ ด้วยมูลค่าของทรัพย์สินที่เติบโตขึ้นและความก้าวหน้าของเทคโนโลยี จะไม่มีใครต้องทำงานมากกว่าสิบห้าชั่วโมงต่อสัปดาห์อีกต่อไป ความท้าทายจะอยู่ที่การหาอะไรเพื่อเติมเต็มเวลาที่ว่างขึ้นโดยไม่เป็นบ้าไปเสียก่อน “เป็นครั้งแรกตั้งแต่มนุษย์ถูกสร้างขึ้นมา” เคนส์กล่าวกับผู้ชมของเขา “มนุษย์จะได้เผชิญหน้ากับปัญหาที่แท้จริงของเขากับปัญหาถาวรของเขาว่าจะใช้อิสรภาพอย่างไรจากปัญหาเศรษฐกิจที่รอการแก้ไขอย่างเร่งด่วน” แต่เคนส์คาดผิด มันกลายเป็นว่าเมื่อผู้คนทำเงิน

ได้มากเท่าที่จำเป็น เขาก็จะหาสิ่งที่จำเป็นใหม่ ๆ และไลฟ์สไตล์ที่ต้อง
ตะกายไปให้ถึง ยากที่พวกเขาจะรู้สึกหัดเทียบเท่ากับไอดอลที่ตนชื่นชม
เพราะเมื่อไรที่เขาเฉียดไปใกล้จุดเดียวกันนั้น พวกเขาจะสถาปนาไอดอล
คนใหม่ที่ดีกว่าเป็นเป้าหมายต่อไปที่ต้องไปให้ถึง ผลลัพธ์ก็คือพวกเขา
จะทำงานหนักขึ้น หนักขึ้น และไม่นานความยุ่งก็กลายเป็นสัญลักษณ์
แห่งเกียรติยศ ซึ่งไม่สมเหตุผลผลเอาเสียเลย เพราะในประวัติศาสตร์
เกือบทั้งหมด เหตุผลเดียวของการเป็นคนรวยคือเพื่อที่เราจะ *ไม่* ต้อง
ทำงานหนัก ยิ่งไปกว่านั้นความยุ่งของพวกคนมีอันจะกินยังเป็นเหมือนกับ
โรคติดต่อ เพราะหนึ่งในวิธีหาเงินเพิ่มที่ทรงประสิทธิภาพที่สุดสำหรับ
พวกชนชั้นสูง คือการตัดค่าใช้จ่ายและปรับปรุงประสิทธิภาพในบริษัท
และอุตสาหกรรมของพวกเขา นั่นหมายถึงความไม่มั่นคงที่เพิ่มขึ้นสำหรับ
คนระดับล่าง ที่จำเป็นต้องทำงานหนักขึ้นเพียงเพื่อจะหาเข้ากินค่า

มีแต่ทำสิ่งที่ไม่จำเป็น

ตอนนี้เราได้มาถึงหัวใจหลักของเรื่อง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่อยู่ลึกกลงไป
และยากที่จะเอ่ยออกมาเป็นคำพูด ความรู้สึกนั้นคือ ถึงเราจะทำสิ่งเหล่านี้
ทุกอย่าง แต่กระทั่งคนที่ค่อนข้างมีฐานะในหมู่พวกเราก็ยังแทบไม่เคย
ได้ทำสิ่งที่ควรทำจริง ๆ เลย เราารู้สึกว่าการใช้เวลาทำสิ่งที่สำคัญว่าและ
เติมเต็มชีวิตมากกว่านั้นมีอยู่ แม้เราจะไม่อาจบอกได้ว่ามันคืออะไรบ้าง
เสียทีเดียว แต่เรากลับใช้แต่ละวันไปกับการทำสิ่งอื่นอยู่เป็นประจำ
การโยนหาสิ่งที่มีความหมายมากกว่ามีหลากหลายรูปแบบ มันอยู่ใน
สิ่งต่าง ๆ เช่นในความต้องการที่จะอุทิศตัวคุณเองให้กับการทำเรื่อง
ที่ยิ่งใหญ่ขึ้น ในการตระหนักรับรู้ได้เองว่านาฬิกาของประวัติศาสตร์
ซึ่งเต็มไปด้วยวิกฤติและความทุกข์ยากต่าง ๆ อาจเรียกร้องให้คุณทำอะไร
มากกว่าการได้เงินมาแล้วก็จ่ายไป นอกจากนี้มันยังอยู่ในความหงุดหงิด

ข้อแก้ที่ต้งทำงานทั้งวันเพื่อจะได้ซื้อเศษเสี้ยวของเวลาเพื่อทำสิ่งที่ตนรัก และอยู่ในความรู้สึกโหยหาการใช้เวลาอันน้อยนิดบนโลกใบนี้กับลูกๆ หรือได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ หรืออย่างน้อยก็ไม่ใช้การเดินทางไปทำงาน ชาร์ลส์ ไอเซนสไตน์ นักสิ่งแวดล้อมและนักเขียนด้านจิตวิญญาณจดจำได้ว่าครั้งแรกที่สัมผัสได้ถึง “ความไม่ถูกต้อง” ระดับพื้นฐานในการใช้เวลาของเรา คือสมัยที่เขายังเป็นเด็กที่เติบโตขึ้นมาท่ามกลางความสะกดกสบายด้านวัตถุในอเมริกาช่วงทศวรรษ 1970

ผมรู้ว่าชีวิตควรจะสดใสเบิกบานกว่านี้ จริงแท้กว่านี้ มีความหมายกว่านี้ และโลกควรจะงดงามกว่านี้ เราไม่ควรจะต้องเกลียดวันจันทร์และมีชีวิตเพื่อรอคอยวันหยุดสุดสัปดาห์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เราไม่ควรต้องยกมือขออนุญาตไปฉี่ เราไม่ควรถูกขังอยู่แต่ในอาคารในวันที่อากาศดี วันแล้ววันเล่า

ความรู้สึกว่ามันไม่ถูกต้องนี้ยิ่งเลวร้ายกว่าเดิมเมื่อเราพยายามจะมีผลิตภาพมากขึ้น ดูเหมือนว่ามันส่งผลให้เรายิ่งผลักดันเรื่องที่สำคัญจริง ๆ ออกไปไกลจนสุดขอบฟ้า แต่ละวันของเราหมดไปกับการพยายาม “ตะลุยทำ” ภารกิจต่าง ๆ เพื่อ “ให้มันเสร็จ ๆ ไป” และผลก็คือเราใช้ชีวิตจดจ่ออยู่กับอนาคต รอเวลาที่เราจะได้ทำสิ่งที่สำคัญจริง ๆ เสียที และระหว่างนั้นก็กังวลไปด้วยว่าเราไม่ดีพอ ดีไม่ถึงมาตรฐาน หรือเราขาดแรงกระตุ้นหรือความอดทนที่จำเป็นสำหรับการไล่ให้ทันกับความเร็วของโลกปัจจุบัน “จิตวิญญาณของยุคสมัยนี้คือความรีบเร่งอันไร้สุข” นักเขียนบทความ มาริลิน โรบินสัน เขียนไว้ เธอสังเกตว่าพวกเราหลายคนใช้ชีวิตไปกับการ “ตระเตรียมตัวเองและลูกหลานให้เป็นหนทางไปสู่จุดสิ้นสุดที่ไม่อาจหยั่งรู้ได้และไม่ใช้ของเราเอง” การดิ้นรนที่จะอยู่เหนือทุกสิ่งอาจเป็นประโยชน์สำหรับ *ใครบางคน* การทำงานหนัก

หลายชั่วโมงและเอารายได้ที่เพิ่มขึ้นมาซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคมากขึ้น เปลี่ยนเราให้เป็นฟันเฟืองที่ดีขึ้นในเครื่องจักรเศรษฐกิจ แต่ผลของมัน ไม่ใช่ความสบายใจ และไม่ได้นำไปสู่การใช้เวลาที่มีจำกัดของเราไปกับคน หรือสิ่งที่เราใส่ใจอย่างแท้จริงมากกว่าเดิม

หนังสือเล่มนี้ก็เป็นหนังสืออีกเล่มเกี่ยวกับการใช้เวลาให้ดีที่สุด แต่ผมเขียนขึ้นด้วยความเชื่อที่ว่าการบริหารจัดการเวลาแบบที่เรารู้จักกันนั้นล้มเหลวอย่างน่าอนาถ และเราต้องเลิกแสวงทำเป็นว่ามันได้ผล ช่วงเวลาอันแปลกประหลาดในประวัติศาสตร์ซึ่งเวลาดูสับสนไม่อยู่กับร่องกับรอยนี้ แท้จริงแล้วอาจกำลังมอบโอกาสอันดีที่ทำให้เราได้พิจารณาความสัมพันธ์ของเรากับมันใหม่อีกครั้ง นักคิดที่อาวูโสกว่าเรา เคยเผชิญกับความท้าทายเหล่านี้มาก่อน และเมื่อนำภูมิปัญญาของพวกเขา มาประยุกต์ใช้กับปัจจุบัน ความจริงบางอย่างก็ปรากฏให้เห็น ชัดเจนขึ้น ผลิตภาพคือกับดัก การมีประสิทธิภาพมากขึ้นมีแต่จะทำให้คุณรู้สึกเร่งรีบ และการพยายามเคลียร์กองงานก็ทำให้มีงานใหม่ มาเพิ่มเร็วขึ้นอีก ไม่มีใครในประวัติศาสตร์มนุษยชาติที่สามารถพิชิต “ความสมดุลระหว่างงานกับชีวิต” ไม่ว่ามันคืออะไรก็ตาม และที่แน่ๆ คุณจะไม่มีทางพิชิตมันได้ด้วยการทำตามคำแนะนำ อย่าง “หกอย่าง ที่คนประสบความสำเร็จทำก่อน 7.00 น.” วันที่คุณสามารถควบคุมทุกอย่างได้นั้นจะไม่มีวันมาถึง วันที่คุณสามารถควบคุมอีเมลที่ไหลหลาก เข้ามาไม่หยุด วันที่รายการสิ่งที่ต้องทำของคุณไม่ยาวขึ้นอีกต่อไป วันที่คุณสามารถจัดการภาระในที่ทำงานและที่บ้านได้ทั้งหมด วันที่ไม่มีใครโกรธคุณเมื่อคุณพลาดเดดไลน์หรือทำผิดพลาด และวันที่คุณ กลายเป็นคนที่มีประสิทธิภาพเต็มตัวจนสามารถหันไปทำสิ่งที่ทำให้ ชีวิตมีความหมายอย่างแท้จริงได้ในที่สุด มาเริ่มต้นด้วยการยอมรับ ความพ่ายแพ้กันเถอะ ว่าทั้งหมดนี้ไม่มีวันเกิดขึ้นได้

แต่คุณรู้ไหม นั่นเป็นข่าวที่ *ดีเยี่ยม* เสียล่ะ

ส่วนที่ 1

เลือกที่จะเลือก



ทุกตัวอ่าน

1.

ชีวิตที่ยอมรับการมีขีดจำกัด

แท้จริงแล้วปัญหาไม่ได้อยู่ที่เวลาอันจำกัดของเรา ปัญหาที่แท้จริงหรือที่ผมหวังว่าจะโน้มน้าวคุณให้เชื่อได้ คือการที่เรารู้สึกถูกกดดันให้ใช้ชีวิตโดยยึดชุด *ความคิด* ที่น่าล้าบาคใจเกี่ยวกับการใช้เวลาที่มีอย่างจำกัดของเรา ซึ่งเป็นชุดความคิดที่ได้รับสืบทอดต่อๆ มาโดยไม่ได้ตั้งใจ และแทบจะรับรองได้เลยว่ามันจะทำให้ทุกอย่างแย่ลง เพื่อดูว่าเรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร และเราจะมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับเวลาได้อย่างไรบ้าง เราต้องทวนเข็มนาฬิกา แล้วย้อนกลับไปสมัยก่อนที่จะมีนาฬิกา

เมื่อพิจารณาโดยรวมๆ แล้ว คุณควรจะดีใจที่คุณไม่ได้เกิดเป็นคนชนชั้นชาววานาในยุคคลงตอนต้นของอังกฤษ อย่างแรกคือคุณน่าจะมีความเสี่ยงน้อยลงมากที่จะรอดชีวิตจนถึงวัยผู้ใหญ่ แต่ถึงคุณรอดไปได้ ชีวิตที่รอคอยคุณอยู่ข้างหน้าอาจเป็นชีวิตที่ถูกกำหนดให้เป็นทาส คุณอาจต้องใช้เวลาทุกวันทำงานหลังซดหลังแข็งอยู่บนผืนนาที่ขุนนางเจ้าของที่ดินอนุญาตให้คุณอาศัยอยู่เพื่อแลกเปลี่ยนกับผลผลิตหรือรายได้ที่คุณสร้างได้ในสัดส่วนที่น่าพอใจ โบสถ์ก็คงจะเรียกเงินเรียกไร้อย่างสม่ำเสมอเช่นกัน และคุณก็คงกลัวการตกนรกชั่วมกับชั่วมักปีเกินกว่าจะขัดขึ้นตอนกลางคืนคุณก็จะกลับไปพักผ่อนที่กระท่อมขนาดหนึ่งห้องร่วมกับครอบครัวทั้งหมดของคุณ (ผู้ไม่คอยได้อาบน้ำแปรงฟันเช่นเดียวกับคุณ)

และฝูงหมูและไก่ของคุณที่คุณต้องเอาเข้ามาอยู่ข้างในด้วยตอนกลางคืน เพราะพวกหมีและหมาป่ายังตระเวนทั่วป่าคอยจับสัตว์ที่ถูกทิ้งเอาไว้ข้างนอกหลังพระอาทิตย์ตกดินมากินกันตามใจชอบ โรคภัยคงจะเป็นมิตรแท้ข้างคุณเสมอ โรคที่รู้จักกันดีมีตั้งแต่โรคหัดและไข้หวัดใหญ่ ไปจนถึงกาฬโรคและโรคโพลีอามทุ่ง หรืออาหารเป็นพิษรูปแบบหนึ่งที่เกิดจากเมล็ดพืชขึ้นรา ซึ่งทำให้ผู้ที่เป็นมีอาการพ้อคลั่งและรู้สึกเหมือนผิวหนังกำลังไหม้ หรือรู้สึกเหมือนถูกกัดโดยฟันที่มองไม่เห็น

เวลาก่อนที่จะมีตารางเวลา

แต่ปัญหาประเภทเดียวที่แทบจะไม่มีทางเกิดกับคุณเลยคือปัญหาเรื่องเวลา แม้กระทั่งในวันที่เหนื่อยที่สุด คุณก็คงไม่รู้สึกว่า “อะไรต้องทำมากเกินไป” หรือต้องเร่งรีบ หรือรู้สึกว่าชีวิตเคลื่อนที่เร็วเกินไป เรื่องความไม่สมดุลในเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวยังไม่ต้องพูดถึงเลย ด้วยเหตุผลเดียวกันนี้ ในวันที่เจียบเหงานหน่อย คุณก็จะไม่รู้สึกเบื่อ และถึงแม้ว่าความตายนั้นปรากฏให้เห็นอยู่เสมอ เพราะชีวิตคนยุคนั้นอายุสั้นกว่าในปัจจุบันมาก เราก็คงไม่รู้สึกว่าเวลามากมายนักกว่าเวลาเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด คุณอาจจะไม่รู้สึกถึงแรงกดดันที่จะต้องหาวิธี “ประหยัด” เวลา หรือรู้สึกผิดที่จะใช้มันอย่างฟุ่มเฟือย ถ้าคุณหยุดพักจากการรูดข้าวในซองป้ายเพื่อไปดูไก่ชนที่ลานหมู่บ้าน คุณจะรู้สึกเหมือนตนเองกำลังละเลยหน้าที่ “ในเวลางาน” ทั้งหมดนี้ไม่ได้เป็นแค่เพราะสิ่งต่างๆ ดำเนินไปอย่างเชื่องช้าในสมัยนั้น หรือเพราะชาวนาในยุคกลางใช้ชีวิตแบบสบายๆ ทุกว่าเรา หรือยอมจำนนต่อชะตากรรมของตนมากกว่า เท่าที่เราพอบอกได้ นั่นเป็นเพราะพวกเขาไม่ได้รับรู้เวลาในฐานะสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือไม่ได้มองว่ามันเป็นอะไรสักอย่างเลยต่างหาก

ถ้าฟังแบบนี้แล้วสับสนก็เป็นเพราะแนวคิดด้านเวลาในยุคสมัยใหม่

ของเขานั้นยิ่งรำลึกอยู่ในตัวเราจนเราลืมไปแล้วว่ามันเป็นวิธีคิดแบบหนึ่ง พวกเราก็เหมือนในสำนวนที่กล่าวว่า ปลาไม่รู้ว่าน้ำคืออะไร เพราะว่า ปลาเมื่อน้ำอยู่รอบตัว ลองถอยออกมา แล้วจะเห็นว่ามุมมองของเขานั้น ออกจะพิลึกชอบกล เราจินตนาการว่า เวลาเป็นบางสิ่งที่แยกออกจาก ตัวเราและโลกรอบ ๆ ตัวเรา มองว่ามันเป็น “โลกแห่งลำดับขั้นตอนที่อยู่ ได้ด้วยตนเองและสามารถขึงวัดได้ทางคณิตศาสตร์” ตามคำพูดของ ลูอิส มัมฟอร์ด นักวิจารณ์ด้านวัฒนธรรมชาวอเมริกัน การจะเข้าใจว่า เขาหมายถึงอะไร ให้ลองนึกถึงคำถามที่เกี่ยวข้องกับเวลาคุณ คุณวางแผน ที่จะใช้เวลาช่วงบ่ายของวันพรุ่งนี้อย่างไร หรือปีที่แล้วมีอะไรที่คุณทำสำเร็จ ไปบ้าง ในตอนแรกคุณอาจจะนึกไม่ออกเท่าไร แต่คุณคงนึกถึงภาพปฏิทิน ไม้เหลา ดัลเบเมตร ตัวเลขบนหน้าปัดนาฬิกา หรือไทม์ไลน์แบบนามธรรม ที่เป็นภาพเลื่อนราง จากนั้นคุณก็จะเริ่มวัดและตัดสินใจชีวิตจริงของคุณ โดยเทียบกับเครื่องวัดในจินตนาการเหล่านี้ โดยไล่เรียงกิจกรรมของคุณ ไปตามไทม์ไลน์ที่อยู่ในหัว เอ็ดเวิร์ด ฮอลล์ กำลังชี้ถึงประเด็นเดียวกันนี้ ด้วยภาพของเวลาที่ เป็นเส้นสายพานซึ่งเคลื่อนผ่านเราไปเรื่อย ๆ เวลาทุกชั่วโมง ทุกสัปดาห์ และทุกปีเปรียบเหมือนกับภาชนะใบหนึ่ง ที่เคลื่อนไปบนสายพาน ซึ่งเราต้องเติมของเข้าไปเมื่อมันผ่านมาถ้าอยาก รู้สึกว่าใช้เวลาได้คุ้มค่า เมื่อมีกิจกรรมมากเกินไปจะยัดลงไปภาชนะนั้น ได้อย่างสบาย ๆ เราก็รู้สึกยุ่งจนไม่มีความสุข แต่พอมีกิจกรรมน้อยไป เราก็รู้สึกเบื่อ ถ้าเราปรับจังหวะให้สอดคล้องไปกับภาชนะที่เคลื่อนผ่าน มาได้ เราก็จะยินดีกับตัวเองที่ “ทุกอย่างอยู่ภายใต้การควบคุม” และรู้สึกว่า มีเหตุผลอันสมควรที่เราดำรงอยู่บนโลกใบนี้ แต่ถ้าเราปล่อยให้ภาชนะ หลายใบผ่านไปโดยไม่ใส่อะไรเลย เราก็จะรู้สึกเหมือนทิ้งมันไปเปล่า ๆ ถ้าเราใช้ภาชนะที่แปะป้ายว่า “เวลาว่าง” เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ นายจ้าง ของเราอาจจะรู้สึกเคือง (ก็เขาเป็นคนจ่ายค่าภาชนะพวกนั้น มันเลยเป็น ของเขา!)

ชาวนาในยุคกลางไม่จำเป็นต้องมีแนวคิดที่แปลกประหลาดแบบนั้น

ตั้งแต่แรก คนงานจะตื่นตอนดวงอาทิตย์ขึ้นและเข้านอนเมื่อดวงอาทิตย์ตกดิน ระยะเวลาในแต่ละวันของพวกเขาแปรผันตามฤดูกาล ไม่จำเป็นต้องมีการนึกถึงเวลาในลักษณะที่เป็นนามธรรมและเป็นเอกเทศจากชีวิต คุณรีดนมวัวตอนที่ต้องรีด และเก็บเกี่ยวผลผลิตเมื่อถึงเวลาเก็บเกี่ยว ใครก็ตามที่พยายามจะยึดเอาสิ่งที่ต้องทำนอกเหนือจากนั้นเข้ามา เช่น รีดนมวัวสำหรับทั้งเดือนในวันเดียวให้มันจบ ๆ ไป หรือพยายามให้หน้าเก็บเกี่ยวมาถึงเร็วขึ้น คงจะถูกหาว่าสติไม่ดีแน่นอน นอกจากนี้ยังไม่มีแรงกดดันชวนวิตกที่จะต้อง “ทำทุกอย่างให้เสร็จ” เพราะว่างานของชาวนานั้นไม่มีวันสิ้นสุด จะมีการรีดนมวัวอีกครั้งและการเก็บเกี่ยวอีกหนไปตลอดกาล เพราะฉะนั้นจึงไม่มีความรู้สึกที่ต้องเร่งรีบไปสู่เวลาของการทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ที่คนเราสมมุติกันขึ้นมา นักประวัติศาสตร์เรียกแนวทางการใช้ชีวิตแบบนี้ว่า “การเน้นที่ภารกิจ” (task orientation) เพราะจังหวะของชีวิตนั้นจะปรากฏขึ้นมาโดยธรรมชาติจากตัวงานเอง ไม่ใช่การเรียงลำดับงานต่าง ๆ ไปตามไทม์ไลน์ที่จับต้องไม่ได้ตามวิถีทางที่เราชินเป็นนิสัยในปัจจุบัน (มันชวนให้นึกภาพชีวิตในยุคกลางว่าเป็นชีวิตที่ดำเนินไปอย่างเชื่องช้า แต่จะถูกตอกกว่าถ้าบอกว่ามันโหดร้ายของชีวิตที่ “เคลื่อนไปช้า ๆ” เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจความหมาย ช้าเมื่อเทียบกับอะไรล่ะ) ในสมัยนั้นยังไม่มีนาฬิกา เมื่อคุณต้องอธิบายว่าบางอย่างต้องใช้เวลาทำนานเท่าไร ทางเลือกเดียวที่คุณมีคือการเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นที่เป็นรูปธรรม คนในยุคกลางอาจบอกว่างานานหนึ่งยาวเท่า “ระยะเวลามิเชอร์แรเร” หรือยาวเท่ากับการสวดบทเพลงสดุดีที่ 50 ที่รู้จักกันในนาม Miserere จากคัมภีร์ไบเบิล หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ระยะเวลาปัสสาวะ” ซึ่งคงไม่ต้องการอธิบายเพิ่มเติม

การใช้ชีวิตแบบนี้ ทำให้เราสามารถติดตามได้ว่าประสบการณ์ที่ได้คงรู้สึกสิ้นใจและเป็นอิสระ อบอวลไปด้วยสิ่งซึ่งถ้าเรียกว่าเวทมนตร์ก็คงจะไม่เกินจริง เมื่อไม่ได้นึกถึงสิ่งที่ตนขาดแคลนอย่างแท้จริงในการดำรงอยู่ ชาวไร่ชาวนาของเราสมัยนั้นคงสัมผัสถึงมิติที่สว่างไสวและน่าทึ่ง

ในโลกรอบตัว เมื่อไม่เดือดเนื้อร้อนใจกับแนวคิดที่ว่าเวลา “กำลังหมดลงไปเรื่อยๆ” พวกเขาอาจตระหนักหรืออย่างคมชัดยิ่งขึ้นถึงความขัดแย้งสโตไซของสิ่งต่าง ๆ รู้สึกได้ถึงความไร้กาลเวลา ที่ริชาร์ด โรห์ นักเขียนและบาทหลวงฟรานซิสกันร่วมสมัย เรียกว่า “การใช้ชีวิตในห้วงเวลาลึก” (Deep Time) ยามรุ่งสาง นักเดินทางในยุคกลางอาจสัมผัสได้ถึงการกระซิบกระซาบกันของเหล่าวิญญาณในป่า คลอไปกับเสียงของบรรดาหมีและหมาป่า เมื่อไถดินในทุ่ง เขาอาจรู้สึกที่ตัวเองเป็นเพียงหนึ่งเสี้ยวเล็กๆ ในประวัติศาสตร์อันกว้างใหญ่ไพศาล ที่ซึ่งบรรพบุรุษของเขาในอดีตอันห่างไกลยังคงมีชีวิตชีวาราวกับลูก ๆ ของเขาเอง เราสามารถยืนยันทั้งหมดนี้ได้อย่างมั่นใจ เพราะทุกวันนี้เรายังได้พบเจอเกาะแก่งแห่งห้วงเวลาลึกอยู่บ้างเป็นบางครั้ง ตามคำพูดของนักเขียน แกรี เอเบอร์ลีมันคือห้วงเวลาที่เราหลุด “เข้าไปในดินแดนที่มีทุกอย่างอย่างเพียงพอ ที่ที่เราไม่ต้องพยายามเติมเต็มความว่างเปล่าในตัวเองหรือโลกใบนี้” ขอบเขตซึ่งแบ่งแยกตัวเราจากความเป็นจริงที่เหลือเริ่มเลือนราง และเวลาหยุดนิ่ง “แน่นอน นาฬิกาย่อมไม่หยุดเดิน” เอเบอร์ลีกล่าว “เพียงแต่เราไม่ได้ยินเสียงมันเดิน”

สิ่งนี้เกิดขึ้นกับบางคนในระหว่างสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรืออยู่ท่ามกลางทิวทัศน์ที่งดงาม ผมเชื่อว่าลูกชายวัยเตาะแตะของผมอยู่ในสภาพนั้นตลอดช่วงวัยแบเบาะ เขาเพิ่งจะเริ่มละทิ้งมันไปช่วงนี้ (จนกว่าเราจะให้พวกเขารู้จักตารางเวลา เด็กทารกคือที่สุดของสิ่งมีชีวิตที่ดำเนินชีวิตโดย “เน้นภารกิจ” ถ้าพิจารณาถึงการอดนอนร่วมด้วย สิ่งนี้อาจอธิบายได้ว่าทำไมการใช้เวลากับเด็กแรกเกิดช่วงเดือนแรก ๆ จึงให้ความรู้สึกเหมือนอยู่อีกโลกหนึ่ง คือคุณถูกลากออกจากเวลาบนหน้าปัดนาฬิกาแล้วดำดิ่งไปในห้วงเวลาลึก ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ก็ตาม) คาร์ล ยูง นักจิตวิทยาชาวสวิส เดินทางไปยังประเทศเคนยาในปี 1925 เขากำลังเตรียมตัวเพื่อไปป็นเขาในช่วงแสงแรกของวัน แล้วจู่ ๆ เขาก็ตกลงไปในห้วงแห่งความไร้กาลเวลาอย่างกะทันหัน

จากเนินต่ำในทุ่งสะวันนาอันกว้างขวาง ทิวทัศน์อันงดงาม
เปิดกว้างอยู่ตรงหน้า เราได้เห็นสัตว์ฝูงมหนีมาเดินหน้าสู่
สุดเส้นขอบฟ้า มีทั้งกาเซลล์ แอนทีโลป ละมั่งแอฟริกา
ม้าลาย หมูป่า และอื่นๆ ฝูงสัตว์เคลื่อนไปข้างหน้าช้าดั่ง
แม่น้ำที่ไหลเอื่อย พร้อมกับหัวที่ผกขึ้นลงขณะกินหญ้า
แทบไม่มีเสียงใดกลบเสียงร้องคร่ำๆ ของนกกล้าเหยื่อ
นี่คือความนิ่งสงบของจุดเริ่มต้นอันเป็นนิรันดร์ โลกที่เป็น
เช่นนี้ตลอดมา ในสภาวะที่ไม่มีการดำรงอยู่...ผมเดินห่าง
จากเพื่อนร่วมทางของผมจนพวกเขาลับตาไป และดื่มด่ำ
ความรู้สึกรักของการอยู่คนเดียว

จุดสิ้นสุดของนิรันดร์กาล

แต่มีข้อเสียใหญ่ข้อหนึ่งเมื่อเราคิดถึงเวลาแบบนามธรรมน้อยไป คือมัน
จำกัดสิ่งที่คุณสามารถทำได้อย่างสาหัสสาครรจ์ คุณสามารถเป็นเกษตรกร
รายย่อยที่จัดตารางเวลาตามฤดูกาล แต่คุณก็ไม่อาจเป็นอะไรมากไปกว่า
เกษตรกรรายย่อย หน้าที่ที่คุณอยากจะทำจะประสานกิจกรรมบางอย่างที่มี
ผู้เข้าร่วมมากกว่าสองสามคน คุณจำเป็นต้องมีวิธีการวัดเวลาที่น่าเชื่อถือ
และเห็นพ้องกันทุกฝ่าย นี่คือเหตุผลที่เชื่อกันว่าเป็นจุดกำเนิดของการ
ประดิษฐ์คิดค้นนาฬิกาจักรกล นักบวชในยุคกลางที่ต้องเริ่มสวดภาวนา
ขณะที่ยังมีดอยู่และต้องการหาวิธีที่ทำให้แน่ใจได้ว่านักบวชทั้งอาราม
ตื่นในเวลาหนึ่งพร้อมกัน (วิธีการที่ใช้ก่อนหน้านี้อย่างหนึ่งคือการ
มอบหมายให้พระรูปหนึ่งเฝ้ามองการเคลื่อนไหวของดวงดาวทั้งคืน
ซึ่งวิธีนี้ใช้ได้ก็ต่อเมื่อท้องฟ้าปลอดโปร่งไร้เมฆ และพระที่อยู่กะกลางคืน
ไม่เพลอหลับ) เมื่อทำให้เวลามีมาตรฐานและชัดเจนในลักษณะนี้
ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้คนจะมองว่าเวลาเป็นสิ่งนามธรรมที่ดำรงอยู่เป็น

เอกเทศ แยกจากกิจกรรมที่เราอาจจะทำอยู่ “เวลา” คือสิ่งที่หมดไปเมื่อเข็มสั้นเข็มยาวหมุนไปตามหน้าปัดนาฬิกา ปกติแล้วถือกันว่าการปฏิวัติอุตสาหกรรมเริ่มมาจากการประดิษฐ์คิดค้นเครื่องจักรกลไอน้ำ แต่มีมฟอร์ดได้ชี้ให้เห็นในงานเขียนชิ้นเอกของเขาในปี 1934 ชื่อ *Technics and Civilization* ว่ามันก็คงเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีนาฬิกา เมื่อถึงปลายทศวรรษ 1700 ชาวนาจากชนบทหลังไหลเข้ามาในเมืองอังกฤษ ได้งานในโรงสีและโรงงาน ซึ่งแต่ละแห่งล้วนต้องมีการประสานงานร่วมกันของคนหลายร้อยคนที่ทำงานตามชั่วโมงที่กำหนดบ่อยครั้งเป็นกะตอกะเพื่อให้เครื่องจักรทำงานได้ตลอดเวลา

เมื่อมองเวลาในลักษณะนามธรรม จึงเป็นธรรมดาที่เราจะเริ่มปฏิบัติต่อมันในฐานะ *ทรัพยากร* หรือสิ่งที่เอาไว้ซื้อขายและใช้ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด เช่นเดียวกับถ่านหิน เหล็ก หรือวัตถุดิบอื่นๆ ก่อนหน้านี้ผู้ใช้แรงงานได้รับค่าจ้างที่นับคร่าว ๆ ตาม “วันทำงาน” หรือชิ้นงานที่ทำ โดยรับค่าจ้างตามแต่กำหนดต่อฟางหนึ่งมัด หรือหมูที่ฆ่าและแล้วหนึ่งตัว แต่ไม่นานนักการจ่ายค่าแรงรายชั่วโมงก็ค่อย ๆ แพร่หลายมากขึ้น และเจ้าของโรงงานที่ใช้ชั่วโมงการทำงานของคนงานอย่างมีประสิทธิภาพด้วยการค่นงานจากลูกจ้างแต่ละคนให้ได้มากที่สุดก็ได้กำไรมากกว่านายจ้างที่ไม่ได้ทำแบบนั้น ที่จริงแล้วเจ้าของโรงงานซึ่งหูดหงิดบางแห่งเริ่มรู้สึกว่าคุณงานที่ไม่ได้มุ่งมั่นกับการทำงานมากพอ มีความผิดราวกับขโมยของ “ผมมีคณงานมากมายก่ายกองที่ชี้โก่งอย่างร้ายกาจ” แอมโบรส โครว์ลีย์ นายทุนโรงงานเหล็กในเดอแรม ประเทศอังกฤษ เขียนไว้อย่างไรในวันบันทึกช่วงทศวรรษ 1790 เขาประกาศมาตรการใหม่ในการหักค่าจ้างเมื่อมีการใช้เวลาเพื่อ “สูบบุหรี่ ร้องเพลง อ่านข่าว ได้เสียง ทะเลาะเบาะแว้ง อะไรก็ตามที่ไม่เกี่ยวกับกิจการของผม [หรือ] การเถลไถลอื่นใดก็ตาม” ในมุมมองของโครว์ลีย์ ลูกจ้างที่ขาดความกระตือรือร้นของเขาคือหวัชโหมยที่ลักเอาภาชนะบนสายพานแห่งเวลาไปใช้

คุณไม่จำเป็นต้องเชื่อตามสิ่งที่มัฟฟอร์ดพยายามจะบอกโดยอ้อม เป็นบางครั้งว่า การคิดค้นนาฬิกานั้นเป็นต้นเหตุเดียวของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเวลาในทุกวันนี้ (และแน่นอนว่าผมไม่สนับสนุนให้เรากลับไปมีวิถีชีวิตแบบชาวนาในยุคกลาง) แต่เส้นแบ่งได้ถูกข้ามมาแล้ว ก่อนหน้านี้นี้เวลาเป็นเพียงสื่อกลางที่ทำให้ชีวิตดำเนินไปหรือเป็นองค์ประกอบของชีวิต แต่หลังจากนั้น เมื่อ “เวลา” กับ “ชีวิต” เป็นสิ่งที่แยกกันในความคิดของคนส่วนใหญ่ เวลากลายเป็น *บางอย่าง* ที่คุณ *ใช้* และการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นเงื่อนไขเบื้องต้นของความยากลำบากทุกรูปแบบที่เรา มีต่อเวลาในยุคปัจจุบัน ทันทึที่เวลากลายเป็นทรัพยากรเพื่อการใช้สอย คุณจะเริ่มรู้สึกได้ถึงแรงกดดันที่จะใช้มันอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะมาจาก ปัจจัยภายนอกหรือจากตัวคุณเอง และคุณจะไม่เอาแต่โทษตนเองเมื่อรู้สึกว่า ใช้มันอย่างสิ้นเปลือง เมื่อคุณเผชิญกับข้อเรียกร้องด้านเวลาหลายอย่าง มันง่ายที่จะเหมาเอาว่าคำตอบเดียวก็คือการใช้เวลาให้ *ดีกว่าเดิม* โดยทำให้ตัวเองมีประสิทธิภาพมากขึ้น เคี้ยวเชืงตัวเองให้หนักขึ้น หรือทำงานให้นานขึ้น รวากับว่าคุณเป็นเครื่องจักรในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม แทนที่จะตั้งคำถามว่าข้อเรียกร้องเหล่านั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ มันล่อลวงให้เราพยายามทำหลายอย่างในคราวเดียว หรือใช้เวลาเท่าเดิมในการทำหลายสิ่งไปพร้อม ๆ กัน ฟรีดริช นีตซ์เชอ นักปรัชญาชาวเยอรมัน เป็นหนึ่งในคนแรก ๆ ที่ตั้งข้อสังเกตว่า “คนเราคิดโดยถือนาฬิกาไว้ในมือ” เขาบันทึกไว้ในบทความปี 1887 ว่า “แม้ในขณะที่รับประทานอาหารกลางวันคนก็ยังอ่านข่าวล่าสุดเรื่องตลาดหุ้นไปด้วย” มันเริ่มกลายเป็นสัญชาตญาณที่จะคิดภาพชีวิตของตนเองตามแบบอนาคตที่คุณจินตนาการไว้ ทำให้สงสัยและกระวนกระวายว่ามันจะออกมาอย่างที่คุณอยากให้มันเป็นหรือไม่ ในไม่ช้าสำนึกเกี่ยวกับคุณค่าของตนเองก็เกี่ยวพันกับวิธีการใช้เวลาของคุณโดยสมบูรณ์ มันไม่ใช่แค่น้ำที่คุณกำลังแหวกว่ายอยู่อีกแล้ว แต่มันกลายเป็นสิ่งที่คุณรู้สึกว่าต้องควบคุมหรืออยู่เหนือมันถ้าอยากหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิด ที่นตระหนก

หรือท่วมท้นจนรับไม่ไหว ชื่อของหนังสือที่ถูกส่งมายังโต๊ะทำงานของผม
เมื่อวันก่อนสรุปเรื่องนี้ได้ดี : ควบคุมเวลาของคุณได้ ก็ควบคุมชีวิต
ของคุณได้ (*Master Your Time, Master Your Life*)

ปัญหาเบื้องต้นก็คือ ทัศนคติที่มีต่อเวลาเช่นนี้เป็นเหมือนเกม
ที่บังคับให้เรา รู้สึกราวกับว่าไม่มีทางทำได้ดีพอ แทนที่จะแค่ดำเนินชีวิต
ของเราให้มันเป็นไปตามเวลา หรือแทนที่จะมองเวลาเป็นแค่เพียงเวลา
กลับกลายเป็นเรื่องยากที่เราจะไม่ให้คุณค่าของแต่ละช่วงเวลาโดยยึด
จากประโยชน์ที่มันมีต่อเป้าหมายสักอย่างในอนาคต หรือเพื่อโอเอซิส
แห่งความผ่อนคลายในอนาคตที่คุณหวังจะไปให้ถึงเมื่องานนั้น
“พ้นทาง” ไปแล้ว หากเรามองโดยผิวเผิน วิธีนี้ดูจะเป็นการดำเนินชีวิต
ที่สมเหตุสมผล โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจที่มีการ
แข่งขันสูง ซึ่งทำให้รู้สึกราวกับว่าคุณต้องใช้เวลาอย่างรอบคอบที่สุด
อยู่ตลอดเวลาถ้าอยากอยู่รอด (และมันสะท้อนถึงแนวคิดที่พวกเรา
หลายคนถูกเลี้ยงดูมา คือต้องให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ในอนาคต
ก่อนความรื่นรมย์ในปัจจุบันนะ) แต่ในที่สุดแล้วมันก็ย้อนเข้าตัว
มันตั้งที่เราออกจากปัจจุบันขณะ นำเราไปสู่ชีวิตที่ดำเนินไปโดยมุ่งเน้น
แต่อนาคต ทำให้เราคอยกังวลว่าเรื่องต่างๆ จะออกมาเรียบร้อยหรือไม่
และทำทุกอย่างโดยหวังให้เกิดผลในภายภาคหน้า จนความรู้สึกสงบ
ในจิตใจไม่มีวันเกิดขึ้นได้ และเป็นไปไม่ได้ที่จะสัมผัสกับ “ช่วงเวลาเล็ก”
หรือความรู้สึกถึงภาวะไร้กาลเวลา เพราะความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อ
เราลืมมาตรวัดที่เป็นนามธรรมและดำดิ่งกลับไปสู่ความเป็นจริงอันแจ่มชัด

ในขณะที่แนวคิดยุคใหม่นี้เริ่มเข้ามามีอิทธิพล มัมฟอร์ดบันทึกไว้ว่า
“นิรันดร์กาลค่อยๆ เลื่อนหายไปจากการเป็นมาตรวัดและจุดมุ่งเน้น
ในการกระทำของมนุษย์” มันถูกแทนที่ด้วยความเป็นเผด็จการของนาฬิกา
ตารางเวลา และการแจ้งเตือนของปฏิทินภูเกิด รวมถึงสิ่งที่มาரிฉิน
โรบินสัน เรียกว่า “ความเร่งรีบที่ไร้สุข” และความรู้สึกว่าคุณควรต้อง
ทำอะไรให้มากขึ้นอยู่ตลอดเวลา ปัญหาของการพยายามเพื่อที่จะ

เป็นนายของเวลาก็คือ สุดท้ายเวลาได้กลายเป็นนายของคุณเสียเอง

คำสารภาพของผู้คลั่งไคล้ผลิตภาพ

เนื้อความในหนังสือต่อจากนี้เป็นการค้นหาวิธีที่เราจะเชื่อมโยงกับเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น รวมถึงสำรวจกล่องเครื่องมือซึ่งมีไอเดียต่างๆ ที่จะช่วยทำให้การเชื่อมโยงดังกล่าวเกิดขึ้นได้จริง โดยรวบรวมมาจากผลงานของนักปรัชญา นักจิตวิทยา และครูทางจิตวิญญาณหลายท่าน พวกเขาเหล่านี้ไม่ได้พยายามควบคุมหรือมีอำนาจเหนือเวลา และผมเชื่อมั่นมันเป็นแบบร่างของชีวิตที่จะให้ความสงบสุขและทำให้ชีวิตมีความหมายมากกว่าเดิมอย่างมหาศาล ในขณะที่เดียวกันเราจะพบว่ามันช่วยให้เกิดผลิตภาพที่ยั่งยืนในระยะยาวได้ดีกว่า แต่อย่าเพิ่งเข้าใจผิด ผมเองก็เคยใช้เวลาหลายปีในการพยายามลองที่จะควบคุมเวลาของตนเองและล้มเหลวมาแล้ว ซึ่งอาการนี้จะชัดเจนเป็นพิเศษสำหรับมนุษย์สายพันธุ์ย่อยแบบผม คือ “พวกคลั่งไคล้ผลิตภาพ” แบบเดียวกับที่คนบางกลุ่มหลงใหลเรื่องเพาะกล่อม แพ้ชั้น การปั่นผา หรือบทกวี พวกคลั่งผลิตภาพจะเป็นกลุ่มคนที่หมกมุ่นกับการขีดฆ่าภารกิจต่าง ๆ ออกจากรายการสิ่งที่ต้องทำ มันก็ทำนองเดียวกัน แต่ว่าน่าเศร้ากว่ามากทีเดียว

การผจญภัยทั้งหลายของผมเพื่อพิชิต “อินบ็อกซ์เป็นศูนย์” เป็นเพียงยอดของภูเขาน้ำแข็ง ผมผลาญเวลานับไม่ถ้วนและเงินอีกจำนวนไม่น้อยที่ส่วนใหญ่หมดไปกับสมุดบันทึกและปากกาเมจิกแพง ๆ เพื่อสังเวยให้กับความเชื่อที่ว่า ถ้าผมสามารถหาระบบบริหารจัดการเวลาที่ใช้สร้างนิสัยที่ดี และมีวินัยเพียงพอ ผมอาจจะสามารถขจัดปัญหาเกี่ยวกับเวลาให้หมดสิ้นไปตลอดกาลได้ (ผมอนุญาตให้ตัวเองเชื่อในความหวังลม ๆ แล้ง ๆ นี้ เพราะผมเขียนคอลัมน์ในหนังสือพิมพ์รายสัปดาห์เกี่ยวกับผลิตภาพ ทำให้ผมมีข้ออ้างในการทดลองเทคนิคใหม่ๆ โดยอ้างว่า

ที่เข้าไปนั้นก็เพื่อการทำงาน ผมเหมือนคนติดเหล้าที่ถูกจ้างให้เป็น
ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวินโอดี้) ครั้งหนึ่งผมพยายามจัดตารางเวลาทั้งวัน
ของผมให้เป็นช่วง ๆ ช่วงละ 15 นาที อีกครั้งหนึ่งผมลองใช้นาฬิกา
จับเวลาในครัวเพื่อจับเวลาทำงานภายใน 25 นาที คั้นด้วยการหยุดพัก
5 นาที (วิธีนี้มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า เทคนิคโฟมโโดโร ซึ่งเป็นกระแส
ในโลกออนไลน์) ผมแบ่งลิสต์เป็น A, B และ C ตามระดับความสำคัญ
(ทนายดูสิว่าผมทำภารกิจที่อยู่ในระดับ B กับ C เสรีไปก็อย่าง)
ผมพยายามจะจัดเรียงสิ่งที่ผมทำเป็นกิจวัตรให้สอดคล้องกับเป้าหมาย
ต่าง ๆ ของตัวเอง และจัดเป้าหมายเหล่านั้นให้สอดคล้องกับค่านิยมของผม
การนำเทคนิคเหล่านั้นมาใช้มักทำให้ผมรู้สึกราวกับว่าตนเองเกือบจะได้
เริ่มต้นยุคทองแห่งความมีผลิิตภาพอันสงบสุขและไร้สิ่งรบกวน และได้ทำ
สิ่งต่าง ๆ ที่เยี่ยมไปด้วยความหมาย แต่สุดท้ายยุคทองที่ว่าก็ไม่เคยมาถึง
หน้าซ้ำกลับทำให้ผมเครียดและไม่มีความสุขยิ่งกว่าเดิม

ผมจำได้ว่าผมนั่งอยู่ที่ม้านั่งในสวนใกล้บ้านที่บรูกลินในเช้าวันหนึ่ง
ของฤดูหนาวปี 2014 รู้สึกจิตตกมากกว่าปกติเกี่ยวกับปริมาณงานที่ยัง
ทำไม่เสร็จ แล้วอยู่ ๆ ผมก็ตระหนักขึ้นได้ในทันใดว่า มันไม่มีวิธีไหน
ที่จะได้ผลหรอก ผมไม่มีวันรวบรวมความมีประสิทธิภาพ ความมีวินัย
ในตนเอง และความพยายามได้มากพอที่จะผลักดันตนเองไปสู่ความ
รู้สึกที่ผมสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ว่าผมจัดการภาระได้ทุกอย่าง
และไม่จำเป็นต้องกังวลถึงอนาคต มันอาจดูย่นย่อ แต่การตระหนักว่า
กลยุทธ์นี้ไม่อาจทำให้เกิดความสุขสงบใจได้ ทำให้ผมรู้สึกสงบขึ้นมาทันที
(สุดท้ายแล้ว ทันทีที่คุณเชื่อว่าสิ่งที่คุณกำลังพยายามทำอยู่นั้นเป็นไปได้
คุณก็คงจะไม่ตีอกชกหัวที่ตัวเองล้มเหลว) สิ่งที่ผมยังไม่เข้าใจ ณ จุดนั้น
คือ *ทำไม* วิธีเหล่านั้นทั้งหมดจึงล้มเหลวในที่สุด มันคือการที่ผมพยายาม
ใช้วิธีเหล่านั้นแสวงหาความรู้สึกว่าตนเองควบคุมชีวิตได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่
ไกลเกินเอื้อมเสมอ

ถึงแม้ส่วนใหญ่แล้วผมไม่ค่อยจะรู้ตัว แต่ความคลั่งไคล้ในผลิิตภาพ

ของมันก็รับใช้จุดประสงค์ลับๆ ในแง่ของอารมณ์ อย่างแรกคือมันช่วยให้ผมต่อสู้กับความรู้สึกที่กำลังอยู่ในภาวะเสี่ยง ซึ่งเป็นธรรมชาติของโลกการทำงานในยุคปัจจุบัน กล่าวคือ ถ้าผมสามารถตอบสนองทุกความต้องการของบรรณาธิการทุกคนได้ในขณะที่เดินหน้าทำโครงการของตัวเองไปด้วย บางทีวันหนึ่งผมอาจรู้สึกมั่นคงในหน้าที่การงานและการเงินเสียที แต่สิ่งนั้นก็ช่วยให้ผมอยู่ห่างจากคำถามที่น่ากลัวว่าผมกำลังทำอะไรกับชีวิตตนเองอยู่ และที่จริงแล้วผมจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่หรือไม่ จิตใต้สำนึกของผมสรุปอย่างชัดเจนว่า ถ้าผมสามารถทำงานได้สำเร็จมากพอ ผมก็ไม่จำเป็นต้องตั้งคำถามว่าการเอาคุณค่าของตนเองไปผูกกับความสำเร็จของงานขนาดนั้นมันเป็นเรื่องที่ดีกับตัวผมจริงหรือ และตราบดีที่ผมอยู่ในจุดที่เกือบจะเป็นนายของเวลาได้ ผมก็สามารถหลีกเลี่ยงความคิดที่ว่า แท้จริงแล้วสิ่งที่ชีวิตกำลังเรียกร้องจากผมอาจเป็นการ ยอมสละ ความกระหายที่จะควบคุมทุกสิ่ง แล้วกระโจนเข้าไปสู่โลกที่ผมไม่รู้จัก ซึ่งในกรณีของผมมันหมายถึงการยอมมีพันธะในความสัมพันธ์ระยะยาว และการตัดสินใจที่จะเริ่มสร้างครอบครัวร่วมกับภรรยาของผมในเวลาต่อมา เป็นสองสิ่งที่คุณได้เห็นชัดว่าผมไม่เคยทำสำเร็จเลยไม่ว่าจะใช้ระบบที่ช่วยทำให้สิ่งต่างๆ สำเร็จสักกี่ระบบ ผมคงสบายใจกว่าที่จะจินตนาการว่าสักวันหนึ่งผมจะสามารถ “เติมเต็มศักยภาพ” ของตนเองให้กลายเป็นคนที่สามารถเผชิญกับการตัดสินใจแบบนั้นได้โดยปราศจากความกลัวและรู้สึกว่าคุณควบคุมมันได้ทั้งกระบวนการ แทนที่จะยอมรับว่ามันจะไม่มีทางเกิดขึ้น และยอมรับว่าความกลัวเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องนี้ และการเผชิญกับความกลัวจะไม่ทำให้ผมถึงกับแด่ดิน

แต่ (ไม่ต้องกังวล!) เราจะไม่จมจ่อมอยู่กับปัญหาส่วนตัวของผมสักธรรมดาที่อยู่อเบื้องหลังประเด็นปัญหาของผมก็คือ พวกเราส่วนใหญ่ลงแรงกายแรงใจไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เพื่อเสี่ยงที่จะรับรู้ความเป็นจริงของสถานการณ์ที่เรา กำลังเผชิญอยู่ เราไม่ต้องการรู้สึกถึง

ความวิตกกังวลที่อาจผุดขึ้นมาเมื่อเราต้องถามตัวเองว่าเรามาถูกทางไหม หรือแนวคิดเกี่ยวกับตัวเองเรื่องไหนที่เราควรเลิกคิดได้แล้ว เราไม่ต้องการ สิ่งที่จะเจ็บปวดในความสัมพันธ์หรือล้มเหลวด้านการงาน เราไม่ต้องการ ยอมรับว่าเราอาจไม่มีวันทำให้พ่อแม่ของเราพอใจ ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เราไม่ชอบเกี่ยวกับตัวเองได้สำเร็จ และแน่นอนว่าเราไม่อยากป่วย แล้วก็ตาม รายละเอียดอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่แก่น ของมันยังเป็นเรื่องเดิม นั่นคือ เราถอยหนีจากความจริงที่ว่า ก็นี่ไงละ นี่ก็คือชีวิต ที่มาพร้อมกับข้อบกพร่องทั้งหมดทั้งมวลและความอ่อนแอ ที่เราไม่อาจเลี่ยงได้ นี่ก็คือชีวิตที่สิ้นเสียเหลือเกิน แต่มันสามารถ ของเราที่จะควบคุมความเป็นไปของชีวิตก็ยังจำกัดอีก แต่นี่คือชีวิตเดียว ที่เราจะได้ใช้ แต่ใจของเรากลับต่อต้านหนทางที่สิ่งต่าง ๆ เป็นไปเพื่อที่ “เราจะไม่ต้องรับรู้ความรู้สึกของการถูกคุมขัง ไร้อำนาจ และถูกบีบบังคับ โดยความเป็นจริง” ตามถ้อยคำของ บรูซ ทิปต์ นักจิตบำบัด การต่อสู้ กับข้อจำกัดที่ชวนให้เป็นทุกข์ของความเป็นจริง คือสิ่งที่นักจิตบำบัดหัวเก่า เรียกกันว่า “โรคประสาท” และมันมีรูปแบบนับไม่ถ้วน ตั้งแต่การบ้งาน การกลัวการผูกมัด การพึ่งพาเกาะติดคนอื่นตลอด ไปจนถึงอาการซึมเศร้า แบบเรื้อรัง

ความสัมพันธ์ที่เป็นปัญหาระหว่างเรากับเวลาโดยมากเกิดขึ้นจาก การพยายามแบบเดียวกันที่จะเลี่ยงข้อจำกัดอันน่าเจ็บปวดของโลกแห่ง ความเป็นจริง กลยุทธ์ในการเพิ่มผลิตภาพของเราส่วนใหญ่ยิ่งทำให้ สิ่งต่าง ๆ แย่ลง เพราะมันเป็นแค่วิธีการที่จะหาทางเลี่ยงต่อไป เพราะ ถึงอย่างไรมันก็เป็นเรื่องน่าเจ็บปวดที่ต้องเผชิญหน้ากับความจริงว่า เวลาของเรานั้นจำกัด มันหมายความว่าเราไม่สามารถเลี่ยงการตัดสินใจ เรื่องที่ยาก และเราจะไม่มีเวลาพอสำหรับทุกอย่างที่เราเคยใฝ่ฝัน อยากจะทำ มันเป็นเรื่องน่าเจ็บปวดอีกเช่นกันที่จะต้องยอมรับว่าคุณ มีอำนาจอย่างจำกัดในการควบคุมเวลาที่มีอยู่ คุณคิดไปว่าคุณอาจจะ แค่ขาดความอดทน หรือพรสวรรค์ หรือทรัพยากรอื่น ๆ ที่จะช่วยให้ตนเอง

ทำหน้าที่ทุกบทบาทได้อย่างดีเหมือนที่สมควรจะทำ ดังนั้นแทนที่จะเผชิญกับข้อจำกัดของตัวเอง เรากลับไปหมกมุ่นอยู่กับแผนการที่หลีกเลี่ยงมันเพื่อพยายามคงความรู้สึกไว้ซึ่งจำกัดไว้ เราผลักดันตัวเองหนักขึ้น ไล่ตามภาพฝันของการมีสมดุลระหว่างงานกับชีวิตที่สมบูรณ์แบบ หรือใช้ระบบการบริหารจัดการเวลาที่สัญญาว่าจะช่วยให้เรามีเวลาเพียงพอสำหรับทุกอย่าง จะได้ไม่ต้องตัดสินใจเลือกเรื่องที่ยาก หรือไม่เราก็จะผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะคงความรู้สึกว่าเรามีอำนาจกุมชีวิตตัวเองได้เบ็ดเสร็จ เพราะไม่ต้องเสี่ยงกับการเผชิญประสบการณ์แสนทุกข์ใจจากการทำให้โครงการอันน่าหวาดหวั่นล้มเหลว ซึ่งแน่นอนอยู่แล้วถ้าหากคุณไม่แม้แต่จะเริ่มต้นโครงการนั้น เราเติมความยุ่งยากและความวุ่นวายใส่สมองของตนเองเพื่อที่จะทำให้ความรู้สึกของเราด้านชา (“เราออกแรงทำงานประจำอย่างขยันแข็งและไร้สติเกินความจำเป็นแก่การดำรงชีวิต” นิตซ์เชอกล่าว “เพราะสำหรับเรา การไม่มีเวลาว่างพอที่จะหยุดและคิดเป็นเรื่องจำเป็นยิ่งกว่า ความเร่งรีบเป็นสิ่งสากลเพราะทุกคนพยายามหลีกเลี่ยงนี้จากตัวเอง”) หรือเราอาจวางแผนแบบย่ำคิดย่ำทำ เพราะมีฉะนั้นเราจะพบว่าเรามีอำนาจควบคุมอนาคตตัวเองน้อยแค่ไหน และยิ่งไปกว่านั้น พวกเราส่วนมากเสาะหาวิธีการเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใครในการควบคุมเวลาของตัวเอง อุดมคติทางวัฒนธรรมของเราคือคุณควรเป็นคนเดียวที่สามารถควบคุมตารางชีวิตของคุณ ทำอะไรก็ได้ที่ยากทำในเวลาไหนก็ได้ตามที่ต้องการ เพราะมันน่ากลัวที่จะเผชิญกับความจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีคุณค่าสมควรทำ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งงาน การมีลูก ไปจนถึงการทำธุรกิจหรือการเมืองนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับการร่วมมือของผู้อื่นและการยอมให้ตนเองเผชิญกับความไม่แน่นอนทางอารมณ์ต่าง ๆ ที่อยู่ในความสัมพันธ์

แต่การปฏิบัติความจริงไม่เคยได้ผลหรอก มันอาจทำให้คุณรู้สึกโล่งใจได้ทันทีในตอนนั้น เพราะมันเอื้อให้คุณเพื่อต่อไปว่า ณ จุดหนึ่งในอนาคต คุณจะรู้สึกว่าตนเองควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้อยู่หมัดในที่สุด

แต่มันจะไม่มีวันทำให้คุณรู้สึกว่าคุณทำอะไรมาพอแล้ว — ว่าคุณนั้นดีพอแล้ว — เพราะมันนิยามคำว่า “ดีพอ” ว่าหมายถึงการควบคุมทุกอย่างได้อย่างไร้ขีดจำกัดแบบที่มนุษย์เราไม่มีวันทำได้ ในทางกลับกัน การดิ้นรนอย่างไม่รู้ที่สิ้นสุดจะนำไปสู่ความวิตกกังวลที่มากกว่าเดิม และชีวิตที่น่าพึงพอใจน้อยกว่าเดิม ตัวอย่างเช่น ยิ่งคุณเชื่อว่าตนเองจะสามารถ “จัดทุกอย่างเข้าตาราง” ได้สำเร็จมากเท่าไร คุณย่อมจะรับภาระหน้าที่ใส่ตนเองเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น และคุณจะยิ่งรู้สึกไม่จำเป็นต้องถามตัวเองว่าภาระใหม่ๆ ที่รับมานั้นควรค่าต่อเวลาของคุณหรือไม่ ดังนั้นจึงเสี่ยงไม่ได้ที่แต่ละวันของคุณจะเต็มไปด้วยกิจกรรมที่คุณไม่ค่อยเห็นคุณค่าเท่าใดนัก ยิ่งคุณรีบ ก็ยิ่งนำหงุดหงิดเมื่อต้องเจอภารกิจ (หรือเด็กเล็ก ๆ) ที่เร่งไม่ได้ ยิ่งคุณวางแผนสำหรับอนาคตอย่างไร้จุดหมายก็ยิ่งรู้สึกเครียดกับความไม่แน่นอนในเรื่องอื่นๆ ที่เหลืออยู่ ซึ่งจะมีอีกเพียบเสมอ และยิ่งคุณรวบอำนาจเบ็ดเสร็จเหนือเวลาของตัวเองได้มากเท่าใด คุณก็ยิ่งรู้สึกเดียวดายมากขึ้นเท่านั้น ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นภาพของสิ่งที่อาจเรียกว่า ความขัดแย้งกันเองของข้อจำกัด (*paradox of limitation*) ซึ่งคุณจะพบในทุกเรื่อง ยิ่งคุณพยายามจะจัดการของเวลาของคุณ โดยมีเป้าหมายให้เกิดความรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมทุกอย่างได้เต็มที่ และเป็นอิสระจากข้อจำกัดที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยง ชีวิตคุณก็จะยิ่งเคร่งเครียด ว่างเปล่า และนำหงุดหงิดท้อแท้มากขึ้น แต่ถ้าคุณเผชิญหน้ากับข้อเท็จจริงที่ว่าชีวิตคุณมีจุดสิ้นสุด และพยายามที่จะเข้าใจมันแทนที่จะต่อต้านมัน ชีวิตก็จะยิ่งมีผลดีภาพ มีความหมาย และมีความสุขมากขึ้น ผมไม่คิดว่าความรู้สึกวิตกกังวลจะหมดสิ้นไปได้อย่างสมบูรณ์ แต่เห็นได้ชัดว่ามนุษย์เรามีความสามารถที่จำกัดในการเปิดใจยอมรับข้อจำกัดต่างๆ ของเราเอง แต่ผมไม่รู้จักเทคนิคบริหารจัดการเวลาอื่นใดที่จะมีประสิทธิภาพได้ถึงครึ่งหนึ่งของการเผชิญหน้ากับความ เป็นจริงตามที่มันเป็นอยู่

ความเป็นจริงอันเย็บรวนน้ำแข็ง

ในทางปฏิบัติ ทักษะคิดแบบเปิดใจยอมรับข้อจำกัดของเราที่มีต่อเวลา หมายความว่า คุณจะจัดการชีวิตในแต่ละวันด้วยความเข้าใจว่าคุณ จะไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับทุกสิ่งที่คุณอยากทำหรือสิ่งที่คนอื่นอยากให้คุณทำแน่นอน เพราะฉะนั้นอย่างน้อยที่สุด คุณก็สามารถหยุดโบายตีตัวเองที่ทำล้มเหลว ในเมื่อการตัดสินใจเรื่องยากๆ คือสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งสำคัญก็คือเรียนรู้ที่จะเลือกอย่างมีสติ เลือกว่าจะมุ่งความสนใจไปที่อะไร และสิ่งไหนที่ควรมองข้าม มากกว่าจะปล่อยให้มันเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หรือหลอกตัวเองว่าถ้าคุณขยันทุ่มเทมากพอ หรือมีเทคนิคการบริหารจัดการที่นำมาใช้ในเวลาที่ถูกต้อง คุณอาจไม่จำเป็นต้องเลือกอะไรเลย นอกจากนี้ยังหมายถึงการยับยั้งชั่งใจไม่ให้ “เปิดทางเลือกไว้ก่อน” (ซึ่งแท้จริงแล้วก็ยังเป็นเพียงอีกหนึ่งวิธีที่จะสร้างความรู้สึกว่าคุณควบคุมทุกอย่างได้) แทนการจงใจเลือกที่จะผูกมัดในเรื่องสำคัญ นำหวาดหวั่น และไม่อาจแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งคุณไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้เลยว่า มันจะออกมาดีไหม แต่การทำเช่นนั้นได้รับการพิสูจน์แล้วว่าในท้ายที่สุด จะก่อให้เกิดความรู้สึกเต็มเต็มได้มากกว่า และยังหมายถึงการยื่นหยัดอย่างมั่นคงท่ามกลางกระแสของ FOMO (fear of missing out) หรือ “การกลัวที่จะพลาดอะไรไป” เพราะคุณตระหนักได้ว่าการพลาดอะไรสักอย่าง (หรือที่จริงแล้วก็เกือบทุกอย่าง) อย่างไรเสียก็ต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ซึ่งที่จริงแล้วมันไม่ได้เป็นปัญหาแต่อย่างใด เพราะการ “พลาดอะไรไป” ทำให้ทางเลือกต่างๆ ของเรามีความหมายมากขึ้น ทุกการตัดสินใจที่จะใช้เวลาส่วนหนึ่งกับอะไรก็ตามเท่ากับการสละทางเลือกอื่น ๆ และการเลือกที่จะเสียสละด้วยความเต็มใจก็คือการมีจุดยืนว่าจะไม่กั๊กสิ่งต่างๆ เอาไว้ แล้วเลือกให้ได้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับคุณ ผมควรจะอธิบายเพิ่มเติมด้วยว่าตัวผมเองก็ยังไม่มีความคิดเหล่านี้อย่างสมบูรณ์แบบ ผมเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อตัวผมเอง

พอ ๆ กับที่เขียนเพื่อผู้อื่น โดยมีศรัทธาในถ้อยคำของ ริชาร์ด บาค นักเขียน ผู้กล่าวไว้ว่า “คุณสอนสิ่งที่คุณต้องเรียนรู้มากที่สุดได้ดีที่สุด”

การเผชิญหน้ากับขีดจำกัดยังเผยให้เห็นสัญชาตญาณว่าบางครั้งอิสรภาพ ก็ไม่ได้อยู่ที่การมีอำนาจเหนือตารางเวลาของคุณ แต่เป็นการยอมให้ ตัวคุณเองถูกจำกัดด้วยจังหวะของชุมชน ซึ่งหมายถึงการเข้าร่วมสังคม ในรูปแบบต่าง ๆ ที่คุณ *ไม่ได้* เป็นคนตัดสินใจว่าคุณจะทำอะไรหรือจะทำ เมื่อใด สิ่งนี้จะนำไปสู่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าผลผลิตภาพที่มีความหมาย มักไม่ได้มาจากการเร่งรีบทำสิ่งต่าง ๆ แต่ต้องให้เวลากับมันตามที่จำเป็น และยอมรับสิ่งที่ในภาษาเยอรมันเรียกว่า *ไอเกนไชต์ (Eigenzeit)* หรือเวลาที่จำเป็นตามธรรมชาติสำหรับแต่ละกระบวนการ บางที ในระดับที่สูงสุดต่าง การมองเห็นและยอมรับว่าเรามีอำนาจจำกัดในการ ควบคุมเวลาอาจกระตุ้นให้เราตั้งคำถามว่า แท้จริงแล้วเวลาคือสิ่งที่เรา ใช้จริงหรือ อีกแนวคิดหนึ่งคือ *ให้เวลาใช้คุณ* แนวคิดที่ไม่เป็นที่นิยม แต่ทรงพลัง นี่คือการมองว่าชีวิตไม่ใช่โอกาสให้คุณดำเนินแผนการสู่ความสำเร็จที่เตรียมไว้ล่วงหน้า แต่เป็นการตอบสนองของความจำเป็นต่าง ๆ ในสถานที่และช่วงเวลาของคุณเองในประวัติศาสตร์

ขอพูดให้ชัดเจนว่าผมไม่ได้กำลังจะบอกว่าปัญหาที่เรามีกับเวลานั้น เป็นเพียงเรื่องสมมุติในหัว หรือการแค่เปลี่ยนมุมมองจะทำให้ปัญหา ทุกอย่างหมดไป แรงกดดันด้านเวลาโดยส่วนใหญ่มาจากอิทธิพลภายนอก ตัวเรา เช่น จากเศรษฐกิจที่โหดเหี้ยม การสูญเสียโครงข่ายรองรับ ทางสังคมและเครือข่ายครอบครัวที่เคยช่วยแบ่งเบาภาระด้านการทำงาน และการดูแลลูก และจากความคาดหวังทางเพศให้ผู้หญิงต้องเป็นเลิศ ในหน้าที่การงานไปพร้อม ๆ กับรับผิดชอบภาระส่วนใหญ่ในบ้าน ไม่มี สิ่งไหนแก้ไขได้ด้วยหนังสือแนวพัฒนาตนเองเพียงอย่างเดียว ตามที่ นักหนังสือพิมพ์ แอนน์ เฮเลน ปีเตอร์เซน เขียนไว้ในบทความที่ถูกส่งต่อ อย่างแพร่หลายเรื่องการหมดไฟของคนยุคมิลเลนเนียล คุณไม่สามารถ แก้ปัญหาเหล่านั้น “ด้วยการพักร้อน ด้วยหนังสือระบายสีของผู้ใหญ่

หรือ ‘การอบขนมแก่เครียด’ หรือเทคนิคโฟโมโดโร หรือข้าวโอ๊ตค้างคืน บ้าบออะไรนั่น” แต่ประเด็นของผมในที่นี้ก็คือ “ไม่ว่าสถานการณ์ที่คุณเผชิญอยู่จะเลวร้ายกว่าหรือได้เปรียบกว่าคนอื่น สิ่งที่จะช่วยได้คือเผชิญหน้ากับความจริงของมันอย่างเต็มที่ トラバドที่คุณยังตอบสนองต่อสิ่งที่เรียกร้องเวลาจากคุณซึ่งมากเกินไปที่คุณจะทำได้จริง โดยโน้มน้าวให้ตัวเองเชื่อว่าสักวันหนึ่งคุณจะหาวิธีทำสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ให้เป็นจริงขึ้นมา ก็เท่ากับว่าคุณกำลังให้ความร่วมมือทางอ้อมกับการเรียกร้องเหล่านั้น ในทางตรงกันข้าม เมื่อคุณเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่ามันคือ สิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คุณจะได้รับพลังใหม่ในการต่อต้านมัน และหันไปมุ่งมันกับการสร้างชีวิตที่มีความหมายมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม

ความคิดที่ว่าความรู้สึกเต็มอึดมั่นนั้นอาจเกิดจากการเปิดใจรับ แทนที่จะปฏิเสธข้อจำกัดของความไม่จีรังของเรา คงไม่ทำให้เหล่านักปรัชญาในยุคกรีกและโรมันโบราณประหลาดใจ พวกเขาเข้าใจดีว่าความไร้ขีดจำกัดมีไว้สำหรับบรรดาเทพเจ้าเท่านั้น เป้าหมายสูงสุดที่สุดของมนุษย์ไม่ใช่การเป็นเหมือนเทพเจ้า แต่คือการเป็นมนุษย์ให้ถึงที่สุดต่างหาก ไม่ว่าในกรณีไหน ความเป็นจริงก็เป็นแบบนี้ และการเผชิญหน้ากับมันอาจกระตุ้นให้คุณมีพลังได้อย่างน่าประหลาด ย้อนกลับไปในช่วงทศวรรษ 1950 นักเขียนชาวอังกฤษที่อารมณ์ฉุนเฉียวอย่างเปิดเผย ชาร์ลส์ การ์ฟิลด์ ลอตต์ ดู คานน์ ได้เขียนหนังสือขนาดสั้นที่ชื่อว่า *Teach Yourself to Live* ซึ่งเขาแนะนำการใช้ชีวิตแบบเปิดใจรับการมีข้อจำกัด และเขาตอบกลับคนที่กล่าวหาว่าคำแนะนำของเขานั้นชวนหดหู่น่าอย่างเจ็บแสบทีเดียว “น่าหดหู่นั้นหรือ ไม่เลยสักนิด มันไม่ได้น่าหดหู่น่าไปกว่าการอาบน้ำเย็นเฉียบหรือ...คุณจะไม่สับสนงงงวยไปกับภาพมายาที่ลวงหลอกและทำให้คุณเข้าใจผิดเกี่ยวกับชีวิตตัวเองเหมือนคนส่วนใหญ่” นี่คือนิยามอันยอดเยี่ยมสำหรับเผชิญกับความท้าทายในเรื่องการใช้เวลาให้ดี ไม่มีเราคนไหนจะสามารถล้มล้างสังคมที่อุทิศตนเพื่อผลิตภาพ

อันไร้ขีดจำกัด สิ่งล่อใจ และความเร็วได้โดยลำพัง แต่ ณ ที่นี้และตอนนี้
คุณสามารถหยุดเชื่อเรื่องเพื่อเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นจะนำความพึงพอใจ
มาให้คุณได้ คุณสามารถเผชิญหน้ากับข้อเท็จจริง คุณสามารถเปิดฝักบัว
เตรียมใจที่จะสัมผัสกับน้ำเย็นเยือกที่จะเติมพลังให้แก่คุณ และก้าว
เข้าไปหามัน



ทดลองอ่าน