

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

วิธีเปลี่ยนนิสัย

ผัดวันประกันพรุ่ง

ให้กลายเป็นคน

ทำอะไรก็สำเร็จ

เสร็จตามเวลา

THE **PSYCHOLOGY** OF **PROCRASTINATION**

: Understand Your Habits, Find Motivation, and Get Things Done



เขียนโดย : **ดร.เฮย์เดน ฟินช์ (Hayden Finch, PhD)**

แปลและเรียบเรียงโดย : **วุฒินันท์ ชุมภู**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ วิธีเปลี่ยนนิสัย ผัดวันประกันพรุ่ง ให้กลายเป็นคน
“ทำอะไรก็สำเร็จ” เสร็จตามเวลา

แปลจาก **The Psychology of Procrastination** : Understand Your Habits,
Find Motivation, and Get Things Done

เขียนโดย : **Hayden Finch, PhD (ดร.เฮย์เดน ฟินช์)**

แปลและเรียบเรียงโดย : **วุฒินันท์ ชุมภู** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภฏจุมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2566 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยการขออนุญาตทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
The Psychology of Procrastination : Understand Your Habits, Find Motivation, and Get Things Done
Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California First Published in English by Rockridge Press,
an imprint of Callisto Media, Inc. Thai copyright © 2023 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2566

2312 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-059-3 ราคา 175 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ฟินช์, เฮย์เดน

วิธีเปลี่ยนนิสัย ผัดวันประกันพรุ่ง ให้กลายเป็นคน “ทำอะไรก็สำเร็จ” เสร็จตามเวลา.-

นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป, 2566

176 หน้า

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. วุฒินันท์ ชุมภู, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-444-059-3



BEE MEDIA มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ BEE MEDIA Self-Development

69 ซ.เรวัติ 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474

Line id : @beemedia www.facebook.com/beemedia Email : Info@BeeMedia.co.th

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
1858/87-90 ถนนเพชรตัดสี่ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แยก 25 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com | กรุงเทพฯ 10140 โทร 02-428-7500 Line ID : @asp1987

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาศักยภาพหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แต่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือดีเล่มนี้ ที่จะทำให้ท่านมีกลยุทธ์และเทคนิควิธีการในการเปลี่ยนนิสัยที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง ให้เป็นคนใหม่ที่ทำงานอะไรก็สำเร็จ เสร็จเรียบร้อยตามเป้าหมายและเวลา

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

ผู้บันทึกบทบังสือดี... เพื่อกุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและครอบครัวข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



เส้นทางการเป็นนักจิตวิทยาของ **ดร.เฮย์เดน ฟินช์ (Hayden Finch)** เริ่มต้นตั้งแต่สมัยเป็นเด็ก 9 ขวบ ขณะใช้เวลาช่วงพักกับเพื่อน ๆ ในสนามเด็กเล่น เพื่อนจะเอาปัญหาของเด็กประถม 4 มาเล่าสู่กัน ฟัง เช่น เจ้าอ้วนบ๊อบบี้มาบอกว่าชอบฉัน ฉันโดนครูต่อว่าว่าชอบคุยในห้องเรียน ฉันเพิ่งรู้ว่าฉันใส่กางเกงในกลับด้านมา ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องใหญ่โตไม่ใช่เล่น และพวกเธอก็ช่วยกันคิดจนพบทางออกที่ดีสำหรับเรื่องเหล่านี้ 10 ปีต่อมา **เฮย์เดน** ศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยตุ๊กจนจบปริญญาตรีด้านจิตวิทยา เธอมีโอกาสได้บำบัดรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตขั้นร้ายแรงและรุนแรง คือหัวใจเกี่ยวกับกลไกการทำงานของสมองและวิธีที่คนเราเรียนรู้ข้อมูลใหม่ ๆ ซึ่งเป็นเรื่องของเธอสนใจ และเดินทางไปรัฐเนแบรสกา เพื่อเรียนต่อจนจบปริญญาเอก

ดร.เฮย์เดน ฟินช์ จะสอนคนไข้ให้รู้เทคนิค มีทักษะ และได้รับข้อมูลข่าวสารจากการบำบัดจิตโดยปรับความคิดและพฤติกรรม พวกเขาทำงานเพื่อเอาชนะโรคซึมเศร้า โรคชอวิตกกังวล โรคสมาธิสั้น ทั้งหมดนี้จะเหมือนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสนามเด็กเล่นเมื่อครั้งที่เธอเป็นเด็กประถม 4 ถ้าไม่นับประสบการณ์ชีวิตที่เพิ่มพูนขึ้นมาอีก 20 ถึง 30 ปี องค์ความรู้ที่มีมากขึ้น รวมทั้งการใช้ชีวิตและปัญหาที่เป็นผลสืบเนื่องตามมาอีกมากมาย ปัจจุบัน **ดร.ฟินช์** ใช้ชีวิตอยู่กับสามีและให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาที่ รัฐไอโอวา อาร์คันซอ และทั่วสหรัฐอเมริกา

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -


วุฒินันท์ ชุมภู (Wuttinun_Chumpoo@Hotmail.com) สำเร็จการศึกษาด้านรัฐศาสตร์และภาษาและการสื่อสาร มีประสบการณ์การทำงานทั้งภาครัฐและการบริหารทรัพยากรบุคคลจากธุรกิจโทรคมนาคม การสื่อสาร และอุตสาหกรรมการผลิตมากกว่า 25 ปี

วุฒินันท์ทำงานแปลและงานด้านการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล ปัจจุบันทำงานเป็นนักแปลอิสระและที่ปรึกษาด้านทรัพยากรบุคคลให้กับองค์กรชั้นนำหลายแห่ง วุฒินันท์มีผลงานแปลให้กับ **สำนักพิมพ์ บี มีเดีย** หลายเล่ม เช่น แคปชั่นน้อยลงวันละนิด ชีวิตจะเปลี่ยนมหาศาล คู่มือรู้ทันคนโกง วิธีเปลี่ยนความกลัวที่มีอยู่ในใจ ฉลาดใช้ชีวิต... ฯลฯ

หมายเหตุ บรรณาธิการ

สิ่ง ที่ทำให้เราไม่บรรลุความสำเร็จ หรือทำงานที่ตั้งเป้าหมายไว้ไม่เสร็จเรียบร้อยนั้น ปัญหาหลักคือ การแพ้ใจตัวเอง มีนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง งานที่กำหนดไว้จนทำให้งานนั้นไม่เสร็จตามที่คาดหวัง **จริง ๆ แล้วการทำงานให้ทันตามกำหนด การปิดงานโครงการที่ทำให้เรียบร้อย และการทำให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ โดยเปลี่ยนแปลงที่ตัวคุณเอง เปลี่ยนที่นิสัยผัดวันประกันพรุ่งของตนเอง** หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณค้นพบปัจจัยทางจิตวิทยาที่ทำให้คุณผัดวันประกันพรุ่งจนเป็นนิสัย เผยเคล็ดลับเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง คุณจะรู้วิธีทำงานให้ทันสิ้นตาย ปิดงานโครงการจนเรียบร้อย และทำสำเร็จได้ตามเป้าหมาย เผยให้เห็นถึงอุปสรรคทางอารมณ์ ความรู้สึกที่คอยหลอกล่อให้ติดอยู่ในวังวนของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ช่วยให้ค้นพบกลยุทธ์นำไปประยุกต์ใช้ในแต่ละขั้นตอนของการทำงานให้สำเร็จ และจัดการกับสิ่งที่เป็นสาเหตุอันแท้จริงของการผัดวันประกันพรุ่งของคนเรา

หนังสือ **“วิธีเปลี่ยนนิสัย ผัดวันประกันพรุ่ง ให้กลายเป็นคน ‘ทำอะไรก็สำเร็จ’ เสร็จตามเวลา”** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปลจากหนังสือขายดี “The Psychology of Procrastination : Understand Your Habits, Find Motivation, and Get Things Done” เขียนโดย **ดร.เฮย์เดน ฟินช์** ที่จะช่วยให้ผู้อ่านเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้ชีวิตและความสำเร็จจะเป็นสิ่งที่คุณกำหนดได้ คุณจะเลิกนิสัยที่ฉุดรั้งคุณจนทำให้งานไม่สำเร็จเสร็จตามเป้าหมาย จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ ที่เลิกนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง จะเป็นคนใหม่ที่ทำอะไรก็สำเร็จ เสร็จเรียบร้อยได้ตามเป้าหมายและเวลา

สำนักพิมพ์  ภูมิใจที่ได้จัดพิมพ์ **หนังสือดี** เล่มนี้ ที่จะช่วยให้ผู้อ่านมีกลยุทธ์ แนวทาง วิธีการ ในการเปลี่ยนนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง ทำให้สามารถทำงานได้สำเร็จ เสร็จเรียบร้อยตามที่กำหนดไว้ ส่งผลให้คุณมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

ทำความเข้าใจการผัดวันประกันพรุ่งในตัวตน

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นผลมาจากการจุดชนวนจากปัจจัยอันหลากหลาย ข่าวดีคือมันไม่ได้เป็นเพราะว่าคุณเป็นคนขี้เกียจหรือมีวินัยที่หย่อนหยาน นี่คือนั่งสิ่งที่ช่วยให้คุณค้นพบปัจจัยทางจิตวิทยาที่ทำให้คุณผัดวันประกันพรุ่งจนเป็นนิสัย เผยเคล็ดลับช่วยให้เอาชนะนิสัยนี้ได้ รู้วิธีทำงานให้ทันเส้นตาย ปิดงานโครงการจนเรียบร้อยและสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ถ้าทำตามวิธีที่มีงานวิจัยรองรับในหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ตีแผ่ให้เห็นถึงกระบวนการทางความคิดในคนส่วนใหญ่ และอุปสรรคทางอารมณ์ความรู้สึกที่หลอกล่อให้คุณติดอยู่ในวังวนของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จากนั้นจะช่วยให้คุณค้นพบวิธีการประยุกต์ใช้ในแต่ละขั้นตอนของการทำงานให้สำเร็จ โดยใช้เทคนิคที่มีหลักฐานอ้างอิงและใช้ได้จริงเพื่อจัดการกับสิ่งที่เป็สาเหตุอันแท้จริงของการผัดวันประกันพรุ่ง

สิ่งที่ได้จากหนังสือเล่มนี้...

- ทำสำเร็จไปที่ละขั้น

เรียนรู้เพื่อหาทางก้าวข้ามการผัดวันประกันพรุ่งไปที่ละขั้น เช่น การจัดลำดับความสำคัญ การค้นหาแรงจูงใจ การเอาชนะการขี้เกียจ การลงมือทำงาน การรวบรวมสมาธิ การทำงานอย่างต่อเนื่องจนแล้วเสร็จตามขั้นตอน และการปิดงานให้เรียบร้อย

- ตรวจสอบประเด็นปัญหาสำคัญ ๆ

ตรวจสอบปัญหาด้านสุขภาพจิตที่มักทำให้เรายิ่งผัดวันประกันพรุ่งหนักขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การขาดความภูมิใจในตัวเอง ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล โรครสมาธิสั้น และอื่น ๆ

- อ่านเรื่องราวจากชีวิตจริง

ศึกษาเรื่องราวของผู้ที่กำลังมีปัญหากับการผัดวันประกันพรุ่ง เพื่อดูว่าจะส่งผลกระทบต่อชีวิตคุณได้อย่างไรบ้าง และช่วยให้คุณรู้สึกว่ามีคนอื่นอีกมากมายที่กำลังประสบปัญหาเช่นเดียวกับคุณ

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน และผู้แปล 4	หมายเหตุ บรรณาธิการ 5
ทำความเข้าใจการผัดวันประกันพรุ่ง... 6	บทนำ... 11



ส่วนที่ I หลักจิตวิทยาของการผัดวันประกันพรุ่ง	กลยุทธ์ : เรียงลำดับความสำคัญตามผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตคุณ
1 ทำความเข้าใจเรื่องผัดวัน... 17	6 กลยุทธ์การสร้างแรงจูงใจให้ทำงานโดยไม่ผัดวันประกันพรุ่ง 103
2 วงจรของการผัดวันประกันพรุ่ง 30	กลยุทธ์ : ตั้งคำถาม “ฉันอยากให้อนาคตเป็นยังไง”
3 วิธีแก้ปัญหาในวันที่ปัญหาหลายอย่างประดังกันเข้ามา 51	กลยุทธ์ : ทบทวนปฏิทินงานสังคม
ส่วนที่ II วิธีเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่งด้วยหลักจิตวิทยา	กลยุทธ์ : นึกได้แล้วทำเลย
4 วิธีเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง 72	กลยุทธ์ : สร้างภาพในใจว่าทำงานเสร็จสมบูรณ์แล้ว
5 ใช้กลยุทธ์จัดลำดับความสำคัญ 91	กลยุทธ์ : ใช้เทคนิคการมัดคู่ไปกับสิ่งยั่วชวนใจ
กลยุทธ์ : ใช้ตารางบริหารเวลาแบบไอเซนฮาวร์	กลยุทธ์ : สำรองตรวจสอบข้อดีข้อเสีย
กลยุทธ์ : การจัดกลุ่มแบบ ABC	กลยุทธ์ : ทำรายการงานที่ “ทำเสร็จแล้ว”
กลยุทธ์ : การกำหนดเส้นตาย	กลยุทธ์ : ทบทวนเป้าหมายของชีวิตคุณ
กลยุทธ์ : การตัดทุกอย่างที่ไม่ช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายในอนาคตทิ้งไป	7 เทคนิควิธีลงมือทำงานให้สำเร็จ 113
กลยุทธ์ : เรียงลำดับความสำคัญตามเวลาที่ประมาณว่าต้องใช้เวลาให้เสร็จสมบูรณ์	กลยุทธ์ : เผื่อระวังความคิดอันไร้ประโยชน์
กลยุทธ์ : เรียงลำดับความสำคัญตามผลที่เกิดขึ้น	กลยุทธ์ : ทำงานทั้งที่อยู่และไม่อยู่ในกำหนดการ
กลยุทธ์ : เรียงลำดับความสำคัญตามความพยายามที่คาดว่าจะต้องใช้	กลยุทธ์ : ซอยงานออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ
	กลยุทธ์ : ใช้แรงหนุนหน้า
	กลยุทธ์ : ทำงานง่ายสุดหรือยากสุดก่อน
	กลยุทธ์ : กำหนดเขตแดนเวลา

กลยุทธ์ : แค่ 5 นาทีเท่านั้นเอง

กลยุทธ์ : ทบทวนเรื่องที่เคยเสียใจ

8 วิธีทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ 123

กลยุทธ์ : รู้ว่าช่วงไหนคือนาทีทองที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลยุทธ์ : ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม

กลยุทธ์ : ย้ายสิ่งล่อตาล่อใจออกให้หมด

กลยุทธ์ : เขียนสิ่งยั่วใจแล้วมาตรวจสอบภายหลัง

กลยุทธ์ : ใช้เสียงเป็นตัวช่วย

กลยุทธ์ : หยุดพัก

กลยุทธ์ : ใช้เครื่องตั้งเวลา

กลยุทธ์ : เพื่อเวลาเพื่อการจัดแจงไว้ด้วย

9 วิธีเอาชนะการบ้ายเบี่ยงไม่ยอมทำงาน 135

กลยุทธ์ : ระบุนิยามการที่มีอยู่ในมือ

กลยุทธ์ : ซอยงานให้ยับย่อยลงไปอีก

กลยุทธ์ : เผื่อระวังการพูดคุยเชิงลบกับตัวเอง

กลยุทธ์ : ตั้งคำถามมหัศจรรย์กับตัวเอง

กลยุทธ์ : ยอมรับผลการไม่ยอมตัดสินใจให้เด็ดขาด

กลยุทธ์ : จงรู้สึกดีที่ตัดสินใจไปอย่างนั้น

กลยุทธ์ : ปลอดภัยด้วยตัวเอง

กลยุทธ์ : ทำการ์ดช่วยชีวิตไว้สักใบ

10 วิธีแก้ไขปัญหาลูกพรอคและทำงาน

ต่อเนื้องจนแล้วเสร็จตามขั้นตอน 147

กลยุทธ์ : กำหนดแผนการขึ้นมา

กลยุทธ์ : วางกลยุทธ์เรื่องการใช้เวลา

กลยุทธ์ : คิดหาแนวทางแก้ไขอุปสรรคที่อาจผุดขึ้นมาระหว่างทาง

กลยุทธ์ : ใช้การพูดคุยกับตัวเองเพื่อพาตัวเองออกมาจากจุดติดขัด

กลยุทธ์ : ตั้งรางวัลไว้เป็นการตอบแทน

กลยุทธ์ : อาศัยคู่หูผู้มีความรับผิดชอบ

กลยุทธ์ : กำหนดเป้าหมายระหว่างทาง

กลยุทธ์ : ยอมรับคำว่า “ก็ไม่เลวนักหรอก”

11 กลยุทธ์ปิดงานโครงการที่เริ่มไว้ให้เรียบร้อย 158

กลยุทธ์ : พูดคุยกับตัวเองด้วยความเห็นอกเห็นใจ

กลยุทธ์ : ตอบโต้คำวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง

กลยุทธ์ : พิจารณาหลักฐาน

กลยุทธ์ : คิดภาพว่าคุณจะจัดการด้วยตัวคุณเอง

กลยุทธ์ : ซาบซึ้งด้านดีของความสำเร็จ

กลยุทธ์ : กำหนดเส้นตายในทางกลับกัน

กลยุทธ์ : เชื่อมโยงงานที่ทำเข้ากับเป้าหมายที่ตั้งไว้

กลยุทธ์ : ใช้การตอกย้ำยืนยันเชิงบวก

บทสรุป ทำต่อไปเรื่อยๆ 169



วิธีเปลี่ยนนิสัย



ผัดวันประกันพรุ่ง

ให้กลายเป็นคน

ทำอะไรก็สำเร็จ

เสร็จตามเวลา

THE
**PSYCHOLOGY OF
PROCRASTINATION**

: Understand Your Habits, Find
Motivation, and Get Things Done

เขียนโดย : **HAYDEN FINCH, PhD**

ต่อไปนี่ชีวิตและความสำเร็จ
จะเป็นสิ่งที่คุณสามารถทำได้
คุณจะไม่เลิกนิสัยที่จุดรั้งคุณจนทำให้
งานไม่สำเร็จเสร็จตามเป้าหมาย
คุณจะเปลี่ยนเป็นคนใหม่
ที่เลิกนิสัยผิดวันประกันพรุ่ง
จะเป็นคนใหม่ที่ทำอะไรก็สำเร็จ
เสร็จเรียบร้อยตามเป้าหมายและเวลา”



บทนำ

และวิธีอ่านหนังสือเล่มนี้



การพัດวันประกันพรงทำให้คุณปวดเศียรเวียนเกล้ามาแล้วเป็นปี ๆ จริง ๆ แล้วการทำงานให้ทันตามกำหนด การปิดงานโครงการที่ทำให้เรียบร้อย และการทำให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น เริ่มเป็นปัญหาตั้งแต่ที่คุณยังจำความได้ คุณได้ลองใช้กลยุทธ์และเทคนิคเพื่อจะเอาชนะการพัດวันประกันพรงมาแล้วทุกอย่าง แต่ก็ยังไม่สำเร็จเสียที่จนอดสงสัยไม่ได้ว่าหรือมันเป็นเพราะความขี้เกียจหรือวินัยอ่อนหย่อนยานในตัวคุณเหมือนอย่างที่คุณเขาชอบคิดกัน แต่ลึกลงไปในใจคุณจะรู้สึกเสมอว่า การพัດวันประกันพรงจะต้องเป็นอะไรที่นอกเหนือไปจากการที่เรายังไม่พยายามให้มากพอ

ถ้าว่าตามจริง การพัດวันประกันพรงกลับไม่ได้เป็นเรื่องของความขี้เกียจหรือการควบคุมตัวเองแต่อย่างใด แต่จะซับซ้อนกว่านั้นมาก เป็นเหตุให้บรรดานักวิจัยทางการแพทย์และจิตวิทยาต้องหันมาศึกษาเรื่องนี้กันมาแล้วไม่น้อยกว่า 200 ปี ช่วงทศวรรษที่ 1950 การศึกษาวิจัยได้รุดหน้าไปมาก ก่อนเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา พวกเขาจึงเริ่มเข้าใจกันอย่างทะลุปรุโปร่งถึงกลไกการทำงานที่แท้จริงของการพัດวันประกันพรง

ทุกวันนี้พวกเราต่างรู้แล้วว่า เราจะไม่มีทางเอาชนะการพัດวันประกันพรงได้แน่ ๆ หากยังหวังพึ่งพากำลังใจอันแน่วแน่เพียงอย่างเดียว และการตั้งหน้าตั้งตาทำงาน “เพื่อให้เสร็จ ๆ ไป” ก็จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนได้เลย **จริง ๆ สิ่งที่คุณผลักดันให้เกิดการ**

ผัดวันประกันพรุ่งอยู่กลับเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาหลาย ๆ อย่าง และการทำความเข้าใจปัจจัยเหล่านั้นคือกุญแจสำคัญที่จะทำให้คุณก้าวข้ามการผัดวันประกันพรุ่งไปได้

นี่คือที่มาว่าทำไมถึงต้องมีหนังสือเล่มนี้ เราจะมาร่วมกันเจาะลึกลงไป ในรายละเอียดของหลักจิตวิทยาเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่ง โดยใน ส่วนที่ I เราจะเรียนรู้ว่าการผัดวันประกันพรุ่งคืออะไร มีกลไกการทำงานอย่างไร แล้วทำไมมันถึงเลิกได้ยากเย็น จากนั้นเราจะมาพูดถึงความเกี่ยวพันกันอย่างแนบแน่นระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับปัญหาทางจิตที่พบบ่อย ๆ อันได้แก่ โรควิตกกังวล ภาวะสมาธิสั้น โรควิตกกังวล แสงหาความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) และโรควิตกกังวลคิดว่าตัวเองไม่ดีพอ (Imposter Syndrome)*

ส่วนที่ II เราจะเรียนรู้วิธีนำความรู้เหล่านั้นมาปรับใช้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้ได้อย่างยั่งยืน เราจะจัดการกับปัญหาเฉพาะทางอย่างการสร้างแรงจูงใจ การทำงานอย่างต่อเนื่องจนแล้วเสร็จไปตามขั้นตอน และการปิดงานโครงการที่เริ่มไว้ให้เรียบร้อย โดยใช้เทคนิคที่มีหลักจิตวิทยาเป็นพื้นฐานและพุ่งเป้าไปที่ต้นตอของการผัดวันประกันพรุ่ง ระหว่างนั้น เราจะทำความเข้าใจเรื่องสมองกันให้ถ่องแท้ยิ่งขึ้น จนรู้ว่าจะหันมาทำงานร่วมกันและป้องกันความขัดแย้งเหมือนที่เคยเป็นมาได้อย่างไร

นี่เองจากเรากำลังจะออกเดินทางไปด้วยกัน ฉันจึงอยากแนะนำตัวเองว่าฉันชื่อ **ดร.เฮย์เดน ฟินซ์** ปัจจุบันเป็นนักจิตวิทยาที่มีใบอนุญาตประกอบโรคศิลปะสาขาจิตวิทยาคลินิก โดยฉันจะใช้กลยุทธ์ที่มีงานวิจัย

* **Imposter Syndrome** คืออาการของคนที่มีรู้สึกว่าตัวเองนั้นไม่ดีพอ สงสัยในความสามารถและความสำเร็จของตัวเอง ทั้งยังกลัวจะมีคนจับได้ว่าเราไม่เก่งพอที่จะมายืนอยู่ ณ จุดนี้ แม้จะพาตัวเองมายืนอยู่ตรงนี้ได้แล้วก็ตาม พอลลิน แคลนสัน และ ซูแซน โอมส์ นักจิตวิทยาคลินิก ได้นิยาม Imposter Syndrome ไว้ว่า แม้จะประสบความสำเร็จและทำผลงานได้อย่างเป็นชิ้นเป็นอัน แต่คนที่มีอาการนี้ก็จะมีรู้สึกว่าตัวเองยังไม่สมควรได้รับความสำเร็จเหล่านั้น หากแต่เป็นเพราะพวกเขาโชคดีหรือบังเอิญเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมเท่านั้นเอง - สรุปความจาก <https://www.mangozero.com/impostor-syndrome/> - ผู้แปล

เป็นพื้นฐานช่วยเหลือผู้คนที่สามารถรับมือกับปัญหาทางจิตของตัวเองได้อย่างชัดเจน ฉันเริ่มมีใจให้กับวิชาจิตวิทยามาตั้งแต่สมัยเรียนปริญญาตรีอยู่ที่มหาวิทยาลัยดุ๊ก ซึ่งเป็นสถาบันที่ฉันได้เล่าเรียนวิชาจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ รวมทั้งมีโอกาสทำงานวิจัยในห้องปฏิบัติการด้านความทรงจำ และไปเป็นอาสาสมัครในโรงพยาบาลจิตเวชระดับรัฐแห่งหนึ่ง สุดท้ายฉันก็สำเร็จเรียนจนจบปริญญาเอกมาทางจิตวิทยา โดยได้ศึกษาวิจัยในหัวข้อกลไกการทำงานของจิตใจและผลกระทบที่มีต่อชีวิตประจำวันของเรา

ทุกวันนี้ ฉันได้นำความรู้เหล่านั้นมาปฏิบัติจริงในคลินิกสุขภาพจิตที่ฉันเป็นผู้ดูแลอยู่ และเป็นทีที่ฉันได้ช่วยเหลือผู้คนที่ก้าวพ้นปัญหาสุขภาพจิตอันใหญ่หลวงที่พวกเขาต้องประสบมาในชีวิต ฉันรักษาคนไข้มาแล้วหลายร้อยราย มีทั้งที่ถูกตรวจพบว่ามีอาการวิตกกังวลไปจนถึงป่วยเป็นโรคจิต ซึ่งกำลังประสบปัญหาไล่เรียงตั้งแต่การชอบแสวงหาความสมบูรณ์แบบไปจนถึงการผัดวันประกันพรุ่ง คุณจะได้ทราบเรื่องราวของคนเหล่านี้ผ่านทางหนังสือเล่มนี้ (แต่ฉันต้องขอเปลี่ยนชื่อพวกเขาเสียใหม่เพื่อความเป็นส่วนตัว) เรื่องราวที่คนเหล่านี้ประสบมาได้แสดงให้เห็นว่า แม้การผัดวันประกันพรุ่งอาจไม่ได้เป็นเรื่องร้ายแรงสักเท่าไร แต่มันจะก่อผลทางอ้อมบางอย่างตามมาอยู่เสมอ และในกรณีเลวร้ายสุด ๆ มันอาจนำไปสู่การหย่าร้าง การล้มละลาย และปัญหาสุขภาพถึงขั้นวิกฤตได้ กระนั้นมันไม่จำเป็นจะต้องเป็นอย่างนั้นเสมอไปหรอกนะ เพราะหนังสือเล่มนี้จะเป็นดั่งขุมทรัพย์ทางปัญญาที่เต็มไปด้วยเครื่องมือดี ๆ ไว้ให้คุณนำไปใช้สร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนขึ้นได้ในท้ายที่สุด

▮มีหนังสือเล่มนี้จะอัดแน่นไปด้วยข้อมูลที่คุณจำเป็นต้องใช้ ถ้าอยากควบคุมการผัดวันประกันพรุ่งไว้ให้ได้ แต่มันคงเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้เลย หากคุณไม่ได้ให้คำมั่นว่าจะตั้งใจอ่านมันอย่างเป็นเรื่องเป็นราว เราอาจได้เห็นพวกชอบผัดวันประกันพรุ่งหยิบหนังสือมาอ่านอยู่เหมือนกัน

แต่จะอ่านค้างไว้ ซึ่งส่วนหนึ่งก็คงเป็นเพราะยังไม่รู้ว่าจะต้องอ่านไปเพื่ออะไร แต่ฉันทราบดีว่าคุณกำลังอยากสร้างการเปลี่ยนแปลงอันยั่งยืนให้ได้ อย่างแท้จริง จึงอยากเชิญชวนคุณมากำหนดแนวปฏิบัติอันดีงามบางอย่างร่วมกันเสียตั้งแต่ตอนต้นนี้เลย **ถ้าอยากพิชิตการผัดวันประกันพรุ่งให้ได้ตั้งแต่ตอนนี้ คุณก็ต้องสละเวลาสักครู่เพื่อบอกว่าอะไรคือเหตุผล 3 ประการที่ทำให้คุณอยากอ่านหนังสือเล่มนี้ไปให้จบ**

| อจริง ๆ นะคะ ช่วยไปหยิบกระดาษมาสักแผ่น แล้วเขียนลงไปว่าคุณมีเหตุผลอะไร จากนั้นให้นำมาทำเป็นที่คั่นหนังสือ หรือจะเขียนลงไปบนกระดาษโพสต์อิทแล้วเอาไปติดไว้ในที่ที่คุณจะมองเห็นทุกวันก็ได้

แต่ลำพังการอ่านหนังสือเล่มนี้เพียงอย่างเดียว
จะยังไม่ถือว่าเพียงพอหรอกนะคะ
จริง ๆ สิ่งที่สำคัญที่สุดนั่นคือการลงมือทำ
และฉันเชื่อว่าคุณจะต้องทำได้อย่างแน่นอน



ส่วนที่ I

หลักจิตวิทยา ของการผัดวันประกันพรุ่ง



ส่วนที่ I นี้ เราจะมาลงรายละเอียดกันในเรื่องหลักจิตวิทยาของการผัดวันประกันพรุ่ง พวกเราจะรู้อยู่แก่ใจว่าการผัดวันประกันพรุ่งคือตัวก่อปัญหามากกว่าจะเป็นทางแก้ และเราต่างท้อใจที่เห็นตัวเองยังคงผัดวันประกันพรุ่งอยู่อย่างนั้น กระนั้นเราก็กังไม่คอยเข้าใจหรอกว่าทำไมเราจึงผัดวันประกันพรุ่ง

เนื้อหาในส่วนนี้จะทำให้คุณสามารถเรียนรู้ว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เราต้องไปติดอยู่ในวังวนที่วุ่นวายนี้ รวมทั้งอะไรคือปัจจัยทางจิตวิทยาที่ทำให้คุณยังคงมีพฤติกรรมเจ้าปัญหาอยู่ นอกจากนี้เราจะมาพิจารณารูปแบบการผัดวันประกันพรุ่งที่เจ้าเล่ห์บางประการ ซึ่งอาจก่อปัญหาขึ้นโดยที่คุณเองยังไม่รู้ด้วยซ้ำ จากนั้นเราจะตอบคำถามเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งที่สำคัญและต้องจัดการให้ได้โดยเร็ว อย่างเช่น ทำไมเราถึงผัดวันประกันพรุ่ง มันเริ่มเป็นปัญหาจากตรงไหน และใครคือคนที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด

เนื้อหาใน **ส่วนที่ 1** นี้ จะให้คุณได้เรียนรู้ว่า
อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ต้องไปติดอยู่ในวังวนนี้
อะไรคือปัจจัยที่ทำให้คุณยังคงมีพฤติกรรมนี้

Uอกจากนี้เรายังจะมาพิจารณารูปแบบของ
การผัดวันประกันพรุ่งที่เจ้าเล่ห์บางประการ
ซึ่งอาจก่อปัญหาขึ้นโดยที่คุณเองยังไม่รู้
และจะตอบคำถามเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่ง
ที่สำคัญและต้องจัดการให้ได้โดยเร็ว”



1

ทำความเข้าใจเรื่อง การผัดวันประกันพรุ่ง



ก้าวแรกของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใด ๆ ก็คือการหันมาตระหนักรู้ว่าเรามีพฤติกรรมนั้น ๆ ก่อนจะเลิกและพลิกผันการผัดวันประกันพรุ่งให้เป็นไปในอีกทางหนึ่งได้ เราต้องจำแนกมันให้ออกในทันทีที่มันก่อตัวขึ้นมา

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นเรื่องแยบยล โดยเราอาจไม่ทันสังเกตเห็นเลยว่าเรากำลังผัดวันประกันพรุ่งกับงานบางอย่างอยู่ หรือเราอาจกำลังผัดวันประกันพรุ่งในแบบที่ดูไม่เหมือนเป็นการผัดวันประกันพรุ่งเลยก็ได้ และนั่นคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ทำไมเราจึงควรเข้าใจให้อ่องแท้ว่าการผัดวันประกันพรุ่งนั้นคืออะไร มีลักษณะเป็นอย่างไร และวิธีที่มันมาปรากฏอยู่ในชีวิตเราจะเป็นเรื่องสำคัญขนาดไหน

ความรู้เหล่านี้ทำให้เราตรวจจับมันได้เนิ่น ๆ และมันก็จะเหมือนกับการรักษาพยาบาลทั่ว ๆ ไป ที่ยิ่งตรวจพบได้ทันท่วงทีเท่าไร เราก็จะป้องกันมันได้ดีขึ้นเท่านั้น

การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) คืออะไร

คำว่า “ผัดวันประกันพรุ่ง หรือ Procrastinate” เป็นคำผสมในภาษาละตินที่มาจากคำว่า **Pro** อันหมายถึง “เลือกเพราะเห็นว่าดีกว่า” และ **Crastinus** ซึ่งมีความหมายว่า “ที่เกี่ยวกับวันพรุ่งนี้” โดยรวมแล้ว การผัดวันประกันพรุ่งจะหมายถึงการเลื่อนงานหรือการตัดสินใจออกไปก่อน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการรีรอจะทำให้ตกที่นั่งลำบากยิ่งกว่าเก่า เราอาจพูดให้ชัดกว่านั้นก็ได้ว่า มันคือการเลื่อนงานที่คุณตั้งใจจะทำออกไป ทุกช่วงขณะในชีวิต คุณอาจมีงานให้ต้องทำอยู่เป็นพัน ๆ อย่าง แต่มันจะถือเป็นการผัดวันประกันพรุ่งก็ต่อเมื่อคุณไม่ได้กำลังพยายามจัดการกับงานหรือการตัดสินใจที่คุณได้วางแผนไว้ว่าจะทำให้สำเร็จ ดังนั้นการไม่ลงมือหาสิบบ้านจะเข้าข่ายเป็นการผัดวันประกันพรุ่ง ก็ต่อเมื่อคุณตั้งใจมานานแล้วว่าจะทำงานนี้ให้เสร็จ และจะไม่ถือเป็นการผัดวันประกันพรุ่ง ถ้าบ้านที่คุณอยู่ยังไม่จำเป็นต้องหาซื้อแต่อย่างใด

โดยทั่วไป การตัดสินใจหรืองานที่เราเห็นว่ามีค่าจะมีโอกาสถูก **ผัดวันประกันพรุ่งน้อยกว่างานที่ไม่ค่อยมีค่าในสายตาเรา** ตัวอย่างเช่น ถ้าเป็นคนชอบแต่งตัว คุณก็จะไม่คิดผัดวันประกันพรุ่งในการไปเลือกซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ แต่หากเห็นการประหยัดเป็นเรื่องมีค่ามากกว่า คุณจะเลื่อนการออกไปซื้อเสื้อผ้าออกไป แล้วตะบี้ตะบันใส่กางเกงยีน JNCO (ชื่อแบรนด์ของเสื้อผ้าทรงหลวมที่หนุ่มสาวนิยมใส่) คุุใจของคุณให้มันขาดวันกันไปข้างหนึ่งเลย เรียบอกไม่ได้หรอกว่าวิธีไหนคือสิ่งที่ถูกหรือผิดโดยตัวของมันเอง ค่านิยมในใจเราจะคอยกำหนดทิศทางว่าเราควรตัดสินใจ ผัดผ่อนการกระทำชนิดไหนออกไปก่อน

การผัดวันประกันพรุ่งอาจมีให้เห็นในเกือบทุกด้านของชีวิตคุณ แม้รูปแบบที่ชัดเจนที่สุดของการผัดวันประกันพรุ่งอาจปรากฏอยู่ในการเลื่อนมือทำการบ้านจากชั้นเรียนหรืองานที่ได้รับมอบหมายออกไปก่อน หรือ

การไม่ยอมปิดงานหรือทำให้งานเหล่านั้นเสร็จเรียบร้อย แต่การพักร้อนประจำปีจะเป็นอะไรที่ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การทำไม่ได้ทันตามกำหนดเส้นตาย สิ่งที่เราเลื่อนไปก่อนยังเป็นได้ตั้งแต่การโทรศัพท์ไปหาใครสักคน การจัดเตรียมเอกสารให้เสร็จสมบูรณ์ การค้นคว้าหาข้อมูลหรือดูหนังสือเตรียมสอบ ไปจนถึงการร้องขอความช่วยเหลือจากใคร ๆ

นอกเหนือจากเรื่องการทำงานและศึกษาเล่าเรียนแล้ว เรายังพักร้อนประจำปีในเรื่องการบ้านการเรือน การซ่อมแซมเครื่องใช้ไม้สอย การทำความสะอาดประจําฤดูใบไม้ผลิ การซื้อข้าวของ หรือการไปทำธุระปะปังอีกด้วย ส่วนเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ เราก็จะพักร้อนประจำปีไม่แพ้กัน เหมือนอย่างที่เกิดขึ้นกับการชำระค่าใช้จ่ายในบ้าน การตั้งวงเงินค่าใช้จ่ายประจำเดือน การรีไฟแนนซ์เงินกู้ การใช้หนี้ และการยื่นภาษีประจำปี และในทางสังคมเราก็จะพักร้อนประจำปีอีกเหมือนกัน โดยการเลื่อนกิจกรรมบางอย่างออกไป ไม่ว่าจะเป็นการนัดหมายกับเพื่อนฝูง การโทรศัพท์ไปหาคุณยาย และการตอบรับคำเชิญให้ไปร่วมงาน แม้แต่เรื่องส่วนตัว เรายังพักร้อนประจำปีเหมือนเช่นเคย โดยเราจะไม่ยอมหาเวลาไปรับการบำบัดรักษา ไปเข้าโบสถ์ อ่านหนังสือ หรือหางานอดิเรกทำ ในบรรดาเรื่องทั้งหมดนี้ สุขภาพอาจเป็นเรื่องที่ทำได้แนบเนียนที่สุดเลยก็ว่าได้ กล่าวคือเราจะเลื่อนการตรวจร่างกายประจำปี การเริ่มกินอาหารสุขภาพ การวางกฎเหล็กสำหรับการออกกำลังกาย หรือการเลิกสูบบุหรี่หรือดื่มสุราออกไปก่อน เมื่อใดที่ต้องเข้าร่วมกิจกรรม ทำการงาน แสดงพฤติกรรม หรือตัดสินใจ มันจะมีช่องว่างให้เราพักร้อนประจำปีอยู่เสมอ

การทำบางอย่างสวนทาง กับสิ่งที่คุณใคร่ครวญมาเป็นอย่างดี

การพักร้อนประจำปีไม่ได้เป็นแค่การพยายามประวิงการทำงานหรือการตัดสินใจออกไปก่อนเท่านั้น แต่ยังเลื่อนไปโดยไม่สมควรแก่เหตุ

อีกต่างหาก บางครั้งเราอาจแกล้มทำในสิ่งที่ควรทำ แต่หลายครั้งเราจะเลื่อนมันออกไป โดยไม่คิดดูให้ดีกว่าก่อนว่าการรีรอจะส่งผลกระทบต่ออย่างไรกับเราในอนาคตที่ได้บ้าง กระนั้นเราก็ยังชอบเลื่อนบงอย่างออกไปก่อน ทั้งที่รู้อยู่เต็มอกว่ามันจะทำให้ต้องเจ็บตัวกับเรื่องอะไรในภายภาคหน้า โดยมันอาจทำให้เรารู้สึกเครียดขึ้นมาโดยไม่จำเป็น ทำงานไม่ได้คุณภาพ หรือไม่วยต้องร้อนรุ่มกัลุ่มใจ มันคงคล้าย ๆ กับเหตุการณ์ในคืนวันเสาร์ที่คุณมีเวลาว่างอย่างเหลือเฟือแต่ดันมาโหมดูภาพยนตร์ชุดมหากีฬิงบัลลังก์ (Game of Thrones - ภาพยนตร์แนวแฟนตาซีย้อนยุค ออกอากาศช่องเอชบีโอ) อย่างไม่ยอมลืมหูลืมตา จนไม่ได้ทำความสะอาดบ้านเรือนไว้รอรับเพื่อน ๆ ที่จะมาเที่ยวหาคุณในอีกไม่กี่วันข้างหน้า พวกเราต่างเคยทำอย่างนั้นกันมาแล้วทุกคน มันเป็นการกระทำที่หาเหตุผลรองรับไม่ได้เลย ซึ่งก็จะไม่ต่างไปจากกลไกทางจิตวิทยาอีกหลาย ๆ อย่างที่พบได้ในมนุษย์เรา

ส่วนใหญ่นคนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่งจะรู้ว่าพวกเขาต้องทำอะไรหรือควรทำอะไร มีความสามารถในเรื่องไหน และบางครั้งก็จะกำลังพยายามทำสิ่งนั้นอยู่ แต่ทั้ง ๆ ที่ได้ใคร่ครวญมาเป็นอย่างดี พวกเขาดันไม่ทำมันเสียอย่างนั้น ระหว่างความตั้งใจในตั้งแต่แรกว่าจะทำงานสักอย่างให้เสร็จสมบูรณ์แถมยังได้ลงมือทำไปแล้วด้วย พวกเขากลับเลือกทำอะไรอีกอย่างหนึ่งแทน และด้วยเหตุนี้เอง คุณจึงมีความคิดดี ๆ ว่าควรเข้านอนแต่หัวค่ำเพื่อจะได้ลุกไปออกกำลังกายแต่เช้าตรู่ แต่ระหว่างที่นอนหลับอยู่นั้น สมองของคุณดันเลือกที่จะพักเรื่องนี้เอาไว้ก่อน

ประเภทของการผัดวันประกันพรุ่ง

การผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้เหมือนกันไปเสียทุกอย่าง เราอาจแบ่งวิธีการผัดวันประกันพรุ่งออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน นั่นคือ **แบบสมยอม** และ **แบบจงใจ**

การผัดวันประกันพรุ่งแบบสมยอม อาจเป็นเหมือนกับภาพที่คุณ

คิดอยู่ในหัวเมื่อได้ยินคำว่า “ผัดวันประกันพรุ่ง” เหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นตอนที่คุณตั้งใจว่าจะเริ่มทำบางอย่าง แต่มาเลื่อนมันออกไป ถ้าพบว่าตัวเองชอบคิดด้วยใจที่โล่งชื่อว่า “เดี๋ยวรอให้เสร็จงานนี้แล้วค่อยมาทำมันก็ได้” นั่นแปลว่าคุณอาจกำลังประสบกับการผัดวันประกันพรุ่งแบบสมยอมมเข้าไปให้แล้ว

บ่อยครั้งที่นักผัดวันประกันพรุ่งแบบสมยอมจะไม่ยอมทำตามกำหนดเส้นตายและหลีกเลี่ยงการตัดสินใจ คนเหล่านั้นจะเอาแต่บ่ายเบี่ยงและเลื่อนการลงมือทำออกไปทั้ง ๆ ที่ได้ตัดสินใจไปแล้ว พวกเขา มักไม่ได้ตั้งใจจะผัดวันประกันพรุ่งกันหรอก แต่จนแล้วจนรอดก็ยังเจียดเวลา มาทำงานนั้นไม่ได้เสียที พวกเขาชอบผัดวันประกันพรุ่งแบบสมยอมจะวางแผนว่าควรไปหาหมอ เพื่อตรวจดูให้แน่ใจว่ารอยจำที่ปรากฏอยู่บนแขนนั้นคือกระหรือมะเร็งกันแน่ แต่ก็ยังไม่ยอมโทรไปนัดกับโรงพยาบาลให้เป็นเรื่องเป็นราว หรือตั้งใจว่าต้องโทรศัพท์ไปสุสานวันเกิดคุณแม่ แต่พอรู้ตัวอีกที เวลาที่ล่วงเลยมาตั้ง 3 เดือนเข้าไปแล้ว

บ่อยครั้งที่การผัดวันประกันพรุ่งประเภทนี้จะตามมาด้วยความสำนึกผิด หลังทราบแน่ชัดแล้วว่าเส้นตายหรือโอกาสทองได้ผ่านไป แล้ว สิ่งที่จะเคียงข้างกับมันนั่นก็คือผลลัพธ์ในทางไม่ดีอีกมากมายหลายอย่าง ไล่เรียงตั้งแต่ความผาสุกทางใจและการเติบโตส่วนบุคคลที่ลดน้อยถอยลงไปจนถึงชีวิตคู่อันสั่นคลอนที่พร้อมจะเป็นปัญหาอยู่ตลอดเวลา

การผัดวันประกันพรุ่งแบบจงใจ จะเป็นอะไรที่ตั้งใจให้เกิดขึ้นมากกว่า เรื่องนี้จะเกิดขึ้นในยามที่คุณเจาะจงเลือกที่จะผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งมักเป็นเพราะความเชื่อที่ว่า “คุณจะทำงานได้ดีกว่าถ้าอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน”

นักผัดวันประกันพรุ่งแบบจงใจจะตั้งใจตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าจะเลื่อนกิจกรรมและการตัดสินใจออกไปก่อน โดยเชื่อว่าถ้ามีแรงกดดันด้านเวลา พวกเขาจะเก่งกล้าสามารถขึ้น เรื่องนี้จะเกิดขึ้นกับทุกครั้งที่คุณ

พยายามโหมหน้าตัวเองให้เชื่อว่า คุณจะเขียนรายงานได้ดีที่สุดเมื่อใกล้ถึงเส้นตายเข้ามาทุกขณะ และกว่าจะลงมือทำงานได้ก็ต้องรอให้ถึงนาทีสุดท้ายเสียก่อน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ คุณกำลังถูกปลุกเร้าให้ตื่นตัวสุดขีดด้วยฤทธิ์ของคาเฟอีน ต้องอดตาหลับขับตานอน และอยู่ในอาการตื่นตกใจ

ไม่น่าเชื่อว่าบางครั้งมันจะเป็นเหมือนกับที่คนเหล่านั้นว่าไว้ไม่มีผิด! พวกเขาสามารถระดมพลังกำลัง ความคิดสร้างสรรค์ และแรงจูงใจเพื่อมาสร้างผลงานได้อย่างยอดเยี่ยมในช่วงนาทีสุดท้าย แต่คนเหล่านั้นก็ต้องยอมรับด้วยว่า มันยังมีอีกหลายครั้งที่พวกเขากลับทำผลงานได้ต่ำกว่ามาตรฐาน และต้องกลายเป็นเหยื่อของการผัดวันประกันพรุ่งที่ตัวเองก่อมันขึ้นมา มิงานศึกษาวิจัยที่บอกเราว่าการผัดวันประกันพรุ่งชนิดนี้มักไม่เป็นอันตรายร้ายแรงเท่าการผัดวันประกันพรุ่งแบบสมยอม แต่ก็พูดได้ไม่เต็มปากว่ามันจะไม่ทำอันตรายใด ๆ แก่เราได้

ใคร ๆ ก็ผัดวันประกันพรุ่งกันทั้งนั้น

ลี้ ที่แฝงตัวอยู่ภายใต้การจำแนกคนออกเป็นพวกผัดวันประกันพรุ่งแบบสมยอมและแบบจงใจนั้นก็คือ ข้อเท็จจริงที่ว่าคนเราจะผัดวันประกันพรุ่งกันทุกคน อย่างน้อยก็ในระดับเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนใหญ่พวกเราไม่ได้ยื่นชำระภาษีกันตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม โทรศัพท์ไปจองคิวเพื่อพาสุนัขไปตัดขนระหว่างกำลังนั่งทำผมอยู่ที่ร้าน หรือรีบเช็คครอยเบื่อนจากฝาผนังทันทีที่มองเห็นกันหอรกณะคะ เนื่องจากแต่ละวันพวกเราต่างมีเวลาและพลังกำลังอันจำกัดด้วยกันทั้งสิ้น ทุกคนจึงถูกบีบบังคับให้เลื่อนงานบางอย่างออกไป

กระนั้นมันก็จะเหมือนกับที่นักวิจัยด้านการผัดวันประกันพรุ่งผู้มีนามว่า **ดร.โจเซฟ เพอร์รารี** กล่าวว่า **“พวกเราต่างผัดวันประกันพรุ่งกันทุกคน แต่ก็ได้หมายความว่า จะเป็นนักผัดวันประกันพรุ่งไปซะทั้งหมด”** ความแตกต่างระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับการเป็น

นักผัดวันประกันพรุ่งนั้นก็คือ คุณได้ผัดวันประกันพรุ่งจนกลายเป็นนิสัยไปมากน้อยขนาดไหน และเริ่มส่งผลเสียต่อชีวิตคุณได้มากมายเพียงใด ในท้ายที่สุด การผัดวันประกันพรุ่งจะปรากฏให้เห็นในรูปแบบของแถบความเข้มตั้งแต่ “เหตุการณ์ที่น่าาน ๆ จะเกิดขึ้นสักครั้งและไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นใด” ไปจนถึง “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงและกระทบต่อเกือบทุกอย่างในชีวิตคุณ” เราทุกคนต่างอยู่ในจุดหนึ่งบนแถบความเข้มที่วันนี้ด้วยกันทั้งสิ้น

“แต่ฉันก็กำลังทำงานอย่างอื่นอยู่นะ ไม่เห็นหรือว่าฉันกำลังอบขนมเพื่อซื้อเวลา แยกแยะรายละเอียดของงาน และทำงานอย่างอื่นที่ให้ความรู้สึกว่าได้ผลผลิตดีแต่จริง ๆ กลับไม่ใช่อยู่”

การผัดวันประกันพรุ่งมีความเจ้าเล่ห์อยู่ตรงที่ขณะกำลังผัดวันประกันพรุ่งอยู่นั้น เราก็กำลังทำอย่างอื่นอยู่ด้วยเช่นกัน มันไม่ใช่ที่เราจะตัดสินใจเลื่อนงานบางอย่างออกไป แล้วมานั่งนิ่ง ๆ โดยไม่ทำอะไร พวกเราต่างเป็นเหยื่อในเรื่องการทดแทนงานอย่างหนึ่งด้วยงานอีกอย่างซึ่งสำคัญเหมือนกันแต่อาจไม่ถึงกับคอขาดบาดตาย การกระทำเช่นนี้จะทำให้เราเกลียดกล่อมตัวเองจนเชื่อเลยว่าเราไม่ได้กำลังผัดวันประกันพรุ่งเสียหน่อย แต่กำลังยุ่งจนโง่หัวไม่ขึ้นอยู่ต่างหากละ!

บางทีคุณอาจเคยได้ยินเรื่องการอบขนมเพื่อซื้อเวลา (Procrastibaking) มาแล้วก็ได้ ซึ่งมันก็คือการทำขนมที่ไม่จำเป็นอะไรเลยเพื่อหวังจะเลื่อนงานสำคัญบางอย่างออกไปก่อน นอกจากนี้คุณยังอาจนำกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้เป็นข้ออ้างในการผัดวันประกันพรุ่งได้อีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการทำกับข้าวเพื่อซื้อเวลา การเล่นเกมเพื่อซื้อเวลา ตกปลาเพื่อซื้อเวลา วิ่งเพื่อซื้อเวลา ออกแดดเพื่อซื้อเวลา หรือการมีสัมพันธ์สวาทเพื่อซื้อเวลา (หวังว่าคงนี้ภาพออกกะคะ!) เราอาจผัดวันประกันพรุ่ง

ด้วยงานอะไรก็ได้ทั้งนั้น เนื่องจากแก่นแท้ของการผัดวันประกันพรุ่งคือการเลื่อนงานขึ้นหนึ่งออกไป แล้วทดแทนมันด้วยบางอย่างที่ล้าค้ำยูน้อยกว่าหรือย่ำยวนให้อยากทำมากกว่า

การไม่ยอมหยุดนิ่งอยู่กับที่ทำให้เราหว่านล้อมตัวเองจนเชื่อเลยว่าเรากำลังทำงานให้บรรลุเป้าหมายสักเรื่องหนึ่งอยู่ และเชื่อว่าที่เราผัดวันประกันพรุ่งเอาไว้ก็ไม่เห็นจะเป็นเรื่องเลวร้ายอะไรเลยนี่นา เราอาจนั่งทบทวนว่าวัน ๆ เราได้ใช้เวลาไปกับเรื่องอะไร ตรวจสอบว่าทำงานตามรายการเสร็จไปบ้างหรือยัง แล้วรู้สึกว่าการทำงานสำเร็จไปไม่ใช่เหนื่อยเลย แต่พอกลับมาคิดดูให้ดี เราก็จะเห็นเลยว่าเรากำลังผัดวันประกันพรุ่งอยู่ โดยยกงานที่ไม่สำคัญเร่งด่วนขึ้นมาเป็นงานที่มีความสำคัญสูงสุด หรือมัวไปใส่ใจอยู่กับรายละเอียดที่ไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร มันจึงอาจเป็นไปได้ว่าคุณได้เริ่มทำโครงการขนาดมหึมาที่วันนั้นไปแล้ว แต่แทนที่จะวางแผนการทำงานและดำเนินงานให้คืบหน้าไปตามกำหนดการ คุณกลับมัวจ้องอยู่กับแผนการที่วันนั้นแล้วเขียนรายการงานต้องทำออกมา จัดทำสำเนารายการที่ว่า ใส่รหัสสีให้กับหัวข้อต่าง ๆ เพิ่มรายการที่ทำเสร็จแล้วลงไปในรายการ ลีนเปลืองเงินทองไปกับกระดาษหฐุ ๆ เพื่อให้รายการนั้นดูพิเศษสุด ๆ เอารายการมาเขียนใหม่ด้วยตัวบรรจง แล้วนำไปโพสต์ลงบนอินสตาแกรมเพื่ออวดรายการที่สวยสดงดงามนี้ให้คนอื่นได้เห็นกัน ไม่มีใครเถียงหรอกว่าคุณกำลังพุ่มเททำงานให้โครงการนั้นอยู่ แต่มันกลับเป็นการผัดวันประกันพรุ่งมากกว่าที่จะลงมือทำงานจริง ๆ

การผัดวันประกันพรุ่ง จะสร้างปัญหาได้เมื่อไหร่

▮ ราบักผัดวันประกันพรุ่งด้วยกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลินเจริญใจ การผัดวันประกันพรุ่งจึงอาจสร้างความสนุกสนานดีที่เราได้บ้างเป็นบางครั้ง แต่เอาเข้าจริง การผัดวันประกันพรุ่งอาจมีผลเสียหลาย

ร้ายแรงตามมาไม่ใช่น้อยเลย

กาโล เป็นนักเรียนเตรียมแพทย์ที่เฉลียวฉลาดและตั้งใจเล่าเรียน เธอจำเป็นต้องสอบ MCAT (การสอบสำหรับนักเรียนที่ต้องการเรียนต่อแพทย์ในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา) เพื่อสมัครเข้าเรียนแพทย์ในรอบฤดูใบไม้ร่วงนี้ แต่เธอกำลังหวาดกลัวเหลือเกินเพราะผลสอบแค่ครั้งเดียวอาจตัดสินอนาคตเธอได้เลย ดังนั้น แทนที่จะเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการสอบ เธอกลับผัดวันประกันพรุ่งโดยหันมาตั้งใจเล่าเรียนวิชาที่กำลังศึกษาอยู่ และเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มต่าง ๆ ในโรงเรียน ถ้ามองอย่างผิวเผินมันก็ไม่เห็นจะเป็นการผัดวันประกันพรุ่งที่ตรงไหน แต่เธอก็ไม่ยอมยื่นใบสมัครเข้าสอบ MCAT เสียที เป็นเหตุให้เธอประวิงการดูหนังสือเพื่อเตรียมสอบครั้งสำคัญนี้ออกไป เธอได้เลื่อนการตัดสินใจออกไปเรื่อย ๆ จนไม่มีที่หนึ่งเหลือสำหรับการเข้าสอบในรอบฤดูร้อนนี้อีกแล้ว เธอจึงต้องเลื่อนการสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ออกไปอีก 1 ปีเต็ม เธอรู้สึกเสียดายเมื่อเห็นเพื่อน ๆ เริ่มไปเรียนแพทย์กันในปีถัดมา ในขณะที่เธอต้องมานั่งทำงานในร้านหนังสือและยังต้องอาศัยบ้านพ่อแม่อยู่

การผัดวันประกันพรุ่งจะเริ่มเป็นปัญหาเมื่อมันเป็นเหตุให้เกิดการตำหนิตัวเองและความไม่สมหวังทางอารมณ์ โดยในกรณีของกาโล มันได้นำไปสู่ความอับอายขายหน้าและมองว่าตัวเธอนั้นช่าง “โง่งม” เหลือเกินที่ทำให้ตัวเองต้องมาตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น มันยังเป็นปัญหาอีกด้วย ถ้าเป็นต้นเหตุให้เกิดผลเสียเพิ่มขึ้นในชีวิตจริง อย่างเช่นที่กาโลต้องหมดโอกาสได้ไปเรียนแพทย์ในปีเดียวกันกับเพื่อน ๆ แต่การผัดวันประกันพรุ่งก็ไม่ได้เป็นปัญหาขึ้นมาเพราะแค่ไปทำลายชีวิตใครบางคนจนย่อยยับเท่านั้นหรือกระนั้น แต่มันยังก่อปัญหาได้ไม่แพ้กันเมื่อถูกทำจนติดเป็นนิสัยและนำมาซึ่งการถูกลงโทษสถานเบาอยู่บ่อย ๆ รวมทั้งการพลาดโอกาสทองในเรื่องต่าง ๆ และปัญหาอื่น ๆ ที่พอกพูนขึ้นมาเมื่อเวลาผ่านไป

การผัดวันประกันพรุ่งที่ยืดเยื้อยาวนาน

|| มีร้อยละ 20 ของพวกเราอาจผัดวันประกันพรุ่งกันบ้างเป็นครั้งคราว แต่ร้อยละ 20 ของพวกเราจะได้รับผลกระทบจากการผัดวันประกันพรุ่งกันมาอย่างยืดเยื้อยาวนาน (Harriott and Ferrari, 1996) ปัญหานี้จะเลวร้ายหนักไปใหญ่เมื่อเกิดขึ้นกับการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งร้อยละ 70 ถึง 95 ของนักศึกษาปริญญาตรีจะจัดให้ตัวเองเป็นพวกชอบผัดวันประกันพรุ่ง และมากกว่าครึ่งที่รายงานว่ามันเป็นปัญหาร้ายแรงอย่างหนึ่งเลยทีเดียว (Steel, 2007) การผัดวันประกันพรุ่งไม่เพียงเกิดขึ้นในคนหนุ่มเท่านั้น แต่มันยังทำให้คนเหล่านั้นต้องสูญเสียเวลาไปไม่น้อย โดยนักศึกษายอมรับว่าได้เสียเวลามากกว่า 1 ใน 3 ไปกับการผัดวันประกันพรุ่ง (Pychyl, Lee, Thibodeau, and Blunt, 2000) และมากกว่าร้อยละ 95 ของพวกที่ชอบผัดวันประกันพรุ่งยอมรับว่ามันเป็นนิสัยที่ส่งผลเสียหายและอยากแก้นิสัยนี้ให้หายขาด (Briodi, 1980; O'Brien, 2002)

การศึกษาวัยจบออกเราว่าพวกนักศึกษาไม่ได้ผัดวันประกันพรุ่งเพราะไม่รู้วิธีเล่าเรียนหรือวิธีจัดระเบียบชีวิตตัวเองให้ดี หรือไม่รู้ว่าจะบริหารจัดการเวลาที่มีอยู่ให้ดีได้อย่างไร ปัญหานี้ยังเกิดขึ้นกับผู้ใหญ่ที่ทำงานแล้วอีกด้วย ปัจจัยทางจิตวิทยาที่กำลังแสดงปฏิกิริยาขึ้นสูงต่อกันและกันจะทำให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่งขึ้นในหมู่ผู้คน ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่วิธีที่สมองใช้ในการประมวลผลข้อมูลในสภาพแวดล้อมรอบตัวเรา ประสบการณ์ในอดีตที่เราเคยมีต่อการผัดวันประกันพรุ่งและความล้มเหลว การกระทำของเราเมื่อตกลงใจแล้วว่าผัดวันประกันพรุ่ง รวมทั้งความคิดและความรู้สึกที่เราล้มได้แล้วขณะพยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำงานขึ้นยาก ๆ นอกจากนี้นิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่งยังเป็นเรื่องทางกรรมพันธุ์บางระดับอีกด้วย ทั้งหมดนี้จะบอกเราว่าการผัดวันประกันพรุ่งนั้นหาได้เป็นปัญหาเรื่องความเกียจคร้านหรือการใช้ความเพียรพยายามไม่ แต่เป็นประเด็นปัญหาในเชิงจิตวิทยา ซึ่งแปลว่าเราอาจใช้หลักจิตวิทยาเพื่อการบำบัดมันลงได้

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นปัญหากับฉันหรือยัง

หากทุกคนต่างผัดวันประกันพรุ่งมากบ้างน้อยบ้างด้วยกันทั้งสิ้น แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าจริง ๆ มันเป็นปัญหาสำหรับคุณแล้วหรือยัง ต่อไปนี้เป็นคำถามที่ปรับมาจากแบบสอบถามจำนวนหนึ่งซึ่งใช้ในการประเมินอันเป็นที่รู้จักดี เพื่อนำมาใช้ถามตัวคุณเองว่า **ใช่หรือไม่?...**

1. คุณจะเลื่อนสิ่งที่จะต้องทำออกไปก่อน เพื่อให้ล่าช้าขนาดไหนก็ตาม
2. การเลื่อนสิ่งต่าง ๆ ออกไปจนถึงนาทีสุดท้ายเคยทำให้คุณต้องสูญเสียเงินทองมาแล้ว (ค่าปรับเกินกำหนด และอื่น ๆ)
3. คุณมีแนวโน้มว่าจะตัดสินใจก็ต่อเมื่อโดนบังคับให้ต้องทำเช่นนั้นจริง ๆ
4. เพื่อน ๆ และคนในครอบครัวของคุณเคยโมโหที่คุณไม่ยอมทำงานที่รับปากไว้ให้ต่อเนื่องไปจนแล้วเสร็จ
5. คุณมักปิดงานขึ้นสำคัญให้เรียบร้อยลงในนาทีสุดท้ายอยู่เสมอ
6. คุณชอบเลื่อนสิ่งต่าง ๆ ออกไปอย่างเนิ่นนาน เป็นเหตุให้เครียดขึ้นมาโดยไม่จำเป็น
7. คุณจะเลื่อนงานง่าย ๆ ที่ใช้เวลาทำไม่มากออกไปโดยไม่จำเป็นต้องให้เนิ่นนานขนาดนั้น
8. คุณเคยประสบปัญหาเพราะทำงานเสร็จไม่ทันเวลามาแล้ว
9. พอใกล้เส้นตายเข้าไปทุกขณะ คุณยังมัวเสียเวลาทำเรื่องอื่นอยู่อีก
10. ชีวิตคุณจะดีกว่านี้แน่ ๆ ถ้ารู้จักเริ่มทำอะไรให้เนิ่น ๆ กว่านี้

ถ้าตอบคำถามเหล่านี้ว่า **“ใช่”** มากกว่า 4 ข้อ คุณก็อาจมีปัญหาระดับ การผัดวันประกันพรุ่งอยู่บางระดับ แต่การจะฟันธงให้ได้ว่า การผัดวันประกันพรุ่งได้เป็นปัญหาแล้วหรือยัง จะไม่ง่ายเหมือนการวิเคราะห์ว่าคุณชอบผัดวันประกันพรุ่งบ่อยแค่ไหน หรือแม้กระทั่งการชี้ชัดว่าคุณจะผัดวันประกันพรุ่งกับกิจกรรมหรือการตัดสินใจประเภทใด นอกจากนี้ มันยังเป็นการพยายามชี้ชัดให้ได้อีกด้วยว่า มันกำลังสร้างความเสียหายให้กับชีวิตคุณได้มากมายน้อยแค่ไหน **ถ้าตอบคำถามข้อที่เป็นเลขคู่ว่า “ใช่” มากกว่า 1 ข้อ** คุณก็กำลังยอมรับว่าการผัดวันประกันพรุ่งไม่เพียงเป็นนิสัยหรือเกิดขึ้นบ่อยในชีวิตคุณเท่านั้น แต่มันยังเป็นอันตรายร้ายแรง และกำลังทำให้คุณต้องสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ไปจากชีวิตคุณ ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง ความสัมพันธ์ โอกาสงาม ๆ และความผาสุกทางอารมณ์

หลักจิตวิทยาช่วยแก้ปัญหา การผัดวันประกันพรุ่งได้

ดานเขียนเกี่ยวกับปัญหาการผัดวันประกันพรุ่งมีมาแล้วไม่น้อยกว่า 2,500 ปี แต่เราเพิ่งจะมีคำชี้แนะอย่างเป็นทางการเป็นเรื่องเป็นราว และมากพอเกี่ยวกับสาเหตุที่มันเกิดขึ้นมาหรือวิธีที่ราบมันก็เมื่อไม่นานนี้เอง จิตวิทยาเป็นวิชาค่อนข้างใหม่ และการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งก็เพิ่งเริ่มทำกันมาเมื่อช่วงทศวรรษที่ 1980 โดยเกือบ 2 ใน 3 เป็นงานวิจัยที่ทำในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ในช่วงทศวรรษดังกล่าว นักจิตวิทยาได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับบุคลิกลักษณะและปัญหาทางสุขภาพจิต โดยได้คิดสร้างข้อคำถามและเครื่องมือเพื่อนำมาใช้ในเรื่องต่าง ๆ อันได้แก่ การวัดเรื่องที่ว่านั้น การสำรวจภาคส่วนต่าง ๆ ของสมองที่เกี่ยวข้อง การตรวจสอบวิธีผัดวันประกันพรุ่งในสัตว์อื่น ๆ และการตั้งคำถาม อย่างเช่น “เหตุใดคนเราถึงผัดวันประกันพรุ่งในเรื่องการเข้านอนกัน”

มนุษย์เราหลงเชื่อไปว่าการผัดวันประกันพรุ่งเป็นข้อบกพร่องทางหลักศีลธรรมกันมาเป็นร้อย ๆ ปี ปัจจุบันวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่ามันเป็นสภาพทางจิตใจที่เป็นปมปัญหาซึ่งบำบัดรักษาให้หายได้ คนไข้ที่มาพบฉันที่คลินิกต่างประสบปัญหาการผัดวันประกันพรุ่งไม่รูปแบบใดก็รูปแบบหนึ่งกันแทบทุกคน ส่วนใหญ่คนเหล่านี้มักเลื่อนการนัดหมายเพื่อเข้ารับการบำบัดเป็นครั้งแรกมาเป็นแรมเดือนหรือแรมปีกันแทบทั้งสิ้น และมีหลายคนทีในระหว่างมาบำบัดก็ยังไม่วายผัดวันประกันพรุ่งอยู่อีก โดยจะประวิงการบอกเล่าข้อมูลสำคัญแก่นั้น และพวกเขาจะเตะถ่วงการทำงานบ้านเพื่อการบำบัดออกไปอย่างไม่มีกำหนด

การผัดวันประกันพรุ่งถือเป็นอาการอย่างหนึ่งของโรคภัยไข้เจ็บทางสุขภาพจิตเกือบจะทุกอย่าง มันเป็นอาการอย่างหนึ่งของโรคซึมเศร้า

ซึ่งผู้ป่วยเหล่านั้นจะไม่อยากลุกจากเตียงหรือไปพบปะเพื่อนฝูง ทั้งยังเป็นอาการที่มีให้เห็นในโรคชอบวิตกกังวล ซึ่งคนเหล่านั้นจะประวิงการตัดสินใจออกไป จนกว่าจะมั่นใจได้ว่ามันเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องเท่านั้น และเราจะพบการผัดวันประกันพรุ่งแฝงฤทธิ์อยู่ในผู้ป่วยโรคสมาธิสั้นด้วยเช่นกัน

ในอีกสองสามบทข้างหน้า เราจะมาทำความเข้าใจไปพร้อม ๆ กันถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุอันแท้จริงของการผัดวันประกันพรุ่งแล้วเริ่มวางแผนการเพื่อกำราบมัน เรามาเริ่มต้นจากการเจาะลึกลงไป ในรายละเอียดของสาเหตุและผลกระทบของการผัดวันประกันพรุ่งกันนะคะ



ส่วนที่ II

วิธีเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง ด้วยหลักจิตวิทยา



ใน ส่วนที่ I เราได้พูดถึงเรื่องหลักจิตวิทยาว่าด้วยการผัดวันประกันพรุ่ง และรู้แล้วว่าเหตุใดเราจึงไปติดในวังวนที่ว่ากันง่ายเหลือเกิน ตอนนี้ก็ได้เวลาที่จะนำบทเรียนเหล่านั้นมาใช้เพื่อปลดปล่อยตัวเองจากแบบแผนเชิงลบ ซึ่งคอยเหนี่ยวรั้งคุณไว้ไม่ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทั้งในเรื่องส่วนตัวและหน้าที่การงาน

ใน **ส่วนที่ II** นี้ เราจะเริ่มต้นจากภาพรวมของเรื่องทั่วไปบางอย่างที่คุณควรต้องจำไว้ให้ดีระหว่างจัดการกับการผัดวันประกันพรุ่งในตัวคุณทั้งหมดนี้จะเปลี่ยนคุณให้กลายเป็นคนที่มีหลักคิดซึ่งสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่าง ๆ ได้

เนื้อหาใน **ส่วนที่ II** จะอัดแน่นไปด้วยเคล็ดลับและกลวิธีเฉพาะทางที่มีหลักฐานอ้างอิง ซึ่งจะช่วยให้คุณหยุดยั้งวงจรการผัดวันประกันพรุ่งเอาไว้ได้ แล้วเริ่มสร้างนิสัยที่ดีกว่าขึ้นมา เราจะพูดคุยกันในรายละเอียดถึงกลยุทธ์ที่ใช้ในแต่ละส่วนของวงจรการผัดวันประกันพรุ่ง นั่นคือ การสร้างแรงจูงใจให้อยากทำงานไปจนถึงการปิดงานที่เริ่มไว้ให้เรียบร้อย **พออ่านส่วนนี้จบ คุณจะมีเครื่องมือที่ดีที่สุดเท่าที่วิชาจิตวิทยาจะหามาให้คุณได้ และสามารถนำมาใช้เพื่อค้นพบหนทางแห่งการหลุดพ้นจากการผัดวันประกันพรุ่งให้ได้ในท้ายที่สุด**

4

วิธีเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง



ในส่วนที่ 1 คุณได้รู้แล้วว่าการผัดวันประกันพรุ่งนั้น มีกลไกการทำงานเป็นอย่างไร และตอนนี้คุณพร้อมแล้วที่จะจัดการกับการผัดวันประกันพรุ่งในชีวิตคุณ

แต่ก่อนจะลงรายละเอียดในเรื่องเคล็ดลับเฉพาะทาง เราควรหยิบแนวทางการเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่งในแบบทั่ว ๆ ไปขึ้นมาทบทวนกันสักสองสามประการ เรื่องนี้จะเหมือนกับการทำสวน ที่ก่อนลงมือเพาะปลูก คุณก็ต้องเตรียมเมล็ดพันธุ์และผืนดินเอาไว้ให้พร้อม ตรวจสอบตราทิศทางของสายลมและแสงแดดที่จะพัดและสาดส่องเข้ามา รวมทั้งกำหนดว่าจะเว้นระยะห่างระหว่างต้นไม้ไว้เท่าไร ซึ่งมันอาจมีเรื่องให้ต้องเตรียมการมากกว่าตัวเนื้องานที่ต้องทำจริง ๆ เสียอีก

ก่อนนำกลยุทธ์เฉพาะทางมาใช้เพื่อเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง คุณจะต้องจดจำแนวคิดทั่ว ๆ ไปบางอย่างเอาไว้มั่น เพื่อให้สามารถใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เหตุใดคุณจึงผัดวันประกันพรุ่ง

ใบบทที่ 2 คุณได้เรียนรู้ไปแล้วว่าอะไรคือสาเหตุของการผัดวันประกันพรุ่ง และในอีกสองสามบทข้างหน้า คุณจะเริ่มเจาะลึกลงไปทีละขั้นถึงสาเหตุอันแท้จริงของตัวเอง ไม่ว่าจะการผัดวันประกันพรุ่งของคุณจะเป็นผลมาจากความเจ็บไข้ได้ป่วยทางจิตสักอย่าง หรือแค่เกิดขึ้นมาของมันเอง มันก็จะมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางจิตวิทยาที่ผสมผสานกันอยู่ อันได้แก่ วิธีทำงานของสมองคุณ วิธีที่คุณคิด รู้สึก และประพฤติปฏิบัติ รวมทั้งความสามารถในการประมาณการเรื่องเวลา และความสามารถในการมุ่งความสนใจไปที่เรื่องในอนาคตของคุณ แต่ส่วนใหญ่การผัดวันประกันพรุ่งจะเป็นผลมาจากวิธีที่คุณบริหารจัดการความรู้สึกภายในใจ คุณเป็นคนขี้เบื่อและอยากเจอเรื่องตื่นเต้นอยู่เสมอเลยหรือเปล่า คุณกำลังพยายามหลีกเลี่ยงความรู้สึกว่ายังมีดีไม่พอหรือไม่แน่ใจอยู่ใช่ไหม เมื่อนึกถึงงานชิ้นมาคราวใด คุณก็จะรู้สึกจับต้นชนปลายไม่ถูกเลยหรือไม่ ความรู้สึกที่ผุดขึ้นมาขณะกำลังคิดว่าจะทำงานสักอย่างและความโล่งใจที่รับรู้ได้เมื่อเลื่อนงานนั้นออกไป คือคำใบ้ที่บอกเป็นนัย ๆ ว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้คุณผัดวันประกันพรุ่ง

แบบทดสอบ เพื่อให้รู้ว่าจะเริ่มทำอะไรเป็นอันดับแรก

คูณอาจกำลังมีปัญหากับทุกภาคส่วนของการผัดวันประกันพรุ่ง ไล่ตั้งแต่การจัดลำดับความสำคัญของงาน การเริ่มลงมือทำ ไปจนถึงการทำงานอย่างต่อเนื่องไปจนแล้วเสร็จตามขั้นตอน ทั้งหมดนั้นอาจทำให้คุณรู้สึกจับต้นชนปลายไม่ถูก ทุกครั้งที่คิดขึ้นมาว่าอยากลองเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่งดูสักครั้ง ฉันควรเริ่มต้นจากตรงไหนดีนะ คุณอาจได้รับประโยชน์จากบางกลยุทธ์ในบทถัด ๆ ไป (หรืออาจทั้งหมดนั้นเลยก็ได้!) แต่เราควรมุ่งความสนใจไปที่จุดที่คุณควรตั้งต้นกันก่อนดีกว่า ลองถามตัวเองดูว่า **มันใช่หรือไม่ที่...**

1. พอแจกแจงรายการงานที่ต้องทำให้เสร็จ คุณไม่รู้หรือกลัวว่าจะไร้อะไรคืองานที่ต้องทำเป็นอันดับแรก
2. เมื่อรับปากว่าจะทำงานบางอย่าง บางครั้งคุณอาจลืมนำไปทำเพราะเหตุใดมันถึงได้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณ
3. เป็นเรื่องยากที่จะจูงใจให้คุณรู้สึกอยากทำงานที่น่าเบื่อ ไม่น่าสนใจ หรือไม่น่าสนุก
4. พอตัดสินใจแล้วว่าทำงานสักชิ้น คุณมักไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นตรงไหนดี
5. มันยากที่คุณจะฟันฝ่าส่วนที่ยากที่สุดของการลงมือทำงานสักชิ้นให้ได้
6. คุณพบว่าความเอาใจจดจ่ออยู่กับงานคือเรื่องที่ทำให้ยากเหลือเกิน
7. คุณสังเกตเห็นว่าตัวเองจะรู้สึกจับต้นชนปลายไม่ถูกหรือวิตกกังวลขณะพยายามลงมือทำงาน
8. คุณพบว่า การตัดสินใจช่างเป็นเรื่องที่ทำให้ยากมาก
9. พอลงมือทำงานไปสักชิ้นหรือ 1 โครงการ คุณจะมีปัญหาในการทำงานให้ต่อเนื่องไปจนแล้วเสร็จตามขั้นตอนและเสร็จสิ้นลงอย่างสมบูรณ์
10. ความกลัวว่าจะทำผิดพลาด กลัวว่าจะล้มเหลว หรือแม้แต่ว่าจะทำงานสำเร็จ จะคอยฉุดรั้งคุณไว้ไม่ให้ทำงานที่เริ่มไว้ไปจนเสร็จสมบูรณ์

ถ้าตอบว่า **“ใช่”** สำหรับ...

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| คำถามข้อที่ 1 | ให้ตั้งใจอ่านบทที่ 5 เป็นอันดับแรก |
| คำถามข้อที่ 2 และ 3 | ให้ตั้งใจอ่านบทที่ 6 เป็นอันดับแรก |
| คำถามข้อที่ 4 และ 5 | ให้ตั้งใจอ่านบทที่ 7 เป็นอันดับแรก |
| คำถามข้อที่ 6 | ให้ตั้งใจอ่านบทที่ 8 เป็นอันดับแรก |
| คำถามข้อที่ 7 และ 8 | ให้ตั้งใจอ่านบทที่ 9 เป็นอันดับแรก |
| คำถามข้อที่ 9 | ให้ตั้งใจอ่านบทที่ 10 เป็นอันดับแรก |
| คำถามข้อที่ 10 | ให้ตั้งใจอ่านบทที่ 11 เป็นอันดับแรก |

ถ้าตอบคำถามหลายข้อว่า **“ใช่”** ให้เริ่มต้นจากบทที่ 5 ก่อน แล้วค่อยอ่านบทต่อไปตามลำดับ

5

ใช้กลยุทธ์จัดลำดับความสำคัญ



ข้อแรกของการเอาชนะการพัวพันเกี่ยวกับพรุ่งคือการตัดสินใจว่าจะทำงานชิ้นใดก่อน มันอาจฟังเป็นเรื่องง่าย ๆ แต่กลับซับซ้อนอย่างไม่น่าเชื่อ เราต่างรู้กันอยู่แล้วว่าจะต้องทำทุกอย่างในรายการงานต้องทำ แต่พอเอาเข้าจริง สมอของเรากลับต้องประมวลผลข้อมูลไม่ใช่น้อยกว่าจะตัดสินใจได้ว่าสิ่งไหนคืองานสำคัญสูงสุด

สมอเราจะใช้วิธีคำนวณอันซับซ้อนบางอย่าง เพื่อหาจุดสมดุลระหว่างสิ่งที่เห็นชัดว่าจำเป็นต้องทำกับสิ่งที่เราอยากทำให้เสร็จ รวมทั้งสิ่งที่เรามีเรี่ยวแรงและสรรพกำลังพอที่จะทำมันให้เสร็จสิ้น สิ่งที่คุณเป็นเรื่องง่าย ๆ อย่าง “ทำงานนี้ก่อน แล้วตามด้วยงานโน้น” จึงกลายเป็นเรื่องค่อนข้างซับซ้อนไปในระดับประสาทวิทยา

ในบทนี้เราจะพูดคุยกันถึงหลักการพื้นฐานของการจัดลำดับความสำคัญที่ทรงประสิทธิภาพ และตรวจสอบกลยุทธ์ที่มีหลักฐานรองรับ เพื่อใช้เรียงลำดับสิ่งที่อยู่ในรายการงานที่คุณต้องทำ

ความสำคัญของการจัดลำดับความสำคัญ

การจัดลำดับความสำคัญเป็นกระบวนการในการแจกแจง หรือให้คะแนนเป้าหมาย โครงการ หรืองานไปตามความจำเป็นที่ต้อง ทำให้เสร็จสมบูรณ์ ในชีวิตจริง เราจะจัดลำดับความสำคัญกันอยู่เสมอ แต่มักไม่ค่อยได้สังเกตเห็นมัน การเลือกว่าจะออกไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูง แทนการไปหาอาจารย์ที่คณะ คือการมองว่าการอยู่ร่วมกับผู้คนในสังคม คือสิ่งที่สำคัญกว่าการศึกษาเล่าเรียน สำหรับบางคน นี่คือการผัดวันประกันพรุ่งขนานแท้และชัดเจนอยู่ไม่น้อย อันเป็นผลมาจากความอ่อนด้อยในเรื่องการจัดลำดับความสำคัญ แต่สำหรับคนอีกฝ่าย การคบค้าสมาคมกับผู้คนกลับเป็นการจัดลำดับความสำคัญที่ถูกต้อง โดยพวกเขาอาจห่างเหินกันมานาน และการเลือกไปพบปะเพื่อนฝูงก็จะถือเป็นการทำตามเป้าหมายที่อยากกระชับความสัมพันธ์กันให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น มันไม่ใช่เรื่องผิดแต่อย่างใด ถ้าจะกำหนดให้งานหนึ่ง ๆ มีความสำคัญเร่งด่วนเหนืองานอื่น โดยทั้งหมดก็จะขึ้นอยู่กับว่าคุณได้ตั้งเป้าหมายของคุณไว้ว่าอย่างไร และจุดหมายที่คุณเชื่อว่าจะต้องไปให้ถึงนั้นอยู่ที่ไหน

วิธีจัดลำดับความสำคัญ ที่ทรงประสิทธิภาพ

■ มันจะยังไม่เคยเห็นมัน แต่ฉันเชื่อว่ารายการงานที่ต้องทำของคุณคงต้องยาวเป็นหางว่าวแน่ ๆ สมองเราจะรับมือข้อมูลได้ครั้งละไม่มาก คุณจึงควรลดรายการให้เหลือแค่ที่สมองจะจัดการไหว ถ้าให้ดี คุณควรมีงานสำคัญวันละแค่ 1 หรือ 2 อย่างเท่านั้น (สูงสุดไม่ควรเกิน 3) ถ้ามากกว่านี้ มันจะทำให้สมองและตัวคุณอยู่ในอาการจับต้นชนปลายไม่ถูก

ถ้ายังไม่มียาการงานต้องทำ ก็ขอให้ตั้งต้นจากตรงนั้น การเก็บรายการไว้ในหัวจะทำให้สมองคุณไม่มีปัญญาไปทำอย่างอื่น ดังนั้น จงช่วยให้มันมีหน่วยความจำเพิ่มขึ้นโดยเขียนทุกอย่างออกมา นอกจากนี้

การเขียนยังทำให้เรามองเราประมวลผลข้อมูลด้วยวิธีที่ต่างไปอีกแบบ คุณจึงจะได้รับประโยชน์สูงสุดถ้ารู้จักเขียนรายการงานที่ต้องทำออกมาให้หมด

ณ ตอนนี้ ให้คุณแจกแจงงาน โครงการ เส้นตาย และนัดหมายออกมาเป็นรายการ ขอให้เก็บรายการไว้ในที่เดียว ไม่ใช่เขียนทิ้งไว้ตามที่ต่าง ๆ กระจายไปหมด ทันทีที่นึกงานอะไรออก ให้เพิ่มลงไปเป็นรายการนี้ พอจัดทำรายการเสร็จ ก็ให้ใช้กลยุทธ์ที่มีหลักฐานอ้างอิงเหล่านี้เพื่อเรียงลำดับงานทั้งหมดเสียใหม่

กลยุทธ์ : ใช้ตารางบริหารเวลาแบบไอเซนฮาวร์

ทารางบริหารเวลาแบบไอเซนฮาวร์เป็นเทคนิคที่ตั้งชื่อเพื่อเป็นเกียรติแก่ประธานาธิบดีไอเซนฮาวร์ โดย สตีเฟน อาร์. โควีย์ คือบุคคลที่ทำให้เทคนิคนี้เป็นที่รู้จักกันในเวลาต่อมา เชื่อกันว่าเทคนิคนี้มีพื้นฐานมาจากคำปราศรัยที่ไอเซนฮาวร์ได้อ้างถึงคำพูดของอริการบดินคนหนึ่งซึ่งกล่าวไว้ว่า **“ผมมีปัญหาอยู่ 2 ประเภทด้วยกัน นั่นคือเรื่องเร่งด่วน และเรื่องสำคัญ เรื่องเร่งด่วนจะต่างจากเรื่องสำคัญ และเรื่องสำคัญก็จะมีวันเป็นเรื่องเร่งด่วนไปได้”**

เป้าหมายของเทคนิคนี้คือการแยกเรื่องเร่งด่วนกับเรื่องสำคัญออกจากกัน คุณต้องพึงระวังให้ได้ว่างานแต่ละชิ้นในรายการนั้นเป็นเรื่องเร่งด่วน (ต้องรีบสนใจทันที) เป็นเรื่องสำคัญ (เกี่ยวเนื่องกับค่านิยมหรือเป้าหมายระยะยาวในใจคุณ) เป็นทั้ง 2 อย่าง หรือไม่ใช้ทั้ง 2 อย่างนั้น

	เรื่องเร่งด่วน	เรื่องไม่เร่งด่วน
เรื่องสำคัญ	ทำทันที	ใส่ไว้ในกำหนดการ
เรื่องไม่สำคัญ	มอบหมายคนอื่น	กำจัดทิ้งไป

งานที่ทั้งเร่งด่วนและสำคัญ จะมาเป็น **อันดับ 1** ซึ่งนั่นหมายถึง เหตุวิกฤตและปัญหาที่ต้องรีบสนใจโดยด่วน อย่างเช่นงานหรือการบ้าน ที่ใกล้ถึงกำหนดส่ง เหตุฉุกเฉินเกี่ยวกับสุขภาพหรือสภาพอากาศ การชำระภาษี รถยนต์ที่มีปัญหา หรือทุกอย่างที่กระทบถึงรายได้ของคุณ

งานที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน ควรถูกนำมาใส่ไว้ในกำหนดการเพื่อหาทางทำในภายหลัง อย่างมองข้ามความสำคัญของงานในช่อง **“ใส่ไว้ในกำหนดการ”** นี่เป็นอันดับ 2 นี่คือสิ่งที่ช่วยให้คุณขยับไปใกล้เป้าหมายยิ่งขึ้น แต่ไม่จำเป็นต้องกำหนดเส้นตายเอาไว้ เช่น เพิ่มทักษะใหม่ ๆ การควบคุมอาหารหรือออกกำลังกายให้เป็นประจำ เสริมสร้างความสัมพันธ์ ดูแลเอาใจใส่ตัวเอง อ่านหนังสือ ท่างบประมาณรายจ่ายประจำบ้าน หรือการไปรำเรียนวิชาที่ไม่เคยรู้มาก่อน

สิ่งที่ต้องทำเป็น **อันดับ 3** ได้แก่ **งานที่เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญสำหรับคุณ** ถ้าเป็นไปได้ ให้มอบหมายคนอื่นให้มาทำงานเหล่านี้แทน ไม่เช่นนั้น จงหาเวลามาทำมันหลังจัดการงานสำคัญ ๆ ที่อยู่ด้านบนของรายการจนครบแล้ว งานกลุ่มนี้อาจได้แก่การไปร่วมประชุมที่เป็นเรื่องไกลตัว ส่วนใหญ่ของการพูดโทรศัพท์ การตอบอีเมล การส่งข้อความ และผู้คนที่ต้องการความช่วยเหลือ เมื่อพูดถึงความช่วยเหลือ เราก็พบว่ามันมักเป็นเรื่องเร่งด่วนสำหรับคนที่ต้องการให้ช่วย แต่อาจไม่สำคัญสำหรับคุณเลยก็ได้ กระนั้นการทำสิ่งเหล่านี้จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคนอื่นให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ดังนั้น ถ้าไม่เหลือบ่ากว่าแรง ก็จงหาเวลามาทำเรื่องแบบนี้ไว้บ้าง

สุดท้ายคือ **งานที่ไม่เร่งด่วนและไม่ช่วยให้คุณเข้าใกล้เป้าหมายใด ๆ ได้เลย** ซึ่งถือเป็นงานที่สำคัญเร่งด่วนน้อยที่สุดและจะยกเลิกไปบ้างก็ได้ ตัวอย่างของงานกลุ่มนี้คือการไปเรียนศิลปะป้องกันตัวแนวใหม่ตามที่เพื่อน ๆ ของคุณได้อวยเอาไว้ ทั้งที่ในใจไม่ได้หรืออยากจะไป หรือการประดับไฟในสนามหลังบ้านตามคำแนะนำของคุณแม่ แม้คุณจะไม่ได้รังเกียจความมืดในสนามก็ตาม ตัวผลาญเวลาทุกอย่างที่คุณโปรดปราน

จะจัดอยู่ในกลุ่มนี้ด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการโทรหน้าจอโทรศัพท์เพื่อติดตามว่ามีอะไรเกิดขึ้นในโซเชียลมีเดีย ดูวิดีโอในยูทูป จับจ่ายข้าวของที่ไม่จำเป็น นั่งนอนดูทีวี จะว่าไป “งาน” ที่ไม่เข้าที่เหล่านี้ไม่น่าจะต้องมาอยู่ในรายการงานต้องทำของคุณเลยด้วยซ้ำ (ซึ่งมันก็สมแล้วที่เป็นอย่างนั้น!) แต่พอคุณบอกกับตัวเองว่าจะโทรศัพท์ไปร้านยาเพื่อสั่งซื้อยาเพิ่มหลังดูแลครอบครัวแล้วเรื่องเดอะวอล์กกิงเดดตอนต่อไปจบเน็ตฟลิกซ์ก็กลายเป็นหนึ่งในรายการงานที่คุณต้องทำ โดยจะถูกจัดไว้ในงาน **กลุ่มที่ 4** ซึ่งถ้ายกเลิกก็ไม่ได้เสียหายอะไร

กลยุทธ์ : การจัดกลุ่มแบบ ABC

อีกหนึ่งหนทางในการจัดเรียงงานที่คุณต้องทำคือการแบ่งเป็น **กลุ่มแบบ ABC** **กลุ่ม A** คือ **งานที่ต้องทำให้เสร็จ** นี่คือนงานที่มีความสำคัญสูงสุดและต้องทำให้เสร็จสมบูรณ์ภายในวันนี้หรือพรุ่งนี้ การบ้านหรืองานที่ต้องส่งภายในกำหนด การชำระค่าใช้จ่ายในบ้าน และงานบ้านอาจจัดอยู่ในกลุ่มนี้ได้

กลุ่ม B คือ **งานที่ควรทำให้เสร็จ** โดยจะสำคัญหรือเร่งด่วนน้อยกว่างานกลุ่ม A แต่ก็ยังต้องทำให้เสร็จอยู่ดี งานเหล่านี้ อาจเกลี้ยออกไปบ้างก็ได้ โดยมันอาจเป็นโครงการขนาดใหญ่ที่ต้องทำบางส่วนให้เสร็จเสียก่อน แล้วมีบางส่วนที่เหลืออยู่ซึ่งอาจไปทำให้เสร็จในภายหลังได้ งานพวกนี้จะได้แก่ การตรวจสอบภาพประจำปี การจัดเตรียมอาหารการกิน การใช้เวลากับครอบครัว และการจัดทางงบประมาณรายจ่าย

กลุ่ม C คือ **งานที่คุณอยากทำให้เสร็จ** แต่มันไม่ได้สำคัญอะไร ซึ่งได้แก่ การสร้างบ้านในฝันไว้ในฟลินเทอร์เรสต์* การรวบรวมรูปถ่ายมาใส่ไว้ในอัลบั้ม การวางแผนไปเที่ยวในวันหยุดรอบหน้า หรือการหัดทำกับข้าวตามตำรับใหม่ ๆ

* **Pinterest** - เว็บไซต์และแอปพลิเคชันที่ใช้บันทึกเรื่องราวตามเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เราสนใจและอยากเก็บไว้ เป็นสังคมออนไลน์แห่งใหม่ที่ได้รับความนิยมถล่มทลายจากเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ และยูทูป - ผู้แปล

พอแบ่งงานเป็นกลุ่ม A B และ C เรียบร้อยแล้ว ให้รับปากกับตัวเองว่าจะทำงานกลุ่ม A ให้เสร็จเสียก่อน จึงจะเริ่มทำงานกลุ่ม B จากนั้นเมื่อทำงานกลุ่ม B เสร็จครบถ้วนแล้ว ค่อยไปทำกลุ่ม C ต่อไป

กลยุทธ์ : การกำหนดเส้นตาย

ความเร่งด่วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราเลือกได้ว่าควรหยิบงานชิ้นใดขึ้นมาทำก่อน เราจึงต้องรู้วันเวลาที่งานต่าง ๆ จะ “ครบกำหนดเส้นตาย” เพื่อประเมินว่ามันเป็นงานเร่งด่วนขนาดไหน กระทั่งงานเป็นจำนวนมากก็ไม่ได้มีเส้นตายขีดเอาไว้ เราไม่เคยมีวันครบกำหนดที่จะต้องทำงานอย่างการดูพื้นห้องครัว การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก หรือการโทรศัพท์ไปหาคุณยาย และก็เพราะอย่างนี้เอง งานเหล่านี้จึงถูกเลื่อนออกไป เนื่องจากคุณกำลังจะมีสอบในวันอังคารหน้า ต้องไปชำระค่าใช้จ่ายประจำบ้านในวันพรุ่งนี้ และมีงานมหกรรมลดราคาวิดีโอเกมที่จะหมดเขตลงในเที่ยงคืนนี้

จงพยายามแก้ปัญหานี้ด้วยการกำหนดเส้นตายให้กับงานทุกอย่าง แม้จะเป็นเส้นตายที่กำหนดขึ้นมาโดยไม่มีหลักเกณฑ์ใด ๆ ก็ให้ระบุเลยว่า คุณจะทำงานแต่ละอย่างในรายการให้เสร็จสมบูรณ์ในวันไหน ถ้าเป็นงานที่มีกิจกรรมย่อย ๆ ก็ให้กำหนดเส้นตายสำหรับงานย่อย ๆ ให้ครบทุกรายการด้วย จากนั้น ให้นำรายการทั้งหมดมาจัดลำดับตามเส้นตายที่ต้องทำให้เสร็จ บางทีคุณอาจต้องกลับไปศึกษาต่อ แต่ก็ไม่ได้กำหนดไว้ว่าจะเรียนให้จบเมื่อใด คุณจึงเลื่อนมันไปเรื่อย ๆ จงจัดลำดับความสำคัญโดยกำหนดเส้นตายสำหรับการไปหาข้อมูลเรื่องการสมัครเข้าเรียนอีกครั้ง จากนั้นก็ให้ขีดเส้นตายว่าจะลงทะเบียนเรียนวิชาต่าง ๆ ในวันไหน พองานทุกอย่างมีวันที่กำกับไว้หมดแล้ว (อย่าลืมเขียนไว้ในปฏิทินของคุณด้วยล่ะ!) มันก็จะกลายเป็นเรื่องเร่งด่วนขึ้นมา และขยับไปอยู่ในลำดับต้น ๆ ของรายการงานที่ต้องทำให้เสร็จ

การยึดมั่นในเส้นตายที่กำหนดไว้ให้ตัวเองนี้อาจเป็นปัญหาท้าทายได้ถ้าเราไม่รู้ว่ามันจะมีผลอะไรเกิดขึ้นตามมาจากการไม่ยอมมอมมันให้เป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างจริงจัง ถ้าพบว่าตัวคุณกำลังไม่ยอมทำตามเส้นตายที่ขีดขึ้นมากับมือ ก็ให้ลองเตือนตัวเองดูว่าเพราะเหตุใดเส้นตายที่ว่าจึงเป็นเรื่องสำคัญ แทนที่ช่องวันเสาร์ช่วง 10.00 น. ในปฏิทินจะบันทึกไว้แค่ “หาข้อมูลเรื่องการสมัครเรียนต่อ” ให้เขียนว่า **“หาข้อมูลการสมัครเรียนต่อ ทำเดี๋ยวนี้เลยถ้าไม่อยากพลาดการรับสมัครรอบฤดูใบไม้ผลิเหมือนที่ผ่านมา และฉันจะได้เลิกทำเจ้านงานบ้า ๆ นี่เสียที แล้วจะได้ไปว่ายน้ำในตอนบ่ายอย่างมีความสุข”**

กลยุทธ์ : การตัดทุกอย่างที่ไม่ช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายในอนาคตทิ้งไป

.....

น้ำ เสียตายที่เราไม่อาจทำทุกอย่างที่อยากทำได้ เราจึงต้องเลือกว่า จะใช้เวลาและพลังกำลังของเราให้หมดไปกับเรื่องอะไร จึงตัดแต่งรายการของคุณให้เหลือเฉพาะที่จำเป็น โดยคัดงานที่ไม่ช่วยให้คุณทำได้ตามเป้าหมายทิ้งไป

ขั้นแรก คือ คุณต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนเสียก่อน เป้าหมายด้านการเรียนหรือการงานของคุณอาจผุดขึ้นมาในทันใด โดยอาจเป็นเรื่องที่คุณอยากเรียนให้จบปริญญา ได้เลื่อนตำแหน่ง หรือพัฒนาทักษะบางอย่างเพื่อนำไปใส่ไว้ในเรซูเม่ คุณยังอาจมีเป้าหมายด้านอื่นในชีวิตอีกด้วย โดยอาจเกี่ยวข้องกับการทำงานบุญสุนทาน การเมืองหรือสิทธิพลเมือง จิตวิญญาณ การเลี้ยงดูบุตรหลาน การใช้ชีวิตคู่ ครอบครัว ความสัมพันธ์ฉันเพื่อน สุขภาพพลาณามัย การเติบโตส่วนบุคคล และอื่น ๆ โปรดกลับไปอ่านบทที่ 4 (หน้า 84) อีกครั้ง เพื่อลงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีระบุเป้าหมายของคุณให้มีความชัดเจนอยู่ในตัว

พอรู้ชัดแล้วว่าอยากมุ่งเน้นไปที่เป้าหมายข้อใด ก็ให้หยิบรายการงานต้องทำของคุณขึ้นมาทบทวน เพื่อดูว่ามีหัวข้อไหนที่ไปกันคนละทางกับเป้าหมายที่วางนั้น จากนั้น หาทางตัดหัวข้อเหล่านั้นทิ้งให้หมด ในกรณีที่มีแผนว่าจะใช้เวลาสุดสัปดาห์นี้พักผ่อนให้สุนัขที่เลี้ยงไว้ แต่ยังไม่มีความหมายที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการพักผ่อน เสื้อผ้า หรือสุนัขเลยสักข้อ ก็ลองคิดดูให้ดีกว่าควรไปซื้อเสื้อกันหนาวมาให้สุนัขเลยจะดีกว่าไหม คุณจะทำงานเสร็จไปได้ตั้งเยอะถ้ารู้จักลดทอนกิจกรรมลงเหลือแต่อันที่มีส่วนเกื้อหนุนโดยตรงต่อสิ่งที่เป็นเรื่องสำคัญสำหรับคุณ

กลยุทธ์ : เรียงลำดับความสำคัญตามเวลาที่ประมาณว่าต้องใช้ทำงานให้เสร็จสมบูรณ์

.....

Wอตแต่งงานที่ไม่จำเป็นหรือไม่ช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายไปได้แล้ว คุณอาจจัดลำดับความสำคัญโดยเรียงลำดับตามระยะเวลาที่ต้องใช้ในการทำงานแต่ละชิ้นให้เสร็จสมบูรณ์ ในบทที่ 2 เราได้คุยกันไปแล้วว่าพวกเราเป็นนักประมาณการเรื่องเวลาที่ไม่ได้เรื่องขนาดไหน แต่ถ้าไม่ฝึกฝน ก็อย่าหวังว่าจะพัฒนาให้เก่งขึ้นได้เลย ลองหยิบรายการของคุณขึ้นมาพิจารณา แล้วกะดูว่างานแต่ละชิ้นจะกินเวลาเท่าไร จากนั้น ให้จัดลำดับความสำคัญโดยเอาเวลาที่คุณมีอยู่มาเป็นเกณฑ์ ถ้ามีเวลาว่างสัก 30 นาที คุณก็อาจเลื่อนงานที่ทำเสร็จภายใน 30 นาทีหรือน้อยกว่าขึ้นมาเป็นงานที่ต้องทำ หากมีเวลาว่างติดต่อกันสักสองสามชั่วโมง คุณอาจขยับงานที่ต้องใช้เวลามากสักหน่อยมาเป็นงานที่ต้องทำก่อนใครเพื่อน จงหมั่นติดตามว่าคุณใช้เวลาทำงานแต่ละชิ้นไปมากน้อยเพียงใด เพื่อพัฒนาทักษะการประมาณเวลาให้เก่งกาจขึ้น หากคุณชอบประมาณการเวลาต่ำกว่าที่ใช้จริงอยู่บ่อยๆ อย่าลืมหักเวลาเข้าไปในการประมาณอีกเล็กน้อย จนเริ่มแม่นยำขึ้นเรื่อย ๆ หากชอบประมาณการเวลาเกินจริงอยู่เป็นนิจ อย่าลืมหักตัดทอนเวลาที่ประมาณการไว้ลงบ้างสักสองสามนาที

กลยุทธ์ : เรียงลำดับความสำคัญตามพลที่เกิดขึ้น

อีกหนึ่งหนทางในการจัดลำดับความสำคัญก็คือการครุ่นคิดถึงผลที่จะตามมา จากการทำงานเสร็จสมบูรณ์หรือประวิงงานนั้นออกไป งานที่มีความสำคัญเร่งด่วนสูงสุดควรเป็นชิ้นที่มีผลร้ายแรงตามมาหากถูกทำให้ยืดเยื้อออกไป ไม่ว่าจะเป็นการถูกต่อว่าจากคนในที่ทำงาน การทะเลาะเบาะแว้งกับคู่สมรส การเจ็บไข้ได้ป่วย การสูญเสียเงินทองไปเป็นจำนวนมาก และอื่น ๆ งานชิ้นถัดไปควรเป็นงานที่มีผลร้ายแรงระดับกลาง ๆ เช่น หากประวิงมันออกไปก่อน ผู้คนอาจผิดหวังในตัวคุณหรือไม่ได้รับความสะดวกสบาย คุณอาจเสียค่าปรับเป็นจำนวนเล็กน้อย บางอย่างอาจเริ่มเป็นอันตรายร้ายแรงขึ้นนิดหน่อย และอื่น ๆ งานกลุ่มถัดไปคืองานที่ถ้าทำเสร็จสมบูรณ์ก็ถือว่าดี แต่หากไม่ทำก็แทบไม่มีผลอะไรตามมา มันน่าจะได้แก่ การจัดตู้เสื้อผ้า ทาสีห้องนอนใหม่ หรือไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้าน งานกลุ่มสุดท้ายจะเป็นอะไรที่ตัดทิ้งได้โดยไม่มีผลพวงตามมาเลยสักอย่าง อย่างเช่น การลองทำงานอดิเรกใหม่ ๆ ที่คุณไม่ได้สนใจ หรือการเริ่มดูรายการโทรทัศน์ใหม่ ๆ เพียงเพราะเพื่อน ๆ กำลังดูอยู่ งานกลุ่มนี้ยังรวมถึงตัวผลาญเวลาทุกอย่างที่เราทำทั้ง ๆ ที่ไม่ได้อยู่ในรายการงานต้องทำอย่างเป็นทางการเลยสักนิด เช่น นั่งเล่นวิดีโอเกมอย่างหามรุ่งหามค่ำ แต่งองค์ทรงเครื่องอยู่หน้ากระจก ใช้เวลาอ่านข่าวอย่างเนิ่นนาน และกินของขบเคี้ยว (ต้องขอบอกว่า การกินของว่างจะฉกฉวยเวลาและความสามารถในการสร้างผลผลิตได้เป็นอย่างมากชนิดที่ไม่มีใครคิดมาก่อน)

กลยุทธ์ : เรียงลำดับความสำคัญตามความพยายามที่คาดว่าจะต้องใช้

คุณยังอาจเรียงลำดับความสำคัญของงานจากความพยายามมากน้อยที่คิดว่างานนั้นต้องใช้ได้ด้วยเช่นกัน แต่ต้องระวังเรื่องนี้ไว้ให้ดี ๆ



วิธี ฝึกใจให้แกร่ง รับมือได้ ทุกปัญหา

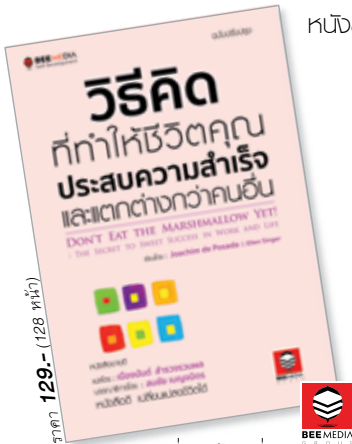
วิธีฝึกความแข็งแกร่ง ภายในจิตใจ
และสร้างภูมิคุ้มกันทาง อุดมคติในชีวิต

EVERYDAY RESILIENCE : A PRACTICAL GUIDE TO BUILD
INNER STRENGTH AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES

“เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะรู้สึก
เหมือนได้วางชีวิตของตัวเองคืนกลับมา
ช่วยให้ชีวิตที่เบียดเบียน และประสบความสำเร็จ
ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรก็เกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม”

- วิธีสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ สร้างความ
แข็งแกร่งให้จิตใจ รับมือได้ทุกปัญหา
- วิธีฝึกความยืดหยุ่นของจิตใจ ช่วยให้
เห็นหนทางรับมือความเปลี่ยนแปลง

- วิธีฝึกควบคุมตนเอง และเลือกใช้
พลังงานไปในทิศทางเชิงบวก
- ฝึกวิธีคิดบวก ฝึกให้อารมณ์เชิงบวก
เพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น



หนังสือขายดี

วิธีคิด

ที่ทำให้ชีวิตคุณ
ประสบความสำเร็จ
และแตกต่างจากคนอื่น

DON'T EAT THE MARSHMALLOW YET!
: THE SECRET TO SWEET SUCCESS IN WORK AND LIFE

เขียนโดย : Joachim de Posada & Ellen Singer

เขียนจากงานวิจัยเรื่อง “ทฤษฎี มาร์ชมาลโลว์” ม.ส.แดนฟร็อด ที่พบว่า “การห้ามใจตัวเอง
ให้ชะลอความพอใจลงก่อนและคิดถึงระยะยาว จะมีชีวิตที่ดีและประสบความสำเร็จมากกว่า”

- สาเหตุอะไรที่ทำให้คนที่ “ฉลาดพอกัน”
แต่กลับมี “ชีวิตที่แตกต่างกัน”
- ความสำเร็จเริ่มต้นเมื่อเต็มใจทำในสิ่งที่
คนไม่ประสบความสำเร็จ ไม่เต็มใจทำ
- แผนการเปลี่ยนแปลงชีวิต 5 ขั้นตอน

- ถ้าไม่รู้จักยับยั้งใจตัวเอง
ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง
- เมื่อมีจุดมุ่งหมายและความปรารถนา
ก็จะทำให้รับความสงบสุขในจิตใจ
- ทำชีวิตให้ดีขึ้นด้วยกฎ ‘30 วินาที’



หนังสือขายดี 3 เล่ม

โดย แซม ฮอร์น Sam Horn

นักเขียนหนังสือขายดีหลายล้านเล่มทั่วโลก เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญ
และนักวางกลยุทธ์การสร้างแบรนด์ นักพูดระดับโลก นักเขียน
ที่มีประวัติการทำงานร่วมกับองค์กรชั้นนำมานานกว่า 20 ปี



BEE MEDIA
Self-Development



วิธีพูดกับคน

เพื่อรับมือหรือโต้กลับ ทุกสถานการณ์พูด
และไม่ให้เสียเปรียบ หรือตกเป็นรองใคร
โดยใช้ศิลปะ: **“กั๊งกัฟุ”**

- วิธีพูดเพื่อรับมือกับสถานการณ์
ที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจ
- วิธีจัดการกับคนที่เรียกร้อง
อยากได้นั้นอยากได้นั้นตลอดเวลา
- วิธีรับมือหรือจัดการคนที่ชอบ
ยุ่มย่ามกับชีวิตคนอื่น
- วิธีพูดเพื่อให้คนฟังไม่รู้ลึก
เหมือนถูกสั่งหรือบังคับให้ทำ
- วิธีพูดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความ
มั่นใจและได้รับความทรงจำ
- วิธีพูดเพื่อโน้มน้าวคนให้ยอม
ทำตามที่เราขอหรือต้องการ

GOT YOUR ATTENTION? HOW TO CREATE INTRIGUE AND CONNECT WITH ANYONE

วิธีพูดจูงใจคน

ให้ฟังคุณด้วยความสนใจ ยอมรับ
และคล้อยตาม ในเวลาอันรวดเร็ว

วิธีพูดกับคน
และวิธีนำเสนองาน
เพื่อสกัดใจเขาให้สนใจ
คล้อยตามและยอมรับ
ด้วยเทคนิค **INTRIGUE**



- I = Intro (สร้างบทนำที่น่าสนใจ)
- วิธีพูดเปิดฉากด้วยบทนำที่ดึงดูดใจ...
- N = New (นำเสนอสิ่งแปลกใหม่)
- แต่จริงยังไม่พอ แต่ต้องแปลกใหม่
- T = Time-Efficient (ใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ)
- ถ้าใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
- R = Repeatable (นำไปเล่าต่อได้)
- ถ้าไม่เข้าใจ คนก็จะเอาไปเล่าต่อไม่ได้
- I = Interact (สร้างปฏิสัมพันธ์)
- อย่าแค่บอกข้อมูล แต่จงสร้างปฏิสัมพันธ์
- G = Give (เป็นฝ่ายให้)
- เป็นฝ่ายให้ความสนใจก่อน
- U = Useful (มีประโยชน์)
- จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเป็นสิ่งที่มีค่าทำให้
- E = Examples (ยกตัวอย่าง)
- อย่าเล่าเรื่อง แต่จงยกตัวอย่าง...

TAKE THE BULLY BY THE HORNS : Stop Unethical, Uncooperative, or Unpleasant People from Running and Ruining Your Life



TAKE THE BULLY BY THE HORNS

28 วิธีพูด

รับมือ โต้กลับ เอาคืน
เมื่อโดน **“บูลลี่”** หรือ **มีคนพูดไม่ดีใส่**
เพื่อไม่ให้ใครข่มเหง รังแก หรือทำลายชีวิตคุณ

วิธีพูด และกำจัดคน **“บูลลี่”** คุณ อย่างยอมให้ใคร
เหยียดหยาม แดกดัน ดุฉุน หรือทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดบูลลี่

Download ตัวอย่าง PDF เพื่ออ่านก่อนซื้อที่ www.BeeMedia.co.th