

HW
HEARTWORK

ทดลองอ่าน

ยุ่งจริง!
HEARTWORK

หรือแค่
ทดลองอ่าน

คิดไปเอง

HW
HEARTWORK
Make Time: How to Focus on
What Matters Every Day

ทดลองอ่าน

พบกับกลยุทธ์ในการจัดสรรเวลาให้สิ่งสำคัญในชีวิต
และเลิกติดอยู่กับคำว่า 'ยุ่ง' อยู่ตลอดเวลา

Jake Knapp and John Zeratsky เขียน



GOOD
Work
NEEDS
^A
Heart.



ยุ่งจริง! หรือแค่คิดไปเอง

Make Time: How to Focus on What Matters Every Day

Jake Knapp and John Zeratsky เขียน

นวนิยาย กิจกอบชัย แปล

MAKE TIME: How to Focus on What Matters Every Day

Copyright © 2018 by Jake Knapp and John Zeratsky

All rights reserved.

Copyright arranged with: Fletcher & Company

78 Fifth Avenue, 3rd Floor,

New York, NY 10011, USA.

through Maxima Creative Agency

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-06-2460-7

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ Heart Work

ในเครือบริษัท แจ่มใส พับลิชชิ่ง จำกัด

285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2840-4800 โทรสาร 0-2840-4801

อีเมล editor@jamsai.com

เว็บไซต์ www.jamsai.com

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3

เว็บไซต์ www.naiin.com

ราคา 279 บาท

พินพูน

กระดาษปกนอมสลายตา



ห่วงใยสายตาคุณ

www.greenread.com

ยุ่งจริง! หรือแค่คิดไปเอง
โดย

Jake Knapp และ John Zeratsky

คำนิยม

ผมเป็นคนที่ไม่ใส่ใจกับเรื่องเวลาแม้แต่ไหนแต่ไร

เพราะเวลาเป็นสิ่งเดียวที่ไม่่ว่าเราจะทำอะไร มีเงินมากแค่ไหน ก็ไม่สามารถเพิ่มมันได้เลย

เมื่อเวลาเรามีจำกัด แต่ความต้องการของคนเรามีไม่จำกัด การเรียนรู้ที่จะใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุดจึงเป็นหนึ่งในทักษะที่ทุกคนควรมี

ทักษะนี้ยิ่งจำเป็นมากขึ้นในยุคที่โซเชียลมีเดียและสตรีมมิงวิดีโอล้วนแข่งขันกันดึงเวลาและความสนใจของเราไป หากเราไม่รู้จักปกป้องเวลา เราจะใช้มันอย่างสุรุ่ยสุร่าย กว่าที่จะรู้ตัวก็อาจเหลือเวลาน้อยกว่าที่คิด

หนังสือ Make Time: How to Focus on What Matters Every Day (ยุ่งจริง! หรือแค่คิดไปเอง) ที่มาพร้อม 87 กลยุทธ์ที่จะช่วยให้เรามีเวลามากขึ้น เป็นหนังสือที่ผมชอบมาก

ชอบที่ผู้เขียนไม่ได้ป่าวประกาศว่าตัวเองเก่งกว่าใคร ชอบการถ่ายทอดที่เป็นกันเอง และที่สำคัญที่สุดคือชอบความรู้ที่นำไปใช้ได้จริง

หนังสือเล่มหนึ่งจะมีคุณค่าแค่ไหน ขึ้นอยู่กับว่ามันทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือเปล่า และความเปลี่ยนแปลงนั้นมันยั่งยืนแค่ไหน

ผมอ่าน Make Time ฉบับภาษาอังกฤษ จบตั้งแต่ต้นปี 2562 และหยิบกลยุทธ์ที่ 20 - ล้างหน้าจอโฮมสกรีน และกลยุทธ์ที่ 64 - เจียดเวลาออกกำลังกายสั้นๆ มาลองใช้ดูก็พบว่ามันเวิร์กมากและก็ยังใช้มันอยู่ตราบนานเท่านานนี้ แค่ว่าประโยชน์ที่ได้จาก 2 กลยุทธ์นี้ก็คุ้มค่าหนังสือแล้ว

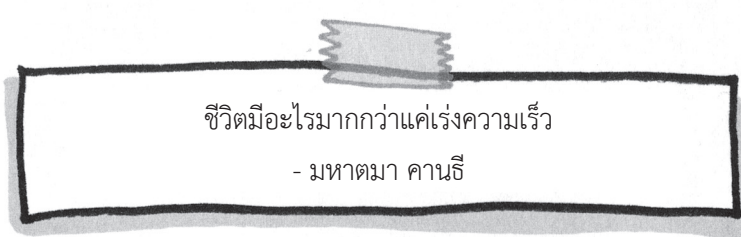
ขอบคุณสำนักพิมพ์ Heart Work ที่หยิบ Make Time มาแปลให้คนไทย

ได้อ่านกัน ผมเชื่อมั่นจะทำให้ชีวิตของใครหลายๆ คนดีขึ้น
เพราะสิ่งที่เรียกว่า ‘ชีวิต’ นั่นก็คือ ‘เวลา’ ที่เราได้มาอยู่บนโลกใบนี้
เมื่อจัดการเวลาได้ดีขึ้น ชีวิตย่อมดีขึ้นแน่นอน

อานนทวงศ์ มฤคพิทักษ์

กรกฎาคม 2562

แต่ฮอลดีและมิเชล



ชีวิตมีอะไรมากกว่าแค่เร่งความเร็ว

- มหัตมา คานธี

สารบัญ

บทนำ	15
เวลาส่วนใหญ่ของเราหมดไปกับค่าตั้งต้น	18
ขอเชิญพบกับคนเริ่มคลั่งเวลา	22
ภูมิหลัง ตอนที่ 1: ไอโฟนปลดล๊อคสิ่งดึงดูดความสนใจ	23
ภูมิหลัง ตอนที่ 2: ภารกิจสร้างเวลาสุดเต็มของเรา	28
บทเรียนสี่ข้อจากการทดลองใช้ดีไซน์สป린ต์	29
แนวคิด Make Time ทำงานอย่างไร	35
Make Time มีแค่สี่ขั้นตอน ทำซ้ำทุกวัน	35
เรื่องเด่น: เริ่มต้นแต่ละวันด้วยการเลือกจุดโฟกัส	36
เลเซอร์: เอาชนะสิ่งดึงดูดความสนใจเพื่อหาเวลาให้เรื่องเด่นของคุณ	37
พลังงาน: ใช้ร่างกายชาร์จพลังงานให้สมอง	38
บททวน: ปรับเปลี่ยนและพัฒนาระบบของคุณ	38
กลยุทธ์ Make Time: เลือก ทดสอบ ทำซ้ำ	39
ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ	40
ทัศนคติใน 'ทุกวัน'	41
เรื่องเด่น	43
เดือนที่หายไป	46
อะไรจะเป็นเรื่องเด่นในวันของคุณ	50

วิธีเลือกเรื่องเด่นสามข้อ	51
เชื้อสัญชาติญาณของคุณเวลาเลือกเรื่องเด่นที่ดีที่สุด	54

กลยุทธ์เรื่องเด่น

เลือกเรื่องเด่นของคุณ	57
-----------------------	----

1. เขียนลงไป	59
2. ทำใหม่อีกครั้ง (หรือ "ทำเมื่อวานอีกทีแล้วกัน")	60
3. จัดอันดับชีวิตคุณ	60
4. มัดรวมเรื่องเล็กๆ น้อยๆ	64
5. รายการสิ่งที่อาจจะทำ	66
6. รายการหน้าตา	68
7. ลองทำสปริตส์ส่วนตัว	71

หาเวลาให้เรื่องเด่นของคุณ	73
---------------------------	----

8. กำหนดเวลาให้เรื่องเด่น	75
9. กันปฏิทินไว้	77
10. เคลียร์ปฏิทิน	78
11. เลี่ยงจนกว่าจะรอด	79
12. แค่ว่าไม่	80
13. ออกแบบวันของคุณ	82
14. ตั้งแต่เช้า	85
15. กลางคืนคือเวลาของเรื่องเด่น	89
16. หยุดเมื่อพอ	91

เลเซอร์	95
ซูร์กอีเมล	99
ออกแบบยูนิตใหม่	100
ทำไมบ่อไรกันจึงต้านทานได้ยาก	102
อย่ารอให้เทคโนโลยีสิ้นเวลาให้กับคุณ	105
สร้างอุปสรรคขวางสิ่งดึงดูดความสนใจ	106

กลยุทธ์เลเซอร์	
เป็นเจ้านายของโทรศัพท์	111
17. ลองใช้โทรศัพท์ปลอดสิ่งดึงดูดความสนใจ	113
18. ล็อกเอาต์	118
19. ปิดการแจ้งเตือน	119
20. ล้างหน้าจอโฮมสกριν	120
21. สวมนาฬิกาข้อมือ	121
22. ทิ้งอุปกรณ์สื่อสารไว้	122
อยู่ให้ห่างจากบ่อไรกัน	125
23. เลิกเช็คอินตอนเช้า	127
24. บล็อกคริปโตไนต์สิ่งดึงดูดความสนใจ	128
25. เลิกสนใจข่าว	130
26. เก็บของเล่น	132
27. ไม่ใช่ไวไฟระหว่างบิน	134
28. ตั้งเวลาอินเทอร์เน็ต	135
29. ยกเลิกอินเทอร์เน็ต	138
30. ระวังหลุมเวลา	138

31. แลกซัยชนะจอมปลอมกับชัยชนะของจริง	140
32. เปลี่ยนสิ่งดึงดูดความสนใจให้เป็นเครื่องมือ	140
33. ทำตัวเป็นแฟนคลับไม่แท้	143

กล่องข้อความอีเมลคือเป็นค่อยไป 145

34. จัดการอีเมลช่วงท้ายวัน	148
35. กำหนดเวลาจัดการอีเมล	148
36. ล้างกล่องข้อความสัปดาห์ละครั้ง	149
37. คิดว่าข้อความเป็นจดหมาย	149
38. ตอบช้าๆ	150
39. รีเซตความคาดหวัง	151
40. ตั้งค่าอีเมลให้ส่งออกอย่างเดียว	152
41. พักผ่อนหลังเขา	154
42. ลีอกตัวเองออก	154

ให้โทรศัพท์เป็น 'รางวัลเฉพาะโอกาส' 157

43. อย่าดูข่าว	160
44. ตั้งโทรศัพท์ไว้มุมห้อง	160
45. ใช้โปรเจ็กเตอร์แทนโทรศัพท์	161
46. อาหารตามสั่งแทนบุฟเฟ่ต์	162
47. รักสิ่งไหน จงปล่อยสิ่งนั้น	162

ค้นหากระแส 165

48. ปิดประตู	167
49. กำหนดเส้นตาย	167
50. ระเบิดเรื่องเด่น	169
51. เปิดเพลงเลเซอร์คลอ	169

52. ตั้งเวลาให้เห็นชัดๆ	171
53. อย่าโดนเครื่องมือเจ็ญๆ ล่อลวง	172
54. เริ่มจากกระดาษ	174

รักษาสมาธิไว้ 175

55. เขียนรายการ 'คำถามสู่'	177
56. น้บลมหายใจหนึ่งครั้ง	177
57. จงเปื้อ	178
58. จงคิดไม่ออกต่อไป	178
59. หยุดสักวัน	179
60. พุ่มสุดตัว	179

พลังงาน 183

คุณเป็นมากกว่าแค่สมอง	185
คุณตื่นเพราะเสียงเสือเขี้ยวตาดำรรม	188
วิธีชีวิตยุคใหม่มาจากความบังเอิญ	191
ทำตัวเหมือนมนุษย์ถ้ำเพื่อสร้างพลังงาน	193

กลยุทธ์ในการเติมพลังงาน

ขยับเข้าไว้ 197

61. ออกกำลังกายทุกวัน (แต่อย่าทำตัวเป็นฮีโร่)	199
62. เดินสิเดิน	203
63. อย่ารักสบาย	204
64. เจียดเวลาออกกำลังกายสั้นๆ	206

กินอาหารของแท้	211
65. กินเหมือนคนเก็บของป่าล่าสัตว์	213
66. ยกเซ็นทรัลปาร์กมาไว้บนจานคุณ	214
67. จงหิวอยู่เสมอ	215
68. กินขนมเหมือนเด็กสามขวบ	217
69. ใช้แผนดาร์กช็อกโกแลต	218
ใช้กาเฟอีนให้เกิดประโยชน์สูงสุด	221
70. ตื่นก่อนเดิมกาเฟอีนเข้าร่าง	225
71. เดิมกาเฟอีนก่อนพั่ง	226
72. จีบกาเฟอีน	226
73. รักษาระดับพลังงานด้วยชาเขียว	227
74. เรื่องเด่นติดเทอร์โบ	228
75. หาเวลาให้กาเฟอีนหยุดสุดท้ายของคุณ	228
76. ตัดความสัมพันธ์กับน้ำตาล	229
หนีความวุ่นวาย	231
77. เข้าป่าสักหน่อย	233
78. หลอกตัวเองให้ทำสมาธิ	235
79. ห้างฟุ้งไวก้ที่บ้าน	238
80. พักจริงๆ	239
ตัวต่อตัวไปเลย	243
81. ใช้เวลากับเผ่าของคุณ	245
82. อาหารปลอดหน้าจอ	247
นอนในถ้ำ	249
83. ทำห้องนอนให้เป็นห้อง-นอน	251

84. ตะวันลับฟ้าปลอม	252
85. แอบบีบ	254
86. อย่าทำให้ตัวเองเจ็ดแฉก	255
87. สวมหน้ากากออกซิเจนให้ตัวเองก่อน	256

ทบทวน 259

ปรับแต่งวันของคุณด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์	261
จดบันทึกติดตามผลลัพธ์ของคุณ (และช่วยให้คุณพูดตามจริง)	263
การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยส่งผลใหญ่หลวง	266

เริ่ม 'สัปดาห์' วันนี้เลย 269

คู่มือหาเวลา 'ฉบับเริ่มต้นเร่งรัด'	276
ตัวอย่างปฏิทิน	277
หนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับคนเริ่มคลั่งเวลา	282
แบ่งปันกลยุทธ์ของคุณ ค้นหาข้อมูล และอย่าลืมกัน	287
กิตติกรรมประกาศ	288

บทนำ

ปัจจุบันผู้คนคุยกันแบบนี้



ปฏิทินของเราหน้าตาแบบนี้

M	T	W	T	F
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง		ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง
ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง	ไม่ว่าง

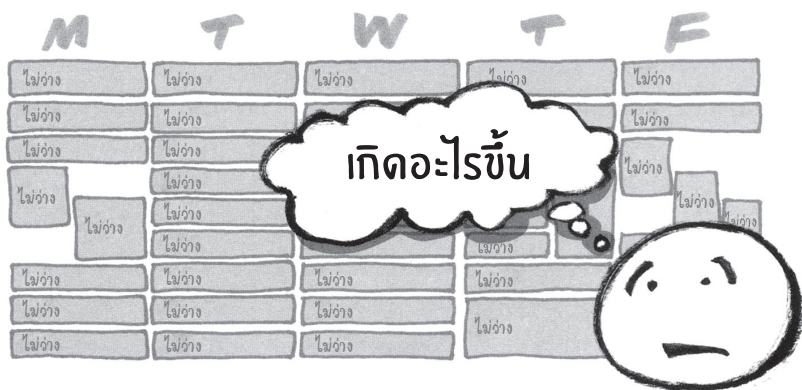
โทรศัพท์ของเราส่งเสียงดังไม่หยุดทั้งวัน



และพอตกเย็น เราก็ล้าเกินกว่าจะดูเน็ตฟลิกซ์



คุณเคยย้อนกลับไปมองและสงสัยบ้างไหมว่า "วันนี้ฉันได้ทำอะไรไปบ้างนะ" คุณเคยฝันหวานถึงโครงการหรือกิจกรรมที่คุณจะทำในสักวันหนึ่ง เพียงแต่ 'สักวัน' ที่ว่าไม่เคยมาถึงบ้างไหม



หนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับการชะลอความเร่งรีบให้ช้าลง หาเวลาให้กับสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริง เราเชื่อมั่นว่ามันเป็นไปได้ที่คนเราจะรู้สึกยุ่งน้อยลง วอกแวกน้อยลง และเพลิดเพลินไปกับช่วงเวลาในปัจจุบันได้มากขึ้น อาจจะฟังดูดีไปหน่อย แต่เราพูดเรื่องจริง

แนวคิด Make Time* ไม่ได้เกี่ยวกับการประสิทธิผลหรือความสำเร็จ ไม่ได้เกี่ยวกับการทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันได้เยอะขึ้น ทำสิ่งที่ต้องทำเสร็จเร็วขึ้น หรือหาคนมาจัดการชีวิตให้คุณ แต่มันคือการออกแบบชีวิตที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณมีเวลาในแต่ละวันมากขึ้นในการทำสิ่งที่คุณใส่ใจ ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลากับครอบครัว เรียนภาษา เริ่มธุรกิจเสริม ไปเป็นอาสาสมัคร เขียนนิยาย หรือเล่นมาริโอคาร์ตจนชั่วของ ไม่ว่าคุณจะอยากได้เวลาไปทำอะไร เราคิดว่าแนวคิด Make Time ช่วยคุณได้ ให้คุณมีชีวิตเป็นของตัวเองมากขึ้นได้ทีละนาที ทีละวัน เราอยากจะเริ่มด้วยการคุยกันก่อนว่าทำไมเดี๋ยวนี้ชีวิตจึงยุ่งเหยิงจนยาก

* Make Time ถูกใช้เป็นชื่อของหนังสือเล่มนี้ และยังเป็นชื่อเรียกแนวคิดที่ผู้เขียนนำเสนอในเล่มนี้เป็นหลัก ทางสำนักพิมพ์คิดว่าการคงคำไว้ตามต้นฉบับน่าจะสื่อสารได้ชัดเจนมากที่สุด

และหากคุณเครียดหรือไม่มีสมาธิตลอดเวลา ทำไมมันจึงไม่ใช่ความผิดของคุณ

ในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ดนี้ อำนาจอันทรงพลังสองอย่างกำลังแข่งกันแย่งชิงเวลา
ทุกนาทีของคุณ อำนาจชั่วแรกคือสิ่งที่เราเรียกว่ายุ่งนิยม ยุ่งนิยมคือวัฒนธรรม
ของเราที่ต้องทำตัวให้ยุ่งอยู่ตลอดเวลา ทั้งกล่องข้อความเข้าล้นปรีในอีเมล
ปฏิทินนัดหมายอัดแน่นไร้ช่องว่าง และรายการสิ่งที่ต้องทำไม่มีที่สิ้นสุด ตามแนวคิด
ยุ่งนิยม ถ้าคุณอยากมีคุณสมบัติพร้อมในโลกการทำงานยุคใหม่และมีประสิทธิภาพ
ในสังคมปัจจุบัน คุณต้องยึดประสิทธิภาพลงไปในทุกนาที เพราะถึงอย่างไรใครๆ
ก็ยุ่งกันทั้งนั้น ถ้าคุณช้าลง คุณก็จะตามหลังชาวบ้านจนไม่มีทางตามทัน

อำนาจชั่วที่สองที่พยายามแย่งชิงเวลาของคุณคือสิ่งที่เราเรียกว่าบ่อไร่กัน
บ่อไร่กันนี้คือบรรดาแอปและแหล่งข้อมูลที่เพิ่มเติมได้อย่างไม่หยุดหย่อน ถ้าคุณ
เลื่อนเพื่อรีเฟรชได้ นั่นละคือบ่อไร่กัน ถ้ามันสตรีมได้ก็คือบ่อไร่กันเช่นกัน
ความบันเทิงสดใหม่และพร้อมให้เราชมเสมอนี้คือรางวัลสำหรับความเหนื่อยล้า
จากการยุ่งอยู่ตลอดเวลาของเรา

แต่เราจำเป็นต้องยุ่งอยู่ตลอดจริงหรือ สิ่งที่ดีสุดความสนใจไม่สิ้นสุดนี้
เป็นรางวัลให้เราจริงรีเปล่า หรือเราทุกคนแค่ติดแหง็กอยู่กับการทำทุกอย่าง
ตามความเคยชินในโหมดดอโตะไฟลื้อตกันแน

เวลาส่วนใหญ่ของเราหมดไปกับค่าตั้งต้น

อำนาจของยุ่งนิยมและบ่อไร่กันนั้นทรงพลังเพราะมันกลายเป็น*ค่าตั้งต้น*
ของเรา ในโลกเทคโนโลยี *ค่าตั้งต้น*หมายถึงการตั้งค่าเริ่มต้นของสิ่งหนึ่งเวลาคุณ
เริ่มใช้งาน เป็นตัวเลือกที่ถูกเลือกมาให้ก่อนแล้ว และถ้าคุณไม่ทำอะไรเพื่อ
เปลี่ยนแปลงมัน คุณก็จะได้ค่าตั้งต้นนั้นแหละ เช่น ถ้าคุณซื้อโทรศัพท์เครื่องใหม่
คุณก็จะมีแอปสำหรับอีเมลและเว็บเบราว์เซอร์อยู่บนหน้าจอเป็น*ค่าตั้งต้น* คุณจะ
ได้รับการแจ้งเตือนเมื่อมีข้อความเข้าทุกครั้งเป็น*ค่าตั้งต้น* โทรศัพท์จะมีภาพ

พื้นหลังและเสียงเรียกเข้าตั้งต้นให้แอปเปิ้ล หรือกูเกิล หรือใครก็ได้แต่ที่ผลิตโทรศัพท์ของคุณเลือกมาให้หมดแล้ว คุณจะปรับการตั้งค่าก็ได้ถ้าต้องการ แต่ก็ต้องลงแรง ค่าตั้งต้นหลายอย่างจึงคงค้างอยู่แบบนั้น

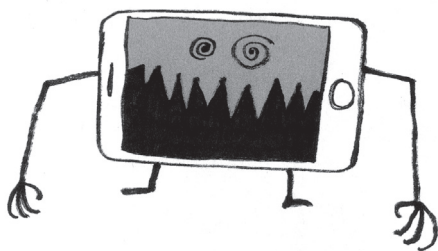
แทบทุกแง่มุมของชีวิตเราต่างมีค่าตั้งต้นทั้งสิ้น ไม่ใช่แค่อุปกรณ์สื่อสารเท่านั้น แต่ทั้งที่ทำงานและวัฒนธรรมของเรามีค่าตั้งต้นกำหนดไว้ให้ชีวิตที่วุ่นวายและว่องไวเป็นเรื่องปกติ เป็นวิถีชีวิตธรรมดา ค่าตั้งต้นพื้นฐานเหล่านี้มีอยู่ทุกที่ ไม่มีใครดูปฏิกิริยาโล่งๆ แล้วบอกว่า "มาประชุมเรื่องนั้นเรื่องนี้ให้แน่นกันไปเลย นี่แหละวิธีใช้ช่วงเวลานี้ที่ดีที่สุด!" หรือไม่เคยมีใครพูดว่า "สิ่งสำคัญที่สุดในวันนี้คือความต้องการช่วยเหลือของคนอื่น!" อยู่แล้ว นั่นมันบ้า แต่เราก็ทำแบบนั้นเป๊ะเพราะค่าตั้งต้น การประชุมในที่ทำงานมีเวลาดั้งต้นอยู่ที่ 30-60 นาที แม้จริงๆ แล้วเรื่องที่ต้องจัดการคุยแค่แป๊บเดียวก็เสร็จ คนอื่นเลือกว่าอะไรจะมาอยู่บนปฏิทินของเราโดยอัตโนมัติ และโดยค่าตั้งต้น เราก็ควรโอเคกับการประชุมแล้วประชุมเล่าแบบติดๆ กัน งานที่เหลือถูกกำหนดค่าตั้งต้นให้จัดการด้วยอีเมลและระบบข้อความทั้งหลาย และตามค่าตั้งต้น เราก็จะเช็กกล่องข้อความตลอดเวลาและกดตอบกลับทุกคนทันที

จงได้ตอบกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า จงมีปฏิกิริยาตอบรับ ใช้เวลาให้คุ้มค่า ทำตัวมีประสิทธิภาพ และทำงานให้มากขึ้น นี่คือการตั้งต้นของยุ่งนิยาม



เมื่อเราปลีกตัวจากยุ่งนิยมนได้ บ่อไร่กันก็มารอหล่อหลอมเราอยู่แล้ว ในขณะที่ค่าตั้งต้นของยุ่งนิยมนคืองานไม่มีที่สิ้นสุด ค่าตั้งต้นของบ่อไร่กันก็คือความบันเทิง อันไร้ขอบเขต โทรศัพท์ แล็บท็อป และโทรทัศน์ของเราเต็มไปด้วยเกม สื่อสังคมออนไลน์ และวิดีโอ ทุกอย่างอยู่แค่ปลายนิ้ว ยั่วชวนเกินต้านทาน ชวนให้ติดงอมด้วยซ้ำ อุปสรรคก็ดียวางเล็กๆ ทุกอย่างโดนเกลี้ยเรียบ

รีเฟรชเฟซบุ๊ก ไถยูทูป ติดตามข่าวด่วนทุกเหตุการณ์ไม่มีคันเวลา เล่นแคนดี้คริช ดูช่องเอชบีไอวนแล้ววนอีก ทั้งหมดนี้คือค่าตั้งต้นเบื้องหลังบ่อไร่กัน อันหิวกระหาย กลืนกินทุกเศษเสี้ยววินาทีที่ย่งนิยมนเหลือทิ้งไว้ คนทั่วไปจะเสียเวลาสี่ชั่วโมงต่อวันขึ้นไปกับสมาร์ทโฟน และอีกสี่ชั่วโมงขึ้นไปกับรายการโทรทัศน์ ซึ่งเราใช้เวลาไปกับสิ่งดึงดูดความสนใจนี้เท่างานประจำทีเดียว



แล้วคุณก็อยู่ตรงกลางนั้น โดนดูดกระชากจากทั้งยุ่งนิยมนและบ่อไร่กัน แต่คุณล่ะ คุณอยากได้อะไรจากวันๆ หนึ่งและจากชีวิตตัวเองบ้าง จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณแฮกค่าตั้งต้นพวกนี้แล้วตั้งค่าใหม่ของตัวเองได้

พลั้งใจไม่ใช่ทางออก เราเคยพยายามต้านทานความยั่วชวนของพลังอำนาจเหล่านี้กันมาแล้ว เราจึงรู้ว่ามันเป็นไปไม่ได้แค่นั้น เรายังเคยใช้เวลาหลายปีทำงานในวงการเทคโนโลยี และเข้าใจบรรดาแอป เกม และอุปกรณ์เหล่านี้ดีพอจนรู้ว่าท้ายที่สุดเราก็จะยอมแพ้ให้พวกมัน

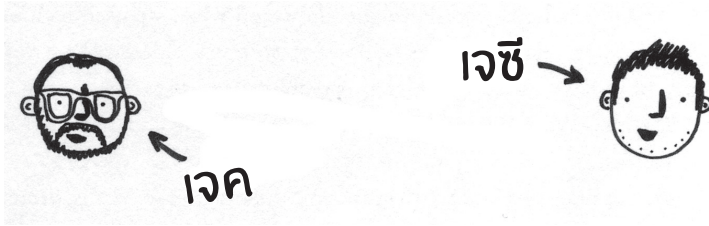
ประสิทธิภาพก็ไม่ใช่ว่าตอบเช่นกัน เราพยายามลดทอนเวลาในการทำงาน

ที่น่าเบื่อออกไปและยึดสิ่งที่ต้องทำเพิ่มเข้ามา แต่ปัญหาก็คือไม่ว่าจะเอาออกเท่าไร ก็ยังคงมีงานมีการรอเสียอยู่เสมอ เหมือนเรายิ่งวิ่งบนวงล้อหนูแฮมสเตอร์เร็วเท่าไร มันก็ยิ่งปั่นเร็วเท่านั้น

แต่ยังมีวิธีดึงความสนใจจากสิ่งล่อตาล่อใจที่พยายามยื้อแย่งคุณอยู่เหล่านี้ เพื่อให้คุณกลับมาควบคุมเวลาตัวเองได้อีกครั้ง หนังสือเล่มนี้จะช่วยตรงนี้ละ แนวคิด Make Time คือกรอบแนวคิดที่จะให้คุณเลือกสิ่งที่ยากโฟกัส รวบรวมพลังงานไปทำ และแหวกวัฏจักรค่าตั้งต้นเดิมๆ เพื่อให้คุณสามารถเริ่มใช้ชีวิตตามวิถีที่ต้องการมากขึ้น ถึงแม้คุณจะไม่อาจควบคุมตารางเวลาตัวเองได้ 100% ซึ่งพวกเราบางคนก็เป็นกัน แต่คุณควบคุมความสนใจของตัวเองได้อย่างแน่นอน

เราอยากช่วยคุณกำหนดค่าตั้งต้นของตัวเอง คุณสามารถหยุดโต้ตอบโลกยุคใหม่และเริ่มหาเวลาให้ผู้คนและกิจกรรมที่มีคุณค่ากับคุณได้ด้วย การสร้างนิสัยและทัศนคติใหม่ๆ นี่ไม่เกี่ยวกับการประหยัดเวลา แต่เป็นการหว่าเวลาให้สิ่งที่สำคัญจริงๆ

แนวคิดในหนังสือเล่มนี้อาจทำให้คุณมีพื้นที่ว่างในปฏิทิน ในสมอง และในแต่ละวันมากขึ้น พื้นที่เหล่านั้นนำพาความคิดแจ่มชัดและความสงบเงียบมาสู่ชีวิตประจำวันได้ ทำให้คุณมีโอกาสดำเนินงานอดิเรกใหม่ๆ หรือโครงการที่ 'สักวัน' จะทำนั้นเสียที พื้นที่ว่างเล็กน้อยในชีวิตอาจช่วยปลดล็อกพลังความคิดสร้างสรรค์ที่เลือนหายไปหรือไม่มีอยู่ตั้งแต่ต้นก็ได้ แต่ก่อนจะไปถึงทั้งหมดทั้งหมดนั้น เราอยากอธิบายก่อนว่าเราเป็นใคร (กันนะ) ทำไมเราจึงหมกมุ่นกับเรื่องเวลา และพลังงานนี้ และเราคิดแนวคิด Make Time นี้ขึ้นมาได้อย่างไร



ขอเชิญพบกับคนเดิมครั้งเวลา

เราคือเจคและเจซี* เราไม่ใช่เศรษฐีพันล้านสร้างจรวดอย่างอีลอน มัสก์ หมุ่นเรอเนสซองส์รูปหล่ออย่างทิม เฟอริส หรือผู้บริหารอัจฉริยะอย่างเซอร์ก แซนด์เบิร์ก คำแนะนำเรื่องการจัดการเวลาส่วนใหญ่เขียนโดยเหล่ายอดมนุษย์ หรือไม่ก็เกี่ยวกับเหล่ายอดมนุษย์ แต่คุณจะไม่เจออะไรที่มันเหนือมนุษย์ในหนังสือเล่มนี้หรอก เราเป็นคนธรรมดา เป็นมนุษย์เดินดินที่ทำพลาดได้ เครียดเป็น และวอกแวกได้เหมือนทุกคนนั่นแหละ

สิ่งที่ทำให้มุมมองของเราต่างออกไปคือเราเป็นนักออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ใช้เวลาหลายต่อหลายปีในอุตสาหกรรมเทคโนโลยี ช่วยสร้างบริการอย่างจีเมล ยูทูบ และกูเกิลแอสก์เอาต์ ในฐานะนักออกแบบ งานของเราคือการเปลี่ยนความคิดนามธรรม เช่น "จะเจ๋งแค่ไหนนะถ้าอีเมลจัดเรียงตัวเองได้" ให้กลายเป็นทางออกในชีวิตจริง เช่น กล่องข้อความสำคัญของจีเมล เราต้องเข้าใจว่าเทคโนโลยีกลมกลืนอยู่ในชีวิตประจำวันและเปลี่ยนแปลงชีวิตเราอย่างไร ประสบการณ์นี้ช่วยให้เราเห็นว่าเหตุใดบ่อยครั้งจึงน่าหลงใหลนัก และจะป้องกันไม่ให้มันเข้าควบคุมเราได้อย่างไร

สองสามปีก่อน เราตระหนักว่าเราออกแบบบางอย่างที่มองไม่เห็นได้ นั่นคือวิธีใช้เวลาของเราเอง แต่แทนที่จะเริ่มด้วยเทคโนโลยีหรือโอกาสทางธุรกิจ เรากลับเริ่มด้วยโครงการที่มีความหมายล้ำค่าที่สุดกับผู้คนที่สำคัญที่สุดในชีวิตเราแทน

* ในหนังสือเล่มนี้ 'เจซี' ย่อมาจาก จอห์น ซีรัทสกี อย่างสับสนกับนักดนตรีและนักธุรกิจผู้มีอิทธิพลอย่างเจย์-ซีคนนั้นละ ไม่ต้องผิดหวังไป

ในแต่ละวัน เราพยายามหาเวลาสักเล็กน้อยให้กับสิ่งสำคัญสูงสุดของชีวิต เราตั้งคำถามกับค่าตั้งต้นของยุงนิยมนและออกแบบรายการสิ่งที่ต้องทำและปฏิทินของเราใหม่หมด เราตั้งคำถามกับค่าตั้งต้นของบ่อไร่กันและออกแบบว่าเราจะใช้เทคโนโลยีนั้นเมื่อไหร่และอย่างไรเสียใหม่ เราไม่ได้มีพลังใจล้นเหลือไม่สิ้นสุด ดังนั้นทุกการออกแบบใหม่จึงต้องใช้งานง่าย เราไม่อาจลบล้างพันธะผูกมัดทุกข้อได้ เราจึงต้องร่วมมือกับโซ่ล่ามเหล่านั้น ทดลอง ล้มเหลว และประสบความสำเร็จ แล้วเราก็เรียนรู้เมื่อเวลาผ่านไป

ในหนังสือเล่มนี้ เราจะมาแบ่งปันหลักการและกลยุทธ์ที่เราค้นพบให้คุณ รวมถึงเรื่องราวอีกมากมายเกี่ยวกับความผิดพลาดแบบมนุษย์ๆ และวิธีการแก้ไขแบบเฉฉิมๆ ของเรา เราคิดว่าน่าจะเริ่มต้นด้วยเรื่องนี้นะ

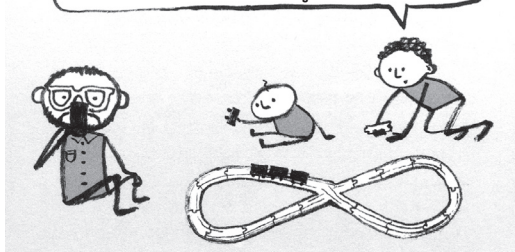


ภูมิหลัง ตอนที่ 1: ไอโฟนปลดล๊อคดึงดูตความสนใจ

เจด

ตอนนั้นเป็นปี 2012 ลูกชายของผมสองคนกำลังเล่นรถไฟไม้ไผ่ในห้องนั่งเล่น ลูค (อายุ 8 ขวบ) กำลังพากเพียรต่อรางรถไฟระหว่างที่ฟลินน์ (วัยทารก) ทำน้ำลายยัดใส่หัวรถจักร แต่แล้วลูคก็เงยหน้าขึ้นพูดว่า

พ่อ ทำไมพ่อถึงเอาแต่ดูโทรทัศน์ล่ะอะ



เขาไม่ได้ตั้งใจจะถามให้ผมรู้สึกแย่หรือ เขาแค่สงสัย แต่ผมไม่มีคำตอบดีๆ ให้ แบบว่าแน่นอน ผมอาจจะพอมือข้อแก้ตัวที่ต้องเช็คอีเมลในตอนนั้นอยู่บ้าง แต่ไม่มีข้อไหนฟังดูดีเลย ผมตั้งตารอใช้เวลากับลูกทั้งวัน แต่พอได้อยู่ด้วยจริงๆ ผมกลับไม่ได้ให้ความสนใจพวกเขาเลย

วินาทีนั้นเอง ผมก็เข้าใจบางอย่าง ผมไม่ใช่แค่ยอมจำนนให้กับสิ่งดึงดูดความสนใจเพียงครู่เดียว แต่ผมมีปัญหาใหญ่กว่านั้น

ผมตระหนักว่าในทุกวันนี้ผมกำลังโต้ตอบกับปฏิทินของผม กับอีเมลเข้ากับเรื่องใหม่ๆ ยาวเหยียดไม่สิ้นสุดในอินเทอร์เน็ต ช่วงเวลากับครอบครัวผ่านไป แล้วเพื่ออะไรล่ะ เพื่อที่ผมจะได้ตอบข้อความเพิ่มอีกสักฉบับหรือทำสิ่งที่ต้องทำอีกอย่างนั้นหรือ

ทันทีที่ตระหนักได้แบบนี้ ความหงุดหงิดก็ก่อตัวขึ้น เพราะผมเคยพยายามหาสมดุลมาก่อนหน้านี้แล้ว ตอนลูกเกิดในปี 2003 ผมก็มุ่งมั่นที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพื่อจะได้ใช้เวลาอันมีค่าที่บ้านเยอะขึ้น

พอถึงปี 2012 ผมก็มองว่าตัวเองเป็นเจ้าของแห่งประสิทธิภาพและประสิทธิผล ผมทำงานตามเวลาที่เหมาะสมและกลับบ้านทันมือเย็นทุกคืนงานกับชีวิตส่วนตัวอันสมดุลหน้าตาแบบนี้ หรือไม่ผมก็เชื่อแบบนี้

แต่หากเป็นเช่นนั้นจริง ทำไมลูกชายวัยแปดขวบของผมถึงบอกว่าผมกำลังใจลอยล่ะ ถ้าผมรักษาสมดุลได้จริง ทำไมผมถึงรู้สึกยุ่งไร้ระเบียบตลอดเวลาอย่างนี้ ถ้าผมเริ่มต้นด้วยอีเมลสองร้อยฉบับและกลายเป็นศูนย์เมื่อถึงเที่ยงคืน นั่นถือว่าเป็นวันที่ประสบความสำเร็จจริงหรือเปล่า

แล้วผมก็คิดได้ การมีประสิทธิผลมากขึ้นไม่ได้หมายความว่าผมกำลังทำงานที่สำคัญที่สุด แต่หมายความว่าผมกำลังตอบโต้กับเรื่องด่วนของคนอื่นเร็วขึ้นต่างหาก

ผลจากการที่ผมออนไลน์อยู่ตลอดเวลาทำให้ใจผมไม่ได้อยู่กับลูกมากพอ

ผมหลักเป้าหมายยิ่งใหญ่ที่จะเขียนหนังสือใน 'สัปดาห์' ไปเรื่อยๆ ที่จริงแล้วผมผัดวันประกันพรุ่งมาเป็นปีๆ โดยไม่ได้พิมพ์อะไรแม้แต่หน้าเดียว ผมมัวแต่่วนแหวกว่ายอยู่ในทะเลอีเมลของชาวบ้าน สเตตัสล่าสุดของคนอื่น และรูปอาหารกลางวันของคนนั้นคนนี้

ผมไม่ได้แค่ผัดวันประกันพรุ่งในตัวเอง แต่เตือนปุดเลยล่ะ ผมคว้าโทรศัพท์ขึ้นมาลบทวิตเตอร์ เฟซบุ๊ก และอินสตาแกรมด้วยอารมณ์หงุดหงิดพลุ่งพล่าน ขณะที่ไอคอนของแต่ละแอปหายไปจากหน้าจอ ผมก็รู้สึกเหมือนยกภูเขาออกจากอก

แต่แล้วผมก็จ้องแอปจีเมลกลางกัณฑ์ ตอนนั้นผมทำงานในภูเก็ตและใช้เวลาหลายปีร่วมมือกับทีมจีเมล ผมรักจีเมล แต่ผมรู้ว่าต้องทำอะไร ผมยังจำข้อความที่ผุดขึ้นบนหน้าจอ ถามตัวเองเหมือนไม่อยากจะเชื่อว่าแน่ใจแล้วหรือว่าอยากลบแอป ผมกลืนน้ำลายแล้วกด 'ลบ'



พอไม่มีแอปพวกนั้นแล้ว ผมก็คาดว่าจะเป็นความรู้สึกวิตกและโดดเดี่ยวหลายวันหลังจากนั้น ผมก็สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงจริงๆ แต่ผมไม่ได้เครียด ผมกลับรู้สึกโล่งอก รู้สึกเป็นอิสระ

ผมเลิกเอื้อมมือหาไอโฟนโดยอัตโนมัติเมื่อรู้สึกเบื่อขึ้นมาแม้เพียงเล็กน้อย ได้ใช้เวลากับลูกๆ นานขึ้น "แม่เจ้า" ผมคิด "ถ้าไอโฟนไม่ได้ทำให้ผมมีความสุขขึ้น แล้วอย่างอื่นล่ะ"

ผมรักไอโฟนของผมและพลังล้าหน้าที่มันมอบให้ แต่ผมก็ยอมรับว่า ตั้งต้นทุกอย่างที่มาพร้อมพลังเหล่านั้นด้วย มันล้าผมไว้กับอุปกรณ์เงาวาวในกระเป๋ตลอดเวลา ผมเริ่มสงสัยว่ายังมีแง่มุมในชีวิตอีกมากแค่ไหนที่ผมต้องทบทวน ตั้งค่า และออกแบบใหม่ ค่าตั้งต้นไหนอีกที่ผมยอมรับอย่างไม่ลืมหูลืมตา และผมควบคุมมันได้อย่างไร

หลังการทดลองกับไอโฟนไม่นาน ผมก็รับงานใหม่ แต่ยังคงอยู่ที่กูเกิล เพียงแต่คราวนี้ผมได้ร่วมกับกูเกิลเวนเจอร์ส บริษัทลงทุนที่เอาเงินไปลงกับสตาร์ทอัพอื่นๆ

วันแรกที่นั่น ผมเจอกับชายที่ชื่อจอห์น ซีรัทสกี



ตอนแรกผมอยากเกลียดเขามาก จอห์นเด็กกว่า และว่ากันตามตรงนะ หน้าตาดีกว่าผม แต่ที่นั่นมันได้ยิ่งไปกว่านั้นคือความใจเย็นอยู่ตลอดเวลาของเขา จอห์นไม่เคยเครียด เขาทำงานสำคัญๆ เสร็จล่วงหน้าก่อนกำหนด แต่ยังอุตส่าห์หาเวลาไปทำโครงการเสริมได้ เขาตื่นเช้า ทำงานเสร็จเร็ว กลับบ้านเร็ว แล้วยังยิ้มแย้มอยู่เสมอ อะไรของแม่เงาะ

กันะ แต่สุดท้ายผมก็เข้ากับจอห์น หรือที่ผมเรียกเขาว่าเจซีได้ดี

แล้วผมก็พบว่าเรามีทัศนคติคล้ายกัน ถ้าจะให้พูดก็คงเป็นเหมือนน้องชายต่างแม่

เจซีก็เหมือนกับผม เขาตาสว่างจากยุ่งนิยามแล้ว เราสองคนรักเทคโนโลยีและใช้เวลาหลายต่อหลายปีออกแบบบริการทางเทคโนโลยี (ตอนผมอยู่ที่จีเมล เขาอยู่ยูทูบ) แต่เราทั้งคู่เริ่มตระหนักแล้วว่าสิ่งเหล่านี้สร้างบ่อไร้กันให้กับความสนใจและเวลาของเรามากแค่ไหน

และก็เหมือนผม เจซีมุ่งมั่นจะทำบางอย่างกับมัน ถ้าจะให้พูดเขาออกจะเหมือนโอป๊ว้น เคโนปีอยู่หน่วย เพียงแต่เขาสวมเสื้อลายสก็อตกับกางเกงยีนแทนที่จะเป็นเสื้อคลุม และเขาก็สนใจในสิ่งที่เขาเรียกว่า 'ระบบ' แทนที่จะเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ ซึ่งระบบนี้ก็เกือบเหมือนเวทมนตร์เลยทีเดียว เราไม่รู้ว่ามันคืออะไรกันแน่ แต่เชื่อว่ามีอยู่จริง เป็นกรอบแนวคิดง่ายๆ สำหรับเลี้ยงสิ่งดึงดูดความสนใจ รักษาพลังงานไว้ และเหลือเวลามากขึ้น

ผมรู้ๆ มันฟังดูพิลึกสำหรับผมเหมือนกัน แต่ยิ่งเขาบอกว่าระบบที่ว่า จะหน้าตาเป็นอย่างไร ผมก็ยิ่งพยักหน้าหงึกหงักตาม เจซีสนใจประวัติศาสตร์มนุษยโบราณและจิตวิทยาวิวัฒนาการมาก และเขาก็เห็นว่าส่วนหนึ่งของปัญหานั้นฝังลึกอยู่ในการที่โลกสมัยใหม่อันคลุ้มคลั่งไม่เชื่อมโยงกับรากเหง้า นักล่านักสะสมของเรา เขามองผ่านเลนส์นักออกแบบผลิตภัณฑ์และคิดได้ว่า 'ระบบ' นี้จะได้ผลก็ต่อเมื่อมันเปลี่ยนค่าตั้งต้นของเรา ทำให้สิ่งดึงดูดความสนใจทั้งหลายเข้าถึงได้ยากขึ้น แทนที่จะพึ่งแต่พลังใจต่อสู้กับมันตลอดเวลาเพียงอย่างเดียว

แฮม โคตรเลย ผมคิด ถ้าเราสร้างระบบนี้ได้ มันจะเป็นสิ่งที่ผมตามหาพอดี ผมจึงร่วมทีมกับเจซี แล้วภารกิจก็เริ่มต้นขึ้น

(ติดตามอ่านต่อได้ในฉบับเต็ม)



ติดตามความสนุกเพิ่มเติมได้ที่

<http://store.jamsai.com/9786160624607.html>