

howto

Time Anxiety

ทวงคืนเวลาจากความเร่งรีบแบบลวง ๆ

Chris Guillebeau

เขียน

กษิรา รัตนภิรัต คุโด

แปล



การอ่านดีจากรากหญ้าสู่ต้นไม้



คำนำสำนักพิมพ์

ในโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกวัน ความรู้สึกที่ “มีเวลาไม่พอ” หรือ “ทำอะไรไม่ทัน” จะกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของใครหลายคนไปแล้ว

เราวิ่งตามเดดไลน์ที่ทับถมกันไปมา ตอบอีเมลนับร้อย และพยายามยึดทุกกิจกรรมลงในตารางให้แน่นที่สุด เพื่อหวังจะได้สัมผัสกับคำว่า “มีประสิทธิภาพ” แต่ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งที่เราได้รับกลับเป็นความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกเหนื่อยล้าที่กัดกินชีวิตอย่างเงียบๆ นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า “ความกังวลเรื่องเวลา” (Time Anxiety)

Time Anxiety ทวงคืนเวลาจากความเร่งรีบแบบลวงๆ คือผลงานเล่มล่าสุดจาก Chris Guillebeau ผู้เขียนหนังสือขายดีระดับโลกหลายเล่มที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนมากมายหันมาใช้ชีวิตที่มีคุณภาพในแบบของตนเอง หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือการบริหารเวลาแบบเดิมๆ ที่สอนให้คุณทำมากขึ้นในเวลาเท่าเดิม หรือต้องยึดทุกนาทีให้เต็มไปด้วยกิจกรรม แต่เป็นงานเขียนที่ชวนให้เราหยุดคิดและตั้งคำถามกับ “มายาแห่งความเร่งด่วน” ที่ครอบงำชีวิตของเรา

เราจะได้อะไรบ้าง? ทบทวนอย่างลึกซึ้งถึงความกดดันที่เราเผชิญอยู่
มากมายในแต่ละวันนั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงภาพลวงตาที่เกิดจาก
การตีความเวลาผิดพลาด หรือจากความคาดหวังที่ไร้เหตุผล พร้อมทั้ง
เรียนรู้แนวทางปฏิบัติอันเรียบง่ายแต่ทรงพลังผ่านแบบฝึกหัดประจำบท

รู้ตัวอีกทีคุณอาจจะพบว่าตัวเองได้รับการปลดปล่อยจากภาระ
ที่กดขี่มาเนิ่นนาน ได้ค้นพบว่าอะไรคือสิ่งสำคัญอย่างแท้จริง
และเป็นอิสระจากนาฬิกาที่เคยไล่ล่าคุณ

howto

แด่ เดวิด ฟิวเกต

และ

ทุกคนที่กังวลว่าไม่มีเวลาพอ



ทดลองอ่าน

สารบัญ

ความกังวลเรื่องเวลา	3
---------------------	---

หมวดที่ 1

ทำลายวงจรแห่งความเครียด	17
-------------------------	----

1	เริ่มจากให้เวลาตัวเองมากขึ้น	19
2	รูปแบบความคิดที่บิดเบือน	32
3	ภาวะพรั่เลือนทางเวลา	
	ขัดขวางการรับรู้เรื่องเวลาของคุณ	44
4	ลบล้างสิ่งที่เคยเรียนรู้	56
5	กฎเกณฑ์เรื่องเวลามีไว้เพื่อคุณ (ไม่ใช่คุณ	
	มีชีวิตรอยู่เพื่อรับใช้กฎเกณฑ์เรื่องเวลา)	68
6	กล่องข้อความแห่งความรู้สึกผิด	78
7	มายาคติของการบริหารเวลา	92
8	อะไรคือพอ	103
9	ทำอะไรแบบห่วยๆ	110
■	บทค้น	120

หมวดที่ 2

เขียนกฎเกณฑ์เรื่องเวลาใหม่

122

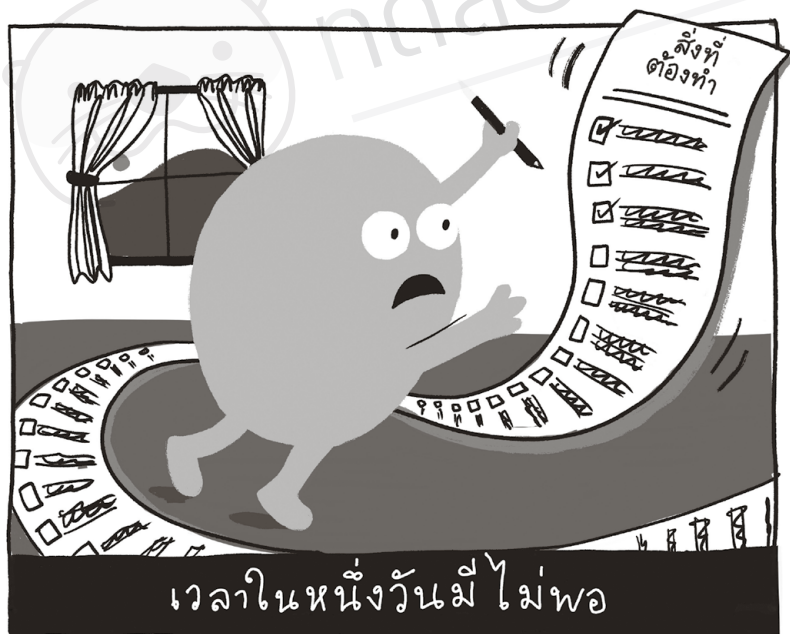
- 10 มุมมองเรื่องเวลาเปลี่ยนไปเมื่อเราอายุมากขึ้น 124
- 11 ใช้กฎการปะทะเพื่อเลือกงานที่พากันเรียกร้อง 133
- 12 ตื่นขึ้นมา แปลว่าฉันแค่จะหายตัวไป
แล้วไม่กลับมาอีกเลย 145
- 13 เดินหน้าต่อไปอย่างรวดเร็ว 155
- 14 ไม่ฝันทำให้จบ
เป็นหนึ่งในความสุขสูงสุดของชีวิต 166
- 15 การรักใหม่พรหมเป็นเรื่องดีสำหรับคุณ 172
- 16 โมเดลของการจัดจ่อ
และเหนี่ยวล้าแบบไฟจราจร 182
- 17 ตารางงานเบาบางที่ก็ยากกว่าตารางงานแน่น 193
- บทค้น 204

หมวดที่ 3

เป็นเจ้าของเวลาตัวเอง

209

18	ภาพยนตร์ชีวิตคุณ	211
19	ปัญหาที่แท้จริงคือเราจะต้องตาย	221
20	ยึดความรู้สึกนั้นไว้	237
21	วิธีสนองตอบต่อความเสียใจ สำคัญกว่าการหลีกเลี่ยง	249
22	วันที่แปดของสัปดาห์	258
23	วางแผนสำหรับทั้งปี ง่ายกว่าวางแผนสำหรับวันเดียว	264
24	งานแต่งงาน วันหยุด และงานน่าเศร้าอื่นๆ	275
25	จ่ายตัวเองก่อน	281
26	แทนที่จะทิ้งมรดกไว้ให้คนรุ่นหลัง จงเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้ดี	290
	คำแถลงท้ายเล่ม หนังสือเล่มนี้มีไว้เพื่อคุณ	300
	ประกาศเจตนารมณ์	302
	เกี่ยวกับผู้เขียน	303



ความกังวลเรื่องเวลา

ความกลัวว่าเวลาจะหมดลง

เวลากำลังผ่านไปเรื่อย ๆ
ฉันรู้สึกควบคุมสถานการณ์ตัวเองไม่ได้
มีบางสิ่งที่ตอนนี้ฉันควรทำ
แต่ฉันไม่รู้ว่ามีคืออะไร

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับคนที่กังวลว่าเวลากำลังจะหมดลง คนซึ่งรู้สึกว่ามีเวลาไม่เคยพอสำหรับเรื่องที่มีความหมาย กลัวว่าจะทำเรื่องสำคัญในชีวิตไม่ทัน และรู้สึกว่าตอนนี้ควรจะทำอะไรบางอย่างแต่ไม่แน่ใจว่าคืออะไร

คนกลุ่มนี้มักไม่สามารถบอกได้ว่าความรู้สึกนี้คืออะไร พวกเขาอาจเรียกมันด้วยชื่อใดชื่อหนึ่ง หรืออาจไม่ได้เรียกว่าอะไรเลยก็ได้ แต่ไม่ว่าจะอย่างไร ความรู้สึกนี้ก็ไม่เคยหายไปจริงๆ เลย

ผมเรียกความรู้สึกอย่างนี้ว่าความกังวลเรื่องเวลา ผมไม่ได้มาศึกษาเรื่องนี้เพราะความสนใจเชิงวิชาการ อย่างที่จะเล่าต่อไป ผมเริ่มสนใจเรื่องนี้ก็เพราะตัวผมเองสู้รบกับมันมาเป็นเวลาหลายปี ไม่นานนัก ผมก็ได้รู้ว่าคนอื่นอีกมากมายก็พยายามรับมือกับความกังวลเรื่องเวลาในแบบของตัวเอง และส่วนใหญ่แล้ว สิ่งที่พวกเขาพยายามทำเพื่อแก้ไขกลับทำให้เรื่องยิ่งแย่ลง

พอผมเขียนบล็อกเล่าประสบการณ์ของตัวเอง ความเห็นกับอีเมลก็พากันหลั่งไหลเข้ามา

- “ฉันกับเพื่อนๆ คุยกันเรื่องนี้ประจำเลย”
- “นึกว่าฉันเป็นอยู่คนเดียวซะอีก”
- “ฉันรู้สึกอย่างนี้เสมอเลย แต่ไม่รู้มาก่อนว่ามันมีชื่อเรียกด้วย”
- “สิ่งนี้กระทบชีวิตฉันทุกวันเลย”
- “ตั้งแต่เกิดโรคระบาด ความรู้สึกเหล่านี้ก็ยิ่งรุนแรงขึ้น”
- “ฉันเชื่อจริงๆ เลยว่านี่แหละคือปัญหาหลักในชีวิตฉัน”

เห็นได้ชัดว่านี่เป็นปัญหาใหญ่ที่ไม่ค่อยมีการศึกษากัน เมื่อผมเริ่มสนใจเรื่องนี้มากขึ้น ก็สังเกตว่าคนส่วนใหญ่มักกล่าวถึงเรื่องนี้ อยู่หนึ่งในสองแบบ ความรู้สึกกลานของพวกเรามีต้นตอมาจาก ภาพใหญ่ของชีวิตที่พวกเขาอง หรือไม่ก็ความท้าทายในการจัดการ ทุกอย่างในชีวิตประจำวัน และสำหรับคนโชคดียังบางคนรวมถึงผมด้วย จะเป็นทั้งสองอย่าง

ตอนที่รู้สึกหลงทางในชีวิต **เวลาในชีวิตฉันกำลังจะหมดลง**

ชีวิตประจำวัน **เวลาในหนึ่งวันมีไม่พอ**

อาการต่อไปนี้ช่วยให้เราแยกแยะความแตกต่างระหว่างสองรูปแบบนี้ได้ง่ายขึ้น

ตอนที่รู้สึกหลงทางในชีวิต

- ครุ่นคิดถึงการตัดสินใจในอดีตที่ทำให้ “เสียเวลา” อันมีค่าไป

- รู้สึกกดดันมากขึ้นในการทำใหทุกช่วงเวลามีค่า จึงเกิดความเครียดสะสม
- กังวลว่าจะไม่มีวันเจอสิ่งที่ใจเรียกร้องหรือเป้าหมายที่แท้จริง และจะมองย้อนกลับไปในชีวิตด้วยความเสียใจ
- รู้สึกถึงความกลัวหรือตื่นตระหนกเมื่อใคร่ครวญถึงธรรมชาติของชีวิตที่มีวันสิ้นสุด

ชีวิตประจำวัน

- กดดันตัวเองอย่างหนักให้ทำงานสำเร็จภายในกรอบเวลาที่กำหนด
- รู้สึกว่าตัวเอง “เครื่องติด” อยู่เสมอ และไม่สามารถปล่อยวางเรื่องงานได้แม้กระทั่งในเวลาพักผ่อน
- ยากที่จะมีสมาธิกับการทำงานที่ละเอียดอย่าง สับเปลี่ยนงานอยู่เรื่อย หรือถูกดึงความสนใจเมื่อมีความต้องการใหม่ๆ
- แทบไม่เคยรู้สึกถึงความสำเร็จหรือความพอใจหลังทำงานเสร็จหรือตามกำหนดเวลา

คนที่จัดจ้านอยู่กับตอนที่รู้สึกหลงทางในชีวิตมากกว่า หรือมองภาพใหญ่ของชีวิตจะพูดทำนองว่า “ฉันไม่รู้จะจัดการชีวิตตัวเองอย่างไรดี รู้สึกเหมือนเวลากำลังจะหมดลง”

ในขณะเดียวกัน คนที่เน้นความท้าทายในชีวิตประจำวันจะพูดประมาณว่า “หนึ่งวันมีเวลาไม่พอในการทำสิ่งที่ต้องทำ และฉันก็ทำอะไรไม่ทันอยู่เรื่อย”

ไม่ว่าแบบไหน ความกังวลใจของพวกเขาก็คล้ายกันคือ เวลา กำลังผ่านไปเรื่อย ๆ ฉันรู้สึกควบคุมสถานการณ์ตัวเองไม่ได้ มีบางสิ่งที่ตอนนี้ฉันควรทำ แต่ฉันไม่รู้ว่ามันคืออะไร

คนที่กำลังเผชิญความกังวลเรื่องเวลามักเต็มไปด้วยความไม่กล้าตัดสินใจ พวกเขามักแสดงความกระวนกระวายด้วยการตั้งคำถามว่า “ฉันควรทำอะไรต่อ” ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิดที่อาจหมายถึงอะไรก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวกับโครงการ ความสัมพันธ์ หรือสิ่งอื่นใดในชีวิตก็ตาม

ไม่ว่าคุณกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต หรือแค่พยายามตัดสินใจว่าจะจัดการเรื่องไหนต่อดี การวิเคราะห์มากไปจนไม่เป็นอันทำอะไรจะครอบงำความคิดคุณ คุณจึงลงเอยด้วยการคิดวนไปมา และสิ้นเปลืองพลังงานไปเปล่าๆ ทำยที่สุดคุณก็ยังหงุดหงิดตัวเองที่ตัดสินใจเรื่องง่าย ๆ ไม่ได้

อีกสิ่งหนึ่งที่มักผุดขึ้นมาบ่อยครั้งพร้อมกับคำถามเรื่องเวลาเหล่านี้ก็คือความรู้สึกว่ามันสายไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนอาชีพที่ช้าเกินไป ความสัมพันธ์ที่ควรจบลงตั้งแต่หลายปีก่อน หรือความฝันที่ถูกละเลยออกไป ความเชื่อฝังใจว่าคุณพลาดโอกาสไปแล้วนั้นจะสร้างความเจ็บปวดมากเป็นพิเศษ

ผู้หญิงคนหนึ่งในช่วงวัย 30 ตอนปลายกล่าวไว้ว่า

ยิ่งอายุมากขึ้น ฉันก็ยังรู้สึกเวลาที่ล่วงเลยไปเปล่าๆ และความรู้สึกว่าตัวเองพลาดโอกาสที่จะทำสิ่งที่อยากทำก็ยิ่งชัดเจนมากขึ้น ถ้าคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ว่า ฉันไม่ค่อยมีโอกาสเลือกมากนักว่าจะใช้เวลาอย่างไรในช่วง 18 ปีแรกของชีวิต ฉันก็ควรจะต้องมีเวลามากขึ้นในการทำสิ่งที่อยากทำในช่วงครึ่งหลังของชีวิตสิ แต่ทำไมถึงไม่รู้สึกแบบนั้นก็ไม่รู้

ต่อมา พอผมค้นข้อมูลเพิ่มเติม ผมก็พบเรื่องน่าสนใจบางอย่าง นั่นก็คือความกังวลที่วุ่นวายที่เกิดขึ้นกับผู้คนทุกช่วงวัยตั้งแต่ 14 - 74 ปี นับเป็นความกลัวข้ามรุ่นเลยทีเดียว! แม้จะเป็นความจริงที่ว่าบางสิ่งในชีวิตมีกำหนดเวลาที่แน่นอน แต่ดูเหมือนว่า ความกลัวว่าจะ “สายเกินไป” ไม่ได้สัมพันธ์กับกำหนดเวลาเหล่านั้นเสมอไป

ถึงอย่างนั้น พอคุณเริ่มเชื่อว่าตัวเองพลาดโอกาสสำคัญไปแล้ว มันก็ไม่ได้รู้สึกดีหรอก

ความกังวลเรื่องเวลาเป็นยิ่งกว่า โรคกลัวตกกระแสน้ำและต่างจากโรคสมาธิสั้น

บางครั้งประสบการณ์ที่ผมกำลังอธิบายอยู่ ก็เรียกกันว่าโรคกลัวตกกระแสน้ำ (FOMO) แต่ความกังวลเรื่องเวลานั้นแตกต่างออกไป โรคกลัวตกกระแสน้ำจะเน้นปัจจุบัน (บางสิ่งกำลังเกิดขึ้นโดยไม่มีฉัน) ในขณะที่ความกังวลเรื่องเวลาจะเชื่อมโยงกับทั้งสามมิติ คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต คุณรู้สึกเสียใจกับอดีต ไม่แน่ใจหรือลังเลใจในปัจจุบัน และหวาดหวั่นต่ออนาคต

อดีต ฉันอยากย้อนกลับไปทำสิ่งต่างๆ ให้แตกต่างออกไป

ปัจจุบัน ฉันไม่รู้ว่าตอนนี้ควรทำอย่างไร

อนาคต ฉันกังวลว่าอะไรจะเกิดขึ้นในวันข้างหน้าและปีต่อไป

ความกังวลเรื่องเวลาสามารถทับซ้อนกับภาวะความแตกต่างทางระบบประสาท เช่น โรคสมาธิสั้น (ADHD) หรือภาวะออทิสติก

สเปกตรัมได้ แต่ก็สามารถเกิดขึ้นโดยลำพังได้ด้วยเช่นกัน คุณอาจเป็นพวกระบบประสาทปกติ (คนซึ่งมีพัฒนาการทางสมองปกติ) และในขณะเดียวกันก็ยังคงต่อสู้กับความกลัวว่าเวลาจะหมดลง รวมทั้งกังวลว่าจะใช้เวลาอย่างไรดี ในอีกด้านหนึ่ง หากคุณเป็นโรคสมาธิสั้น ออทิสติก หรือมีภาวะอื่น ความกังวลเรื่องเวลาจะทำหน้าที่เป็นตัวขยายให้พฤติกรรมอื่นของคุณรุนแรงขึ้น

ไม่ว่าจะมีการวินิจฉัยเฉพาะทางหรือไม่ก็ตาม ปัญหาความกังวลเรื่องเวลาจะส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อความสามารถในการวางแผน และจัดการงานง่าย ๆ ให้สำเร็จ ทำให้คุณจับเวลาอยู่กับสิ่งนั้นเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือหลายวันในแต่ละครั้ง ทำให้คุณประเมินเวลาที่ต้องใช้ในแต่ละเรื่องน้อยไปหรือมากไป และคอยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจอยู่เรื่อย ทั้งที่การใช้เวลาจดจ่อกับสิ่งนั้นแค่มิเกินาที่สามารถทำให้คุณโล่งใจในทันทีได้เลย

ผมได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้นตั้งแต่เด็ก และพอโตเป็นผู้ใหญ่ผมก็เริ่มใช้ยาควบคุม การรักษาช่วยได้มาก รวมถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับภาวะนี้ด้วยเช่นกัน แต่ปัญหาของผมไม่ได้มีแค่นี้ ไม่สามารถจดจ่อกับงานได้เท่านั้น ผมยังมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความทุกข์ใจ เพราะคอยกังวลอยู่เสมอว่าตัวเองทำในสิ่งที่สมควรหรือเปล่า

ความกังวลเรื่องเวลาก่อให้เกิดความรู้สึกล้มเหลวอยู่เนือง ๆ มันเหมือนคลื่นใต้น้ำที่คอยบอกคุณว่าบางอย่างไม่ถูกต้อง บางคราวมันก็ถอยไปอยู่เบื้องหลัง แต่มันจะกลับมาเสมอ

“เทคนิคลัด” เพื่อเพิ่มผลิตภาพ ในการทำงานเป็นตัวช้อนปัญหา

หลังจากอ่านงานวิจัยต่าง ๆ ผมก็เริ่มทบทวนวิธีการใช้เวลาของตัวเอง ที่ผ่านมาผมเป็นแฟนตัวยงของวิธีการเพิ่มผลิตภาพ แล้วผมก็ค่อย ๆ ตาสว่าง ยิ่งผมทำงานเสร็จ หรือบรรลุเป้าหมายได้มากเท่าไร ก็ยังมีสิ่งที่ยังทำไม่เสร็จมากขึ้นเท่านั้น ไม่เคยมีจุดสิ้นสุดเสียที่การสร้างนิสัยหรือกิจวัตรใหม่ๆ หรือการลงทะเบียนใช้แอปพลิเคชัน และบริการต่าง ๆ มากขึ้นก็แต่สร้างความรู้สึกก้าวหน้าแบบจอมปลอมเท่านั้นเอง

ที่แย่ที่สุดก็คือ ผมสงสัยอยู่ลึก ๆ ว่าตัวเองกำลังเร่งขึ้นเรื่อย ๆ ในการขยันทำสิ่งที่ไม่จำเป็น ผมเสียดิตโตพามีนที่พุ่งพล่านจากการทำตามรายการสิ่งที่ต้องทำ เหมือนกับยาเสพติดชนิดอื่นๆ ที่ให้ความรู้สึกดีในตอนแรก แต่ผลของมันก็แค่ชั่วคราว และบางครั้งกลับเป็นอันตรายอีกด้วย

เมื่อสิ้นสุดแต่ละวัน ผมก็ตระหนักได้ว่า ไม่ว่าผมจะตอบอีเมลไปได้หลายฉบับแค่ไหน หรือตีกรายการสิ่งที่ต้องทำออกไปได้หลายรายการแค่ไหน อีเมลก็จะโผล่ขึ้นมาอีกอย่างน่าอัศจรรย์! งานอีกชุดหนึ่งรอเข้ามาแทนที่งานที่ผมเพิ่งทำเสร็จเสมอ

. . .

หากจะบอกว่าความเชื่อเรื่องผลิตภาพฝังรากลึกซึ้งเพียงใดในวัฒนธรรมตะวันตกก็ไม่น่าจะเป็นการกล่าวเกินจริง หนังสือ เวิร์กฮอป สัมมนา และการบรรยาย TED Talks นับหลายร้อยต่างก็ตอกย้ำโครงสร้าง

ความเชื่อผิดๆ นี้เหมือนกันหมด หลายแห่งอ้างว่ามีคำตอบที่แน่ชัด
ทั้งๆ ที่กลุ่มคนซึ่งสนใจเรื่องผลิตภาพมักเป็นคนกลุ่มแรกที่เปลี่ยน
วิธีการใหม่ไปเรื่อยอยู่เสมอ

ผมเคยติดตามผู้เชี่ยวชาญเรื่องผลิตภาพคนหนึ่ง ซึ่งเปลี่ยน
ระบบที่เขาแนะนำเองอยู่เรื่อย ภายในเวลาไม่กี่เดือน เขาจะมาพร้อมกับ
กับวิธีการใหม่ล่าสุดอย่างตื้นตันและจัดสัมมนาใหม่อีกครั้ง

ในแง่หนึ่งผมรู้ว่าเขาเปลี่ยนระบบเพราะมีอะไรจะขาย
แต่ดูเหมือนนั้นจะไม่ใช้ทั้งหมด เขามีความกระตือรือร้นจริงจังเกี่ยวกับ
วิธีการใหม่นั้นไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อย่างน้อยที่สุดก็จนกว่าจะมี
วิธีการที่ใหม่กว่าไหลมา

เป็นเวลาสองปีที่เขาเชิดชูเทคโนโลยีมากมายที่ตัวเองแนะนำ
ในที่สุดเขาก็ส่งข้อความประกาศถึงการค้นพบใหม่ล่าสุด วิธีนี้เป็น
อะไรที่ดั้งเดิมมาก ในวิดีโอที่แนบมาพร้อมกับคำประกาศนั้น
เขาชี้ไปยังสมุดบันทึกกระดานเล่มหนึ่งและบอกว่า “ผมได้เรียนรู้
ว่าวิธีที่ดีที่สุดในการบริหารชีวิตไม่ได้เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีเลย
ทุกอย่างอยู่ในกระบวนการจัดบันทึกแบบธรรมดาๆ นี่นี่เอง”

“ว้าว” ผมคิด “เราวนกลับมาอยู่จุดเดิมแล้ว” หลังจากวิ่งไล่
ตามแอปพลิเคชันและแนวทางแก้ปัญหาด้วยเทคโนโลยีมากมาย
เราก็กลับมาสู่วิธีแห่งการจัดบันทึกซึ่งคนเราทำกันมาตลอดหลายร้อยปี
แล้ว หลังจากนั้นผมก็ไม่ได้ยินข่าวคราวจากเขามากอีกเลย ไม่ต้องสงสัย
เลยว่าเขาคงกำลังง่วนอยู่กับการใช้ชีวิตให้มีผลิตภาพอยู่สักแห่ง
นั่นแหละ

ในโลกแห่งคำแนะนำเรื่องผลิตภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องการบริหารเวลา ต่างก็ให้คำมั่นอัน น่าดึงดูดใจแต่เป็นไปไม่ได้ มันอ้างว่า จะสร้างระเบียบในโลกอันวุ่นวายนี้ แต่ ไม่ได้ให้เครื่องมือแก่เราในการจัดการ กับต้นตอของปัญหาเลย ระหว่างทางยัง สร้างปัญหาขึ้นมาอีก ทำให้เราอยู่ในวังวน ของความรู้สึกละอายที่แก้ปัญหาไม่สำเร็จ และการพยายามฮึดขึ้นมาเพื่อจะลองใหม่ อีกครั้ง



คุณสามารถทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นได้

แล้วจะทำอะไรได้บ้าง ผมพบว่าเราไม่ได้ไร้อำนาจเสียทีเดียว อย่าง ที่ผมได้เรียนรู้คือ คุณต้องเริ่มจากการจัดการกับปัญหาด้วยวิธี ที่แตกต่างออกไป คุณต้องเข้าใจว่าทำไมทุกสิ่งที่คุณพยายามทำ มาตลอดจึงไม่ได้ผล คุณต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมบางอย่าง ที่ฝังรากลึกในตัวคุณ

ขอบอกตามตรงว่าเรื่องนี้อาจยากกว่าที่คิดไว้ อย่างน้อย ก็ช่วงแรก แต่ผมสัญญาว่ามันจะคุ้มค่าความพยายาม

ผมเริ่มทำแบบสำรวจชุดหนึ่งเพื่อค้นหาคำตอบ โดยมีผู้ตอบ แบบสำรวจอย่างตั้งใจกว่าพันคน ผมวิเคราะห์ผลลัพธ์ที่ได้เพื่อ หาข้อมูลใหม่ๆ และลักษณะร่วมของพวกเขา ผมได้สัมภาษณ์ อ่านงานวิจัยเชิงวิชาการ และพยายามทุกอย่างที่สามารถทำได้ด้วย ตัวเอง

บางครั้งสิ่งที่ผมค้นพบก็น่าหงุดหงิด โดยเฉพาะคำแนะนำ ไร้ประโยชน์ซึ่งซ้ำเติมปัญหาให้แย่ลงไปอีก การตีความของผม เรื่อง “เคล็ดลับและเทคนิคดี” จึงเปลี่ยนจากความชอบใจไปสู่ ความสงสัย จนกระทั่งไปสู่การต่อต้านอย่างสิ้นเชิง ผมเห็นว่า คำแนะนำเหล่านี้จำนวนมากเป็นภัยมากกว่าผลดี มันส่งเสริม ความเชื่อผิดๆ ว่าคุณสามารถเอาชนะความท้าทายที่เอาชนะไม่ได้ ขอเพียงคุณทำงานหนักเป็นพิเศษและตื่นเช้ามากพอ

. . .

บางครั้งการค้นคว้าก็ทำให้ผมประหลาดใจจนนำไปสู่การตั้งคำถาม กับข้อสันนิษฐาน และความเชื่อที่ตัวเองยึดถือมานาน ไม่ใช่แค่ ผู้เชี่ยวชาญคนอื่นๆ ที่ผิด แต่ผมเองก็เข้าใจผิดเหมือนกัน ที่ผ่านมา ผมทำพลาดด้วยการตีความสาเหตุผิดพลาดแบบที่คนส่วนใหญ่เป็น อย่างเวลาประสบความสำเร็จ ผมจะยกความดีความชอบให้ ความฉลาดของตัวเอง แล้วพอผิดพลาดกลับตำหนิตัวเองอย่างหนัก

แท้จริงแล้วผมไม่ได้ฉลาดหรือโง่เขลาแต่อย่างใด เพียงแค่ ตกหลุมพรางของความเชื่อที่ว่าผมสามารถทำได้ทุกสิ่ง ผมยังเอา ความนับถือตัวเองและภาพลักษณ์ทางสังคมไปผูกไว้กับความคิด ของคนอื่น ซึ่งเป็นความผิดพลาดอีกอย่างที่พบบ่อย และรังแต่จะก่อให้เกิดความทุกข์เท่านั้นเอง

ผลที่ตามมาคือ เรื่องนี้ส่งผลต่อระบบการทำงานในชีวิต ประจำวันของผม ทำให้ผมรู้สึกว่าจะต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อลดความ กระวนกระวายลง แม้กระทั่งในเวลาที่ผมกำลังทำงานหนักไปกับสิ่งที่ ไม่จำเป็นก็ตาม

คนที่ถูกชักนำไปผิดทางไม่ได้มีแต่เพื่อนผมซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรื่องผลิตภาพเท่านั้น ประสบการณ์ของเขายังเป็นเวอร์ชันเกินจริงของสิ่งที่ผมเคยทำมาแล้วด้วย และบางทีคุณก็อาจจะเคยทำมาเหมือนกัน

ถ้าคุณเป็นเหมือนผม คุณก็มักจะตื่นต้นกับการสร้างนิสัยหรือวิธีการใหม่ๆ และลองทำดูอยู่ระยะหนึ่ง แต่ทำได้ไม่ต่อเนื่องไม่นานก็เปลี่ยนไปลองวิธีอื่น แล้วก็เกิดเหตุการณ์แบบเดียวกันอีก คุณไหลดแอปพลิเคชันเพิ่ม จดบันทึกเพิ่ม พร้อมสัญญาเพิ่มว่าจะแก้ไขปัญหาทุกอย่างให้เบ็ดเสร็จในหนเดียว ซึ่งเป็นคำสัญญาที่ตั้งขึ้นมาเพื่อล้มเหลวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ดังนั้น แทนที่จะให้คำสัญญาเกินจริง ผมขอบอกคุณในทางตรงกันข้ามว่า หนังสือเล่มนี้จะไม่แก้ปัญหายุ่งยากให้คุณอย่างเบ็ดเสร็จในหนเดียว แต่จะมอบมุมมองใหม่และชุดเครื่องมือที่จะช่วยให้ชีวิตคุณง่ายขึ้นมากทีเดียว

วัตถุประสงค์ของผมคือ ช่วยให้คุณก้าวข้ามความกลัวว่าเวลาจะหมดลง รวมทั้งเอาชนะการตัดสินใจไม่ได้อยู่เรื่อยๆ ว่าจะใช้เวลาอย่างไรดี ผมต้องการให้คุณมองอนาคตด้วยความหวัง ไม่ใช่ความหวาดกลัว ผมต้องการให้คุณรู้ว่ามันเป็นไปได้ที่จะเผชิญกับแต่ละวันอันวุ่นวายพร้อมกับรู้สึกที่ชีวิตมีจุดมุ่งหมาย

พูดสั้นๆ ก็คือ ผมต้องการช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นและกังวลน้อยลงนั่นเอง

สิ่งที่คุณจะได้เรียนรู้

ลักษณะร่วมที่เห็นได้ชัดอีกอย่างจากแบบสำรวจของผมคือ คนมักจะเอือมระอากับการได้ยินคำแนะนำประเภทเดิมๆ ที่ว่า “การทำทุกอย่างพร้อมกัน” ไม่ควรยากขนาดนั้น

จากคำพูดของผู้ตอบแบบสำรวจคนหนึ่ง

ฉันเหนื่อยเหลือเกินกับการได้ยินคนบอกว่า “บียอนเซ่ก็มีเวลา 24 ชั่วโมงต่อวันเหมือนเธอนั่นแหละ” ขอร้องเถอะ เห็นแก่ความรักต่อสรรพสิ่งที่ดึงดูดใจทั้งหลายในโลกนี้ หยุดพูดแบบนั้นสักที เอาสถานการณ์ของฉันไปเปรียบเทียบกับคนรวยมีชื่อเสียง ช่างبابอซะมัด

ผมสัญญาว่าจะไม่เอาคุณไปเปรียบเทียบกับบียอนเซ่ หรือบอกให้คุณโหมทำสิ่งที่เปล่าประโยชน์และไม่ทำให้รู้สึกดีต่อไปเรื่อย ๆ ผมจะไม่แนะนำให้คุณตื่นตอนตีสามไปวิ่งมาราธอนก่อนใช้เวลาทั้งวันไปกับการทำงาน โดยเว้นช่วงมือเพียงเพื่อเขียนนิยายสักตอนด้วย

ถ้าคุณมีหน้าที่ดูแลลูกหรือดูแลพ่อแม่ที่แก่ชรา ผมจะไม่แสร้งทำเป็นว่ามันง่ายที่จะบริหารจัดการความรับผิดชอบเหล่านี้ไปพร้อม ๆ กับทำสิ่งอื่นที่คุณอยากทำ มันไม่ง่ายหรอก ยากจะตาย! เป็นอะไรที่ต้องต่อสู้มากจริง ๆ

อย่างไรก็ตาม ข้อเท็จจริงก็ยังคงอยู่ ความรู้สึกว่าคุณมีจำกัดและความวิตกกังวลว่าจะใช้เวลาอย่างไรก็ยังคงรบกวนคุณอยู่ดี คุณยังอยากทำเรื่องที่มีความหมายมากกว่านี้ คุณมั่นใจว่ามีบางสิ่งที่ดีกว่ารอคุณอยู่ ขอเพียงคุณหาคำตอบได้ว่ามันคืออะไรเท่านั้นแหละ

นี่คือเหตุผลว่าทำไมคุณถึงต้องทำอะไรสักอย่างกับปัญหานี้ ถ้าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง คุณก็จะรู้สึกติดอยู่กับที่อยู่เสมอ

ดังนั้นเราจะมาพิจารณากันอย่างจริงจังโดยไม่หมกมุ่นและไม่ตัดสินว่าอะไรเป็นต้นตอของความกังวลเรื่องเวลา เพื่อให้เห็นว่า คุณจะรู้สึกดีขึ้นได้อย่างไร แม้ชีวิตจะอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายก็ตาม

คุณจะมีประสิทธิภาพขึ้นด้วย

อีกอย่างคือ ถึงแม้ว่าวิธีการเพิ่มผลิตภาพส่วนใหญ่จะเป็นภัยมากกว่าผลดี แต่บางวิธีก็มีประโยชน์เหมือนกันถ้าใช้ในบริบทที่เหมาะสม ด้วยการเรียนรู้กลวิธีง่าย ๆ ไม่ใช่วิธีที่ขัดกับสัญชาตญาณ น่าจะทำให้คุณทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากกว่าที่เคย นี่เป็นผลพลอยได้ของการลดความกังวลเรื่องเวลา ไม่ใช่เป้าหมายหลัก แต่ถ้าคุณอยากมีประสิทธิภาพกว่านี้ การทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากขึ้นก็น่าจะเกิดขึ้นเองอยู่แล้วในระหว่างทาง

ทว่าโดยภาพรวมแล้ว คุณจะรู้สึกมีจุดมุ่งหมายมากขึ้น และรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวมากขึ้น

หนึ่งในการสำรวจท้าย ๆ ของผม ผมถามผู้เข้าร่วมว่า “ถ้าไม่ต้องกังวลเรื่องเวลาจะรู้สึกอย่างไร”

ผมได้รับหลายร้อยคำตอบ หลายคำตอบมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว แต่หลายคำตอบก็มุ่งไปยังหนึ่งในลักษณะร่วมบางประการ

“ฉันคงตื่นเต้นกับเป้าหมายของตัวเองอีกครั้ง คงตั้งตารอที่จะได้เริ่มต้นวันใหม่ และวางแผนล่วงหน้า”

. . .

“ฉันคงไม่กังวลมากนักว่าจะทำสิ่งที่ไม่จำเป็น คงจัดจ่อและมีเป้าหมายกว่านี้ แล้วก็คงไม่ล้มเลิกกลางคันมากเหมือนเมื่อก่อน”

. . .

“ฉันคงจะเลิกโกรธตัวเองที่หาคำตอบให้กับทุกอย่างไม่ได้ คงมั่นใจในตัวเองกว่านี้ และตัดสินใจได้ดีขึ้น”

. . .

“ฉันคงรู้สึกเป็นอิสระ คงเรียนรู้ที่จะปล่อยวางเรื่องที่รบกวนใจมานานลงได้สักที จะได้มองอนาคตได้อย่างมีความหวัง”

ลองคิดว่า คุณจะตอบคำถามนี้อย่างไร ไม่ว่าคุณจะเสียใจเรื่องไหนในอดีต ไม่ว่าคุณจะถูกวลเรื่องใดในอนาคต และไม่ว่าคุณจะถูกตวาดเรื่องอะไรในปัจจุบัน จะเป็นอย่างไรหากความรู้สึกเหล่านี้ถอยร่นไปข้างหลัง ปล่อยให้คุณมีอิสระที่จะเดินหน้าต่อไปด้วยความมั่นใจ

ไม่ว่าคำตอบนั้นจะเป็นอย่างไรสำหรับคุณ ผมจะทำให้ดีที่สุดเพื่อช่วยให้คุณไปถึงจุดนั้น เรามาเริ่มบทแรกด้วยสิ่งที่คุณสามารถทำได้ เพื่อลดความวุ่นวายใจตอนนี้ก่อนก็แล้วกัน

หมวดที่ 1

ทำลายวงจรแห่งความเครียด

คุณมีพลังเอาชนะความกังวลเรื่องเวลา
ด้วยการท้าทายความคิดที่คอยกักจังกุ่นไว้
ลองจินตนาการว่าคุณใช้เวลาในปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ
แยกแยะว่าอะไรเร่งด่วนจริงและยอมรับธรรมชาติของเวลา
ที่มีจำกัดได้ เนื้อหาส่วนนี้จะช่วยนำทางคุณ
ในการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อเวลา
เปิดโอกาสให้คุณใช้ชีวิตได้เต็มที่กว่าเดิม



1

เริ่มจากให้เวลาตัวเองมากขึ้น

จะตัดสินใจเรื่องใหญ่ในชีวิตได้
ต้องลดความกดดันที่รู้สึกอยู่ให้ได้ก่อน

ตอนผมเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ ที่แรกผมร่างความคิดไว้มากมายเกี่ยวกับความตาย การทิ้งมรดกไว้ให้คนรุ่นหลัง และวิธีทำโครงการใหญ่ให้สำเร็จ

เราจะกลับมาพูดถึงเรื่องเหล่านั้นภายหลัง แต่เมื่อผมกับบรรณาธิการศึกษาผลสำรวจอย่างละเอียด เราก็ตระหนักได้ว่าความกังวลเรื่องเวลาขัดขวางไม่ให้ผู้คนจัดการเรื่องพื้นฐานในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น

ผู้อ่านพูดทำนองนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

“ฉันตัวแข็งทื่อไปเลยและตัดสินใจเรื่องง่าย ๆ ไม่ได้”

. . .

“ตลอดสิบวันฉันมีงานสำคัญขึ้นเดิมอยู่อันดับบนสุดของรายการสิ่งที่ต้องทำ แต่ฉันไม่อาจบังคับให้ตัวเองเผชิญหน้ากับมันได้”

. . .

“รู้สึกเหมือนคนอื่นเข้าใจเรื่องธรรมดาง่ายๆ ที่ฉันไม่เข้าใจเลย”

พวกเขายังมักใช้ศัพท์ที่แสดงถึงความแน่นอน เช่น “เสมอ” “ไม่มีทาง” และ “ตลอดเวลา” เพื่ออธิบายถึงอุปสรรคเรื่องเวลา พวกเขา รู้สึกแบบนี้เสมอ พวกเขาจะไม่มีทางดีขึ้น และพวกเขารู้สึกเหมือนโดนกระตุ้นตลอดเวลา ให้พวกเขาคิดว่าตัวเองกำลังใช้เวลาคุ้มค่าหรือไม่

ความกังวลบั่นทอนวิจารณญาณในการคิดของคุณขณะนั้น เมื่อคุณรู้สึกกังวล คุณจะไม่สามารถตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผลได้ เสมอไป บางทีคุณรู้ว่าควรทำอะไร แต่กลับรู้สึกว่าการทำอะไรไม่ได้ บางครั้งคุณไม่รู้เลยว่าควรทำอะไร แต่รู้ว่าสิ่งที่คุณทำอยู่ตอนนี้ไม่ถูก

ไม่ว่าจะแบบไหนคุณก็รู้สึกติดอยู่กับที่ แล้วเวลาคุณติดอยู่กับที่ ขั้นตอนแรกคือการมองหาทางออกให้เจอ

คุณคงไม่บอกคนที่กำลังตกอยู่ในภาวะตื่นตระหนกว่า พวกเขาต้องรีบไปยื่นภาษี เลิกกับแฟนหนุ่ม และจ่ายเช็คค่าเช่าบ้านที่เลยกำหนดให้เรียบร้อยแล้ว อย่างไรก็ตามเสียพวกเขาจะต้องทำทั้งหมดนี้ในท้ายที่สุดอยู่แล้ว แต่พวกเขาต้องจัดการกับสิ่งที่รู้สึกว่าเป็นเรื่องฉุกเฉินก่อน (และถ้าพึงการไปบอกพวกเขาให้ “สงบสติอารมณ์” ก็คงไม่ได้ช่วยเท่าไร)

พวกเขาต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมลมหายใจของตัวเอง ลดอัตราการเต้นของหัวใจ และเข้าใจว่า แม้ความรู้สึกที่พวกเขาเผชิญอยู่ดูจะเกินรับไหว แต่มันจะดีขึ้น เมื่อไรที่พวกเขาสามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ ก็จะสามารถจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบกว่านี้ได้

การกระทำที่ผมพูดถึงคือ การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และสังเกตรูปแบบการหายใจของตัวเอง ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการปรับสมดุลระบบประสาทอันเป็นส่วนสำคัญของร่างกาย ซึ่งทำให้คุณ

สามารถทำงานที่ต้องใช้สมองอย่างหนักได้ เมื่อระบบอันเปราะบางนี้อยู่ในภาวะสมดุล คุณก็จะมีศักยภาพสูงสุด คุณจะสามารถตัดสินใจวางแผนล่วงหน้า และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกได้ค่อนข้างง่าย อย่างไรก็ตาม ถ้าความเครียดหรือความกังวลเข้ามาจู่โจม ระบบนี้ก็จะตกอยู่ในอันตรายทันที

เมื่อคุณกำลังเผชิญกับความกังวลเรื่องเวลา คุณต้องจัดการกับอาการที่เกิดขึ้นทันทีที่ก่อน หนึ่งในเหตุผลว่าทำไมคุณถึงเป็นทุกข์เป็นเพราะคุณมองว่าเวลาในชีวิตไม่เพียงพอ เพราะฉะนั้นผมจะช่วยให้คุณมีเวลาส่วนเกินให้ได้ คุณจะได้มีเวลามากขึ้น แม้ในตอนที่คุณกำลังยุ่งเหยิงอยู่ก็ตาม

ผมจะอธิบายกลยุทธ์บางอย่างสำหรับเรื่องนี้ให้คุณในบทต่อไป ซึ่งได้แก่

1. เมื่อไรที่ควรทำอะไรออกมาแบบห่วย ๆ (ไม่ใช่ว่าทุกอย่างต้องทำออกมาสมบูรณ์แบบ หรือกระทั่งทำได้ดี)
2. ทำไมการทำอะไรไม่เสร็จถึงไม่ใช่เรื่องผิด (มีหลายสิ่งไม่จำเป็นต้องทำให้เสร็จ แต่มบางครั้งไม่ต้องกลับไปทำให้เสร็จเลยก็ได้)
3. จะตัดสินใจได้อย่างไรว่า “แค่นี้จนถึงจะพอ” สำหรับโครงการหรืองานสร้างสรรค์ใด ๆ เพื่อคุณจะได้มีจุดสิ้นสุดในใจไว้เสมอ

แต่ตอนนี้ ลองลงมือทำอะไรง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณได้ทันทีดีกว่า การกระทำเหล่านี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจเรื่องที่ใหญ่กว่าได้อย่างสบายใจ และหาคำตอบได้ว่าจริง ๆ แล้วคุณอยากใช้เวลาอย่างไร

1. ฝึก “จัดระเบียบเวลา”

คำแนะนำในการจัดบ้านมักเน้นการจัดระเบียบ ซึ่งเป็นการเอาสิ่งของที่ไม่มีประโยชน์หรือไม่สร้างความสุขออกไปจากบ้านหรือพื้นที่ทำงาน บางครั้งการทำเช่นนี้ก็เป็นนิสัยที่มีประโยชน์ไม่น้อย

แม้ว่าการจัดระเบียบข้าวของและปรับปรุงสภาพแวดล้อมสามารถช่วยให้คุณได้ในระดับหนึ่ง แต่ความกังวลเรื่องเวลามักมีรากมาจากความไม่สบายใจหรือสิ่งที่ต้องทำในตารางชีวิตของคุณมากกว่า เรื่องนี้แตกต่างเล็กน้อยจากการบ่นว่า “ฉันมีถุงเท้าเยอะเกินไป เพราะฉะนั้นควรคัดออกหน่อย”

นั่นคือเหตุผลว่านอกจากการจัดระเบียบข้าวของแล้ว คุณควรลองดูปฏิทินในช่วงสองสามสัปดาห์ข้างหน้า และทำทายตัวเองให้ตัดบางรายการออก เป็นไปได้สูงว่าคุณจะเจอนัดหมายที่ดูเหมือนจะเป็นความคิดที่ดีตอนคุณจดลงไป แต่ตอนนั้นก็กลับรู้สึกว่าคุณไม่ค่อยลงมือจะทำอะไรสักอย่างเกี่ยวกับมัน ผมจะอธิบายแนวคิดที่เรียกว่ากฎการปะทะในภายหลัง ซึ่งจะช่วยให้คุณมีภาระผูกพันลดลงตั้งแต่แรกเริ่ม แต่คุณสามารถฝึกจัดระเบียบเวลาได้เลยโดยไม่ต้องมีความรู้เพิ่มเติมใดๆ

ขอให้ตรวจสอบตารางชีวิตของคุณ และถามตัวเองว่า “ฉันต้องทำสิ่งนี้ด้วยหรือ มันมีความหมายต่อชีวิตฉันหรือเปล่า ฉันยังอยากทำมันอยู่ไหม”

ดูว่าคุณตัดอะไรออกได้บ้าง และสังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรที่ได้เวลากลับคืนมาเป็นของขวัญให้ตัวเอง นี่เป็นวิธีที่ง่ายแต่ทรงพลังในการเพิ่มเวลาให้คุณหลายเท่าในอนาคตอันใกล้

ภาคปฏิบัติ : คุณลบกำหนดการออกจากปฏิทินสัปดาห์หน้าอย่างน้อยสองรายการได้หรือไม่

1	2	3	4 9:00 น.	5	6	7
จันทร์	โทรศัพท์ นัดหมาย	พุธ	นัดหมอ พฤษภัสดี	การประชุม ที่ยาวนาน	เสาร์	ดินเล่นเกม อาทิตย์

2. ปิดกั้นกล่องข้อความของคุณ

ปัจจุบันคนอื่นเข้าถึงคุณได้ง่ายแค่ไหน มีกี่คนที่ดึงดูดความสนใจของคุณได้โดยตรง

พวกเราส่วนใหญ่มี “กล่องข้อความ” หลายกล่องที่คนอื่นสามารถเข้าถึงได้ ผมไม่ได้หมายถึงแค่กล่องข้อความอีเมลเท่านั้น ถึงแม้จะนับรวมด้วย แต่นอกจากนั้นเรายังมีข้อความเสียงบนทักเสียง ไปรโฟล์บนโซเชียลมีเดียที่เปิดโอกาสให้คนส่งข้อความหาได้โดยตรง แอปพลิเคชันสำหรับติดต่อสื่อสาร และอื่นๆ อีกมากมาย แน่นอนว่ายังมีเครือข่ายที่ใช้ในการทำงาน (Teams, Slack, Whatsapp และอื่นๆ) ซึ่งถูกจ้างจำนวนมากถูกคาดหวังให้เข้าร่วมสำหรับคุณ อาจมีอย่างอื่นอีกที่ผมไม่ได้กล่าวถึงก็เป็นได้

รู้หรือไม่ว่าการเข้าถึงตัวได้ตลอดเวลา มีราคาแพง! คุณสามารถทวงคืนความสนใจของคุณกลับมาได้บ้าง ด้วยการอยู่ห่างจากเครื่องมือพวกนี้ หรืออย่างน้อยก็ลดการใช้ลง

ภาคปฏิบัติ : ลองคิดถึงช่องทางทั้งหมดที่ผู้คนดึงความสนใจจากคุณ คุณปิดอย่างน้อยหนึ่งในกล่องข้อความเหล่านั้นได้หรือไม่

ผมรู้ว่าเรื่องนี้ฟังดูยากสำหรับบางคน รวมทั้งคนที่เชื่อว่าจะอย่างไร ตัวเองก็~~ไม่อาจ~~ลดระดับการเข้าถึงที่มีได้ ถ้าคุณเป็นอย่างนั้น ขอให้เข้าใจว่าคุณไม่ได้ไร้หนทาง ยังมีบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้ แม้ว่า มันจะดูเล็กน้อยก็ตาม

หมายเหตุ : ผมไม่ได้แนะนำให้คุณลดการเข้าถึงสำหรับคนที่ ต้องพึ่งพาคุณทางกายภาพ เช่น ลูกที่ยังเล็ก อันที่จริงแล้ว ถ้าคุณปิด การเข้าถึงส่วนอื่นๆได้ คุณก็จะมีเวลาให้คนที่คุณห่วงใยที่สุดมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ขอให้คุณเริ่มต้นด้านความเชื่อที่ว่าคนอื่นสามารถ ชิงความสนใจของคุณได้ตลอดเวลา มันไม่ควรเป็นอย่างนั้น ก็ในเมื่อ ความสนใจนั้นเป็นของคุณ

ลองสังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรกับการใช้เวลาตัวเอง

การกระทำทั้งหมดนี้ต่างชี้ให้เห็นถึงกลยุทธ์โดยรวมในการใช้เวลาตัวเอง มากขึ้น ขอให้คุณทำทุกสิ่งที่สามารถทำได้เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์นี้ คุณสามารถต่อยอดแนวคิดเพิ่มได้ ดังนี้

1. ลบแอปพลิเคชันที่น่ารำคาญและเสียเวลาออกไปจากมือถือ
2. ปิดการแจ้งเตือนทั้งหมดยกเว้นที่จำเป็นที่สุด
3. เลิกตอบรับคำขอและภาระผูกพันใดๆ โดยไม่คิดให้ถี่ถ้วน เสียก่อน*

ให้สังเกตไปด้วยว่าคุณรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำสิ่งเหล่านี้ รู้สึกดี หรือเปล่า ที่ผ่านมากันกังวลว่าจะไม่มีเวลา และตอนนี้คุณกำลัง

* ลองหยุดสักครู่และพิจารณาว่านี่เป็นสิ่งที่ฉันอยากทำจริง ๆ หรือเปล่า ถ้าตกลงรับคำขอนั้น ฉันจะต้องแลกกับอะไร

คืนเวลาให้กับตัวเองอย่างแท้จริง

ย้อนไปที่การจัดบ้านซึ่งผมยกมาเป็นตัวอย่าง สิ่งที่อยู่ในรายการข้างต้นก็เหมือนการจัดระเบียบข้าวของ แต่อาจมีคุณค่ายิ่งกว่านั้นอีก เพราะคุณไม่ได้แค่มีพื้นที่ลิ้นชักใส่ถุงเท้ามากขึ้น แต่ยังได้ทรัพยากรที่มีค่าที่สุดในโลกกลับคืนมามากขึ้นด้วย!

การกระทำเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงการ “ทำให้น้อยลง” เท่านั้น เดียวคุณจะได้เห็นว่า พวกเราต่างก็ต้องการทำบางสิ่งมากขึ้นและทำบางสิ่งน้อยลง สิ่งที่เรากำลังทำกันอยู่ตอนนี้คือ การลดแรงกดดันบางส่วนที่คุณเผชิญอยู่ตลอดเวลา คุณจะรู้สึกว่าคุณควบคุมเวลาของตัวเองได้มากขึ้น และตัดสินใจในอนาคตได้ดีขึ้นด้วย

แม้ว่าคุณจะมีเวลาเพิ่มมาแค่ 20 นาที ก็ขอให้ใช้เวลานี้ตามที่ต้องการ อย่าเอาไปใช้กับงานที่คุณเคยทำก่อนจะเปลี่ยนมาใช้แนวคิดแบบนี้ ขอให้ใช้เวลาส่วนหนึ่งไปกับกิจกรรมที่ทำให้คุณมีความสุขสดชื่น และมีชีวิตชีวา เวลานี้เป็นของคุณ

เปลี่ยนวิธีมองตัวเอง

สุดท้ายนี้ ผมอยากให้ท่านเริ่มมองความสัมพันธ์ของคุณกับเวลาต่างไปจากเดิม สิ่งนี้หมายความว่าอะไร และคุณต้องทำอะไร

ผมหมายถึงบางทีคุณอาจยึดติดว่าตัวเอง “มีปัญหา” ซึ่งเป็นอีกหนึ่งรูปแบบความคิดที่พบมากในผลการสำรวจของผม โดยจะแสดงออกผ่านคำพูดทำนองนี้

“ก็ฉันเป็นแบบนี้”

“ฉันเป็นคนมาสายเสมอเวลานัดเจอเพื่อน”

“ฉันรู้สึกเหนื่อยล้าและเครียดตลอดเวลา”

ความคิดแบบนี้ไม่เป็นกลาง มักทำให้เรื่องแย่งลงด้วยการพาคุณเข้าสู่วังวนของการคิดลบ และขัดขวางไม่ให้คุณสร้างความเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง

อาจเป็นความจริงว่าสมองคุณทำงานแตกต่างจากสมองคนอื่น แต่ต่อให้คุณมีภาวะความแตกต่างทางระบบประสาท ก็ไม่ได้หมายความว่า你有ชะตากรรมต้องประสบปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ตลอดไป คุณแค่ต้องจัดการกับปัญหาเหล่านั้นในแบบที่ต่างไปจากที่เคยทำมาจนถึงบัดนี้

ความรู้สึกถูกกดดันและเกินจะรับไหวไม่จำเป็นต้องเป็นภาวะที่คงอยู่ตลอดไป นี่ไม่ใช่ทางเลือกเดียวของคุณ และคุณสามารถก้าวผ่านมันไปได้! สิ่งต่างๆ ดีขึ้นกว่าเดิมได้

เราจะลงรายละเอียดเรื่องนี้ในบทต่อไปด้วยแบบฝึกหัดที่เรียกว่าการโต้แย้งความคิด ส่วนตอนนี้ขอให้คุณลองนึกถึงตัวเองในแบบที่แตกต่างจากเดิม เช่น

“ฉันเป็นคนที่แก้ปัญหาต่างๆ เป็น”

“ฉันกำลังฝึกให้ตัวเองแน่นกว่านี้”

“แม้เรื่องนี้จะยาก แต่ฉันก็กำลังพัฒนาขึ้น”

ยังมีอะไรให้ทำอีกมากมาย แต่นี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี จำไว้ว่าการทำให้ตัวเองสงบลงเมื่อเกิดอาการตื่นตระหนกเป็นเรื่องยากขึ้นไ้ (ถึงแม้ว่านั่นจะเป็นเป้าหมายสูงสุดก็ตาม) การสร้างความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตตอนรู้สึกกดดันว่าไม่มีเวลามากพอ หรือไม่แน่ใจว่าจะตัดสินใจเรื่องเล็กๆ อย่างไรก็ดี ก็เป็นเรื่องยากขึ้นนั้น



แต่ทั้งหมดนี้เปลี่ยนแปลงได้ คุณคือคนหนึ่งที่กำลังเรียนรู้ที่จะควบคุมชีวิตและเวลาของตัวเองให้ได้มากขึ้น

ความกังวลเรื่องเวลาขัดขวางไม่ให้คุณจัดการเรื่องพื้นฐานในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น แต่เมื่อคุณมอบเวลาเป็นของขวัญให้ตัวเอง คุณก็เริ่มต้นเส้นทางสู่ความเป็นอิสระกว่าเดิมแล้ว

แบบฝึกหัด

เอาชนะความรู้สึกท้อแท้กับการเริ่มต้นอย่างเรียบง่าย

“ฉันจับต้นชนปลายไม่ถูกซะจนไม่เป็นอันทำอะไร”

คุณเคยรู้สึกเช่นนี้บ้างไหมครับ ไม่ว่าจะเป็นการมีสิ่งที่ต้องทำมากเกินไปจนประมวผลไม่ถูก หรือไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มจากตรงไหน หรือรู้สึกท้อใจอย่างหนักเมื่อคิดถึงเรื่องนั้นจนไม่เป็นอันทำอะไร

เวลาที่เรารู้สึกท้อแท้ บ้างครั้งเราจะทำอะไรไม่ออก และไม่สามารถแก้ปัญหาได้มากนัก เราอาจหนีหรือเลี่ยงปัญหาให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งที่รู้ว่าการทำแบบนี้อาจส่งผลเสียได้ในท้ายที่สุด หรืออย่างที่บอกไป เราก็แค่นั่งเฉยๆ และไม่ทำอะไรเลย

สำหรับคนอื่น พฤติกรรมนี้อาจดูเหมือนขี้เกียจหรือกระทั่งโง่เขลา (บางทีเราก็เคยคิดแบบนี้กับคนอื่นเหมือนกัน เช่น ทำไมแค่ความก้าวหน้าเล็กๆ คนคนนั้นก็ยังไม่ได้นะ คำตอบคือ ถ้าเขารู้ก็คงทำไปนานแล้ว)

คราวหน้าเวลาคุณรู้สึกท้อแท้ไปหมด ขอให้ลองทำตามรายการต่อไปนี้

- **ทำให้ระบบประสาทสงบลง** หายใจเข้าลึก ๆ 3 ครั้ง กลั้นเอาไว้ 2 - 3 วินาทีในแต่ละครั้งก่อนหายใจออก การทำเช่นนี้จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายตอบสนองด้วยการผ่อนคลาย จากนั้นให้คุณตั้งสติอยู่กับปัจจุบันด้วยการ

สังเกต 5 สิ่งรอบตัวที่คุณมองเห็น ซึ่งจะช่วยให้ถึงความสนใจของคุณกลับมาสู่ปัจจุบันได้*

- **ปฏิเสธหรือเปลี่ยนมุมมองความคิดที่เป็นภัย**
หากคุณสามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนมุมมองเรื่องความเป็นเลิศได้ (ไม่ใช่ว่าทุกอย่างต้องยอดเยี่ยม บางอย่างแค่ใช้ได้ก็พอแล้ว) คุณก็สามารถเปลี่ยนมุมมองที่ว่า คุณอยู่ท่ามกลางภัยพิบัติครั้งใหญ่ได้เช่นกัน คุณแค่รู้สึกท่วมท้น ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา! คุณเคยเจอมันมาก่อนแล้ว แล้วคุณก็ผ่านมาได้ด้วย
- **เลือกหนึ่งสิ่งที่คุณทำได้ แล้วลงมือทำ** แค่อะไรก็ได้เท่านั้น! หากคุณต้องตอบอีเมลหนึ่งฉบับ ก็เปิดขึ้นมาแล้วพิมพ์ประโยคแรก ซึ่งมักจะเป็นอะไรง่าย ๆ และไม่ต้องใช้ความพยายามมาก (เช่น “สวัสดี” หรือ “ขอบคุณที่ส่งข้อความมาหา”)

คุณอาจไม่จำเป็นต้องอาศัยระบบบริหารจัดการโครงการใหญ่เพื่อรับมือกับความรู้สึกท่วมท้นที่คุณมีก็ได้ อาจดีกว่าด้วยซ้ำหากคุณค่อย ๆ ทำสิ่งต่างๆ ไปทีละเล็กละน้อย และอย่าลืมว่าบางครั้งการ “ทำห่วย ๆ” ก็ไม่ได้เป็นปัญหา (เราจะลงรายละเอียดเรื่องนี้กันในภายหลังครับ)

* บางคนที่มีความไวทางประสาทสัมผัสอาจไม่ชอบการฝึกหายใจ สามารถใช้ทางเลือกอื่นแทนได้สองอย่าง ได้แก่ การสร้างจินตภาพ ซึ่งคุณจะนึกถึงภาพบรรยากาศที่สงบสุขและผ่อนคลาย ส่วนอีกอย่างคือ การสแกนร่างกาย ซึ่งจะดึงการรับรู้มาอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายและผ่อนคลายความเครียดแต่ละจุด

ปัญหาของการไม่ทำอะไรเลย

คือการไม่รู้ว่าเมื่อไรถึงจะทำเสร็จ

-เนลสัน เดอมีลส์





2

รูปแบบความคิดที่บิดเบือน

เวลาที่จิตใจเล่นตลกกับเรา

เราจะเชื่อสิ่งที่ไม่สมเหตุผล และยังวิตกกังวลมากขึ้น

คุณเคยมีความคิดรบกวนจิตใจเกิดขึ้นบ่อยๆไหม เหมือนมีคำบรรยายอยู่ในหัว ซึ่งคุณเะใจว่ามันไม่เป็นประโยชน์ แต่มันก็ไม่ยอมปล่อยคุณไปง่ายๆ

ลองนึกถึงสถานการณ์ต่อไปนี้ ไม่ต้องกังวลถ้ามีบางแง่มุมไม่ตรงกับประสบการณ์ของคุณ แค่ถามตัวเองว่าในภาพรวมแล้ว มีสิ่งที่ตรงกับคุณบ้างไหม

อเล็กซ์ นักเรียนชั้น ม.5 ทำพลาดในการทดลองทำข้อสอบ SAT¹ ที่จะต้องสอบจริงเร็ว ๆ นี้ เขาคิดทันทีว่า “เราต้องสอบตกแน่เลย เราไม่ฉลาดพอที่จะเข้ามหาวิทยาลัยได้” ความผิดพลาดอย่างเดียวนี้ทำให้อเล็กซ์เหมารวมความสามารถทางวิชาการและอนาคตของตัวเองไปในแง่ลบทั้งหมด

¹ SAT (Scholastic Assessment Test) คือ ข้อสอบมาตรฐานที่ใช้ประเมินความสามารถในวิชาคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในสหรัฐอเมริกา เพื่อใช้ในการสมัครเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย

• • •

ดানা หญิงสาววัย 28 ปี เพิ่งเริ่มงานใหม่เมื่อเร็ว ๆ นี้ เธอประสบปัญหาในการทำงานทุกอย่างให้เสร็จภายในสองสามสัปดาห์แรก เธอรู้สึกท้อแท้และไม่สามารถแยกแยะได้ว่างานชิ้นไหนสำคัญจริง ๆ รูปแบบความคิดของเธอปิดกั้นไม่ให้เธอตระหนักว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องมีช่วงเวลาของการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเริ่มงานใหม่

• • •

แจ็กสัน ผู้เป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยว สามารถจัดการงานประจำวันส่วนใหญ่ได้สำเร็จ แต่ไม่มีเวลาทำอาหารที่บ้าน จึงเลือกซื้อจากข้างนอกกลับมา เขาคิดจ้อยอยู่กับ “ความล้มเหลว” เพียงเล็กน้อยนี้ โดยไม่ให้คุณค่ากับความสำเร็จทั้งหมดของวัน เช่น การช่วยสอนการบ้านลูก และชำระค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ตรงเวลา

ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของรูปแบบความคิดที่บิดเบือน เป็นรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือเกินจริง ซึ่งหล่อเลี้ยงภาวะความกังวลเรื่องเวลาไว้

เมื่อความคิดคุณบิดเบือน คุณจะเชื่อเรื่องไม่จริงบางอย่าง แม้ว่าความเชื่อนี้มักทำให้สถานการณ์แย่ลง และยิ่งแย่ลงไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นวงจรทำร้ายตัวเองก็ตาม

รูปแบบความคิดที่บิดเบือนมีหลายประเภท ได้แก่

1. **การด่วนสรุปเกินเหตุ** คือความผลลัพธ์ที่ไม่ดีเพียงครั้งเดียวว่าเป็นตัวบ่งชี้ความล้มเหลวอย่างไม่จบสิ้น
2. **การคิดแบบขาวดำ** มองสถานการณ์อย่างสุดโต่งว่าเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่มีตรงกลาง
3. **การมองเฉพาะแง่ลบ** สนใจแค่รายละเอียดแง่ลบของสถานการณ์ แต่ละเลยมุมมองด้านบวกไป
4. **การโทษตัวเอง** คิดว่าทุกเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของตัวเองโดยตรง

เด็กเล็กอาจโทษตัวเองในลักษณะนี้

เพื่อนของฉันจะจัดงานเลี้ยงฉลองวันเกิดสุดสัปดาห์นี้ แต่เขาไม่ได้ชวนฉัน ต้องเป็นเพราะไม่มีใครชอบฉันแน่เลย พวกเขาคงไม่สนุกถ้าฉันอยู่ด้วย ฉันถึงไม่ได้รับเชิญ ฉันว่าตัวเองคงไม่มีวันได้รับเชิญไปงานอะไรอีกต่อไปแล้วละ คงจะดีกว่าถ้าฉันไม่มีเพื่อนเลย จะได้ไม่ต้องรู้สึกโดดเดี่ยว

เด็กวัย 12 ปีอาจคิดแบบขาวดำ อย่างนี้

ฉันลองไปคัดตัวเข้าร่วมทีมบาสเกตบอล แต่ไม่ผ่าน นี่หมายความว่าฉันไม่เอาไหนด้านกีฬาเลยใช่ไหมล่ะ ไม่ว่าจะฝึกแค่ไหนก็ไม่เคยเก่งพอ บางทีฉันควรเลิกเล่นกีฬาไปให้หมดเลย เห็นๆ กันอยู่ว่าฉันไม่มีพรสวรรค์ และทุกคนก็จะจำได้ว่าฉันเป็นคนที่ไม่ผ่านการคัดเลือก

ผู้ใหญ่ที่กำลังเผชิญกับการหย่าร้างอาจด่วนสรุป/เกินเหตุ เช่นนี้

การหย่าครั้งนี้พิสูจน์ว่าฉันไม่คู่ควรแก่การเป็นที่รัก และ
จะเป็นอย่างนั้นตลอดไป ถ้าฉันไม่สามารถทำให้การ
แต่งงานครั้งนี้ปรอด ก็คงไม่มีใครอื่นอยากอยู่กับฉันหรอก
ฉันมีชะตาที่จะต้องอยู่คนเดียวไปตลอดชีวิต

ทุกอย่างพังทลาย

รูปแบบความคิดที่บิดเบือนชนิดหนึ่งเรียกว่า *การคิดถึงผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุดไว้ก่อน* ซึ่งสามารถบั่นทอนจิตใจได้มากเป็นพิเศษ รูปแบบความคิดนี้เป็นการคาดการณ์ถึงผลลัพธ์อันเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่งๆ หรือมองว่าเหตุการณ์นั้นเลวร้ายเกินจริงไปมาก เมื่อคิดถึงผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุด คุณจะทึกทักว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้น พอคุณล้มชื่อใครสักคน คุณก็เลยคิดว่าตัวเองสมองเสื่อม คุณกลัวที่จะไปเดินป่าเพราะเดี๋ยวจะถูกหมีทำร้าย ภัยพิบัติมีอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง คุณยังมักนึกถึงภาพสถานการณ์เหล่านี้ซ้ำไปซ้ำมาในใจ ทั้งหมกมุ่น กังวล และครุ่นคิดถึงภาพนั้นไม่หยุด

พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้สถานการณ์แย่ลง เพราะไม่ใช่แค่ว่าเรื่องแย่ๆ จะเกิดขึ้น แต่เรื่องแย่ที่ว่ามันเกิดขึ้นแล้ว ในใจคุณ และเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า (และซ้ำแล้วซ้ำอีก...) จำได้ไหมครับว่าความกังวลเรื่องเวลาส่งผลกระทบต่อเราทั้งสามมิติ ได้แก่ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต เวลาเราคิดถึงผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุดไว้ก่อน อาจเป็นประมาณนี้

อดีต ฉันทำผิดพลาดอย่างเลวร้ายครั้งใหญ่ไปแล้ว

ปัจจุบัน มีแต่คนโง่ที่สุดๆ เท่านั้นแหละที่จะทำพลาดแบบนี้

อนาคต ฉันจะไม่มีวันฟื้นตัวจากความผิดพลาดนี้ได้เลย

รูปแบบความคิดที่บิดเบือนมักก่อให้เกิดความรู้สึกกลัวอาย และเห็นคุณค่าตัวเองต่ำ ซึ่งกลายมาเป็นเชื้อเพลิงให้แก่ความกลัวว่า เวลาจะหมดลงด้วย เมื่อเราเชื่อว่าตัวเองมีข้อบกพร่องเป็นพื้นฐาน หรือ “ตามไม่ทัน” ตลอดเวลา เราก็มึนงงโน้มน้ำที่จะ

- **พยายามเกินตัว** เพื่อพิสูจน์ให้คนอื่นเห็นว่าตัวเรามีค่า
- **ผัดวันประกันพรุ่ง** กับงานและเป้าหมายสำคัญ เพราะตัดสินใจไปแล้วว่าอย่างไรก็ไปไม่รอด
- **ละเลยการดูแลตัวเอง** เพราะเชื่อว่าเราไม่สมควรได้พัก หรือผ่อนคลายนั่นกว่าจะ “ทำทัน”

กลยุทธ์และแนวทางแก้ไข

กลยุทธ์หลายอย่างที่你会ได้เรียนรู้จากหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้คุณ บรรเทาผลกระทบจากรูปแบบความคิดที่บิดเบือน โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับความกลัวว่าเวลาจะหมดลง เช่น คุณจะสามารถทำงานได้ดีขึ้น ถ้าจับคู่ช่วงเวลาที่ต้องใช้สมาธิสูงกับช่วงเวลาผ่อนคลาย คุณจะทำตามกำหนดเวลาได้ดีขึ้นถ้าทำให้เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ เช่น ใช้เครื่องจับเวลาที่มีสีสั่นสดใสวางไว้บนโต๊ะทำงาน เป็นต้น

หากคุณกำลังมองหาการบำบัดและอยากเจาะจงด้านนี้ ขอให้มองหาผู้เชี่ยวชาญการบำบัดความคิดและพฤติกรรม การบำบัด

พฤติกรรมวิทยาวิธี² หรือแนวทางอื่นที่คล้ายกัน

นอกเหนือจากการบำบัดอย่างเป็นทางการแล้ว คุณสามารถเริ่มจากการทำความเข้าใจว่า รูปแบบความคิดที่บิดเบือนมีความหมายตรงตามตัวอักษรปะเลย ความเชื่อพวกนี้ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง! มันไม่ใช่ความจริง และไม่มีประโยชน์ด้วย

. . .

เมื่อระบุมุมความคิดที่รบกวนจิตใจได้แล้ว ให้ลองใช้วิธีคิดโต้แย้ง นึกถึงความสำเร็จในอดีต ถ้ารูปแบบความคิดที่บิดเบือนทำให้คุณรู้สึกเหมือนพ่ายแพ้ ขอให้คิดถึงตอนที่คุณเคยชนะ ชีวิตมีทั้งความสุขและความทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางครั้งคุณก็อยู่ในช่วงขาขึ้น บางคราวก็อยู่ในช่วงขาลง

คุณอาจเตือนให้ตัวเองนึกถึงช่วงเวลาที่เคยรู้สึกแย่ แต่สุดท้ายก็มีทางออก คุณเคยรู้สึกเจ็บปวดหรือเปล่า สุดท้ายก็ดีขึ้นใช่ไหม ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง คราวนี้คุณก็น่าจะผ่านไปได้เช่นกัน

บางทีการตระหนักได้ว่าการคิดถึงผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุดไว้ก่อนนั้นไร้สาระขนาดไหนก็อาจช่วยได้ เช่นบางตัวอย่างที่ผมยกขึ้นมาในบทนี้ (ผมไม่ได้หมายความว่า คุณไร้สาระที่คิดแบบนี้ เพราะพวกเราทุกคนก็ทำกัน ผมแค่หมายถึงว่ารูปแบบความคิดเหล่านี้สามารถไปไกลเกินกว่าจะควบคุมได้)

² Dialectical Behavior Therapy (DBT) คือรูปแบบการบำบัดทางจิตที่เน้นการฝึกควบคุมอารมณ์ ทักษะการอยู่ปัจจุบัน และการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหาอารมณ์รุนแรงหรือจัดการความเครียดได้ยาก

การทะเลาะกับคนรักไม่ได้แปลว่าคุณจะต้องเลิกกัน การเลิกรักก็ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่มีวันรักใคร่หรือไม่ได้เป็นที่รักของใครอีก แม้ว่าการตักงานจะทำให้เครียด แต่บางทีก็เป็นเรื่องดีที่สุดในยุคที่เรากำลังเผชิญกับหลายคน เพราะได้หันไปทำสิ่งอื่นที่มีคุณค่ายิ่งกว่ามาก

ในความเป็นจริงแล้ว หากคุณปรับมุมมองต่อประสบการณ์เชิงลบที่ผ่านมาได้อย่างเหมาะสม คุณจะเข้มแข็งขึ้นยิ่งกว่าก่อนเสียอีก เพียงแค่ลองนึกดูว่าความเจ็บปวดจากการถูกปฏิเสธ หรือการไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ อาจเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงตัวคุณในอนาคตให้ดีขึ้นกว่าเดิม

เมื่อพูดถึงความกังวลเรื่องเวลา คุณจะพบว่าเวลาไม่จำเป็นต้องให้ความรู้สึกจำกัดหรือกดดันก็ได้

**รูปแบบความคิดที่บิดเบือนเป็นภาพลวงตาอันทรงพลัง
ซึ่งมีส่วนสร้างความวิตกกังวลและการเห็นคุณค่าในตัวเองในแง่ลบ
เราสามารถลดผลกระทบได้ด้วยการชี้ตัวมันออกมา และพิจารณา
ในแง่มุมที่แตกต่างออกไป**

แบบฝึกหัด

การโต้แย้งความคิด

ท้าทายและแทนที่ความคิด
ที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยมุมมองที่สมเหตุสมผล

รูปแบบความคิดที่บิดเบือนสามารถแทรกซึมจิตใจ ทำให้เราเชื่อเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเพิ่มความกังวลและความเครียดให้เรา การโต้แย้งความคิดเป็นวิธีหนึ่งในการทำหายความคิดที่ไร้ประโยชน์เหล่านี้ และเอาความคิดที่สมเหตุสมผลและสมมูลกว่ามาแทนที่

1. ระบุมุมความคิดแง่ลบ

ตลอดวันขอให้คุณสังเกตความคิดแง่ลบหรือความรู้สึกกังวลที่ผุดขึ้นมา โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับเรื่องเวลา เขียนความคิดที่โดดเด่นและดูเหมือนจะสร้างความทุกข์เป็นพิเศษออกมาหนึ่งอย่าง เช่น คุณอาจคิดว่า “ฉันจะล้มเหลวในการทำโครงการนี้ เพราะเคยทำไม่ทันกำหนดมาก่อน”

2. ระบุรูปแบบความคิดที่บิดเบือน

พิจารณาความคิดของคุณ และระบุว่าเป็นความคิดที่บิดเบือนรูปแบบใด เช่น การด่วนสรุปเกินเหตุ การคิดแบบขาวดำ หรือการคิดถึงผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุดไว้ก่อน การระบุความคิดที่บิดเบือนจะช่วยให้คุณเห็นแบบแผนของความไม่สมเหตุสมผล (ถ้าคุณระบุไม่ได้ไม่ต้องกังวลมากเกินไปเรื่องการแยกแยะประเภท เพราะรูปแบบต่างๆ ของความคิดที่บิดเบือนมักทับซ้อนกันอยู่แล้ว)

3. ก้าวกายความคิด

ลองถามตัวเองสักสองสามคำถามเพื่อท้าทายความสมเหตุสมผลของความคิดนั้น

1. ความคิดนี้มีพื้นฐานอยู่บนความจริงหรือเป็นการคาดเดา
2. มีหลักฐานอะไรที่จะพิสูจน์ได้ว่าความคิดนี้เป็นจริงหรือเท็จ
3. ฉันเคยเจอสถานการณ์คล้ายกันมาก่อนหรือไม่ ถ้าเคยผลลัพธ์เป็นอย่างไร

4. สร้างข้อโต้แย้ง

เขียนข้อโต้แย้งที่สมเหตุสมผล ซึ่งให้มุมมองที่สมดุลกันกับคำตอบของคุณ เช่น โต้แย้งความคิดที่ว่า “ฉันจะล้มเหลวในโครงการนี้ เพราะเคยทำไม่ทันกำหนดมาก่อน” ด้วย “ฉันเคยทำทันตามกำหนด

เวลามาแล้ว และได้สำเร็จด้วย คราวนี้ฉันจะทำอย่างไรให้ทันกำหนดดี” (หรืออาจเป็น “ทำไมฉันกำหนดครั้งหนึ่งไม่ได้แปลว่าโครงการทั้งหมดจะล้มเหลวนี้นา บางอย่างก็ไม่ได้ทันกำหนดบ้าง แต่ก็ไม่ได้เป็นปัญหาหรอก”)

การทำทายและโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจะช่วยลดผลกระทบของความคิดเหล่านั้น และทำให้คุณเริ่มคิดตามความเป็นจริงมากขึ้น การฝึกแบบนี้ช่วยลดความกังวลเรื่องเวลา และส่งเสริมกรอบความคิดที่ดีต่อตัวเองและเป็นบวกมากขึ้น



ทดลองอ่าน