

ปลดแอกตัวเองจาก “คำสาปของยุคนี้” ที่เรียกร้องให้เราียดหูกอย่างลงไปในเวลาที่มี

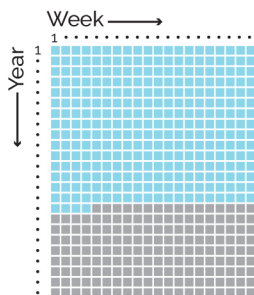
เลิกล้มมุ่นกับการเช็คอีเมล เลิกไล่ตามรายการสิ่งที่ต้องทำจนหัวทกกันจวิด และที่สำคัญที่สุดคือ เลิกหลอกตัวเองว่ายิ่งทำมากก็ยิ่งโปรดักทิฟมาก

โอลิวอร์ เบิร์กแมน คอลัมนิสต์ชื่อดังของเดอะการ์เดียน จะพาคุณสำรวจปัญหาน่าหึ่งเกี่ยวกับเวลาและการบริหารเวลา ที่จะช่วยให้คุณมองเวลาในชีวิตที่มีอยู่แค่ราว ๆ 4,000 สัปดาห์เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เขาสะท้อนให้เห็นว่าคนเรามีความคิดผิดๆ เกี่ยวกับเวลา และนั่นคือต้นตอของหายนะที่แท้จริงที่ทำให้การบริหารเวลาของเราล้มเหลวไม่เป็นท่า

เบิร์กแมนได้มอบเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณได้สร้างชีวิตที่มีความหมาย ด้วยการย่นตีโอบรับจัดจำกัดของชีวิต แล้วคุณจะไปถึงจุดสูงสุดของการมีพลีชีพความสำเร็จ และความรู้สึกเติมเต็ม

“เราต่างรู้ว่าเวลาของเรามีจำกัด แต่สิ่งที่เราไม่รู้ และโอลิวอร์ เบิร์กแมน กำลังจะบอกเราคือ อำนาจในการควบคุมเวลาของเราก็มีจำกัดด้วยเช่นกัน หนังสือที่มีเนื้อหาลึกซึ้ง (และชวนหัว) เล่มนี้จะกระตุ้นให้คุณทบทวนการบูชาความมีประสิทธิภาพเสียใหม่ และปฏิเสธความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับความยุ่ง พร้อมทิ้งออกแบบชีวิตของคุณใหม่ ให้ใส่ใจในเรื่องที่สำคัญจริง ๆ”

— Daniel H. Pink นักเขียนขายดีจาก *New York Times*



หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-5308-2



9 786161 853082

Cover Design: Nuchicha Praphin

265 บาท

h howto

Four Thousand Weeks
Time Management for Mortals



ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์

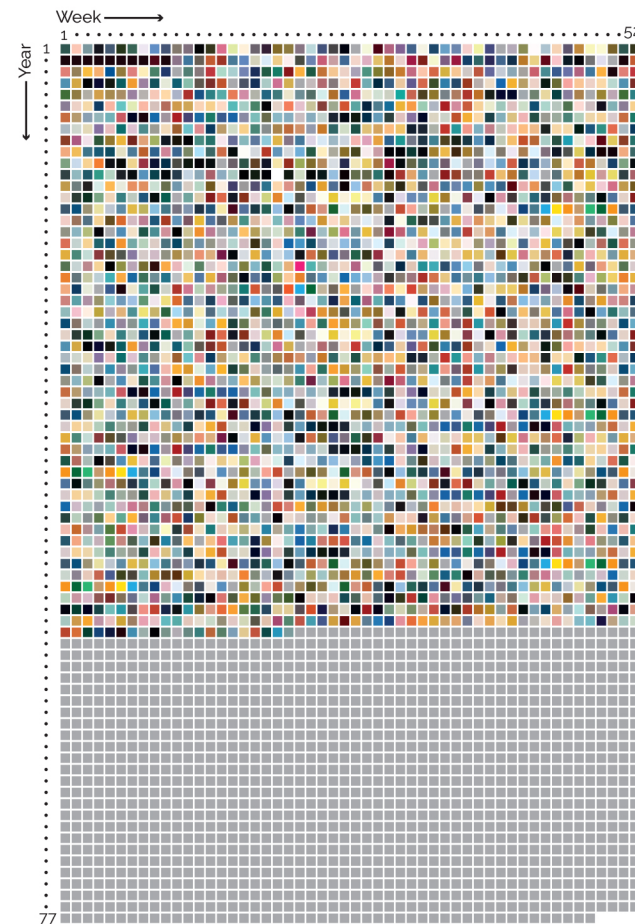


Oliver
Burkeman
เขียน

वादฝัน
คุณาวงศ์
แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1

AN INSTANT NEW YORK TIMES BESTSELLER



Oliver
Burkeman
เขียน

वादฝัน
คุณาวงศ์
แปล

Four Thousand Weeks
Time Management for Mortals

ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์

วิธีบริหารเวลาสำหรับมนุษย์ทุกคน
เพราะเราไม่ได้ “มี” เวลา แต่เรา “คือ” เวลา

“นี่คือหนังสือเกี่ยวกับการบริหารเวลาที่สำคัญที่สุดเท่าที่เคยมีมา”
— Adam Grant นักจิตวิทยา ผู้เขียน *THINK AGAIN*

howto

ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์

Four Thousand Weeks

Time Management for Mortals

Oliver Burkeman

เขียน

वादฝัน คุณาวงศ์

แปล

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

ผู้คนบ่นว่าไม่มี “เวลาอ่านหนังสือ” อีกต่อไป

แต่ในความเป็นจริง ไม่ใช่ว่าพวกเขายุ่งเกินไป

หรือสมาธิหลุดง่ายเกินไป แต่พวกเขาใจร้อนเกินไป

พวกเขาไม่เต็มใจจะยอมรับว่าการอ่านเป็นกิจกรรมที่ดำเนินไปตามเวลาของตัวเอง

— โอลิเวอร์ เบิร์กแมน



หนังสือคุณภาพ
โดยอริบกรกรุ๊ป

Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals

ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin How-To

Four Thousand Weeks

Copyright © 2021 by Oliver Burkeman

This edition arranged with William Morris Endeavor Entertainment, LLC
through Andrew Nurnberg Associates International Limited
All rights reserved.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การห้าา้า ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดที่นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5357-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจุโรงณ์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วรรตกพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
บรรณาธิการบริหาร วริษฐา กาลามเกษตร • บรรณาธิการ วีรนาถ โชติพันธุ์ • บรรณาธิการต้นฉบับ เขมลักษณ์ ดีประวัติ
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย
พิสูจน์อักษร ปทุม ปทุมณา • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละอ

ແດ່ເອທອຣ໌ແລະຮວນ

การเกิดขึ้นมาเป็นสิ่งสุดท้ายที่เราารู้สึกขอบคุณไม่ใช่หรือ
คุณรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้อง *เกิดขึ้นมา*
คุณไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นมา แต่คุณก็เกิดขึ้นมาแล้ว
- ดักลาส ฮาร์ดีง

สิ่งที่ทำให้มันสุดจะทนคือความเชื่อพิสดาร
ของคุณว่ามันเป็นสิ่งที่รักษาได้
- ชาร์ลอตต์ ไຈໂຄ ເບດ

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อพูดถึงการบริหารจัดการเวลา สิ่งที่เรามักคิดเป็นอย่างแรกๆ คือ ทำอย่างไรให้ทำงานได้มากขึ้น อยากเช็กอีเมลได้เร็วขึ้น จัดการรายการสิ่งที่ต้องทำให้หมดให้ได้ หรือแม้แต่มีเวลามากขึ้นเพื่อจะทำงานเสริม ไม่น่าแปลกใจหรอกที่เราจะคิดกันแบบนี้ในเมื่อสังคมผลักดันให้เราต้องประสบความสำเร็จ และสร้างคำว่า “ผลิตภาพ” หรือ “โปรดักทีฟ” มาคอยหลอกหลอนเรา แถมยังต้องสำเร็จเร็วๆ รวยเร็วๆ พร้อมกับภาพฝันอันหวานชื่นว่าเราจะได้เกษียณเร็วๆ พอถึงตอนนั้นเราจะได้ใช้ชีวิตสบายๆ และได้ทำอะไรที่อยากทำจริงๆ สักที ถ้าความจริงๆ เกะกะว่ามีสักกี่คนทำแบบนั้นได้จริงๆ หรือต่อให้เป็นอภิมหาเศรษฐีระดับเจฟฟ์ เบโซส หรืออีลอน มัสก์ ก็ไม่แน่ว่าพวกเขาจะไปถึงจุดที่รู้สึกของตัวเองสำเร็จและหยุดพักได้จริงๆ ประเด็นอยู่ที่ว่า จริงหรือที่เราจำเป็นต้องทำอะไรให้ได้มากขึ้น มากขึ้น และมากขึ้น เราใช้ชีวิตราวกับว่า ถ้าเราหยุดพัก หรือใช้เวลาไม่คุ้มค่า เราจะถูกส่งไปลงนรกเมื่อเราตายไป นี่คือการสาปแห่งยุคสมัยนี้

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

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

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

howto

สารบัญ

บทนำ : ในระยะยาวเราทุกคนก็ตายอยู่ดี	1
-------------------------------------	---

ส่วนที่ 1 : เลือกที่จะเลือก

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

ส่วนที่ 2 : เหนือการควบคุม

7. เราไม่เคยมีเวลาจริงๆหรอก	101
8. คุณอยู่ตรงนี้	112
9. ค้นพบการพักผ่อนอีกครั้ง	128
10. วังวนของความใจร้อน	149

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

บทนำ : ในระยะยาว เราทุกคนก็ตายอยู่ดี

อายุขัยโดยเฉลี่ยของมนุษย์นั้นสั้นอย่างไร้เหตุผล นำหวาดหวั่น และ น่าสมเพช วิธีหนึ่งที่จะทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนก็คือ มนุษย์ยุคใหม่ คนแรกๆ ปรากฏตัวบนพื้นที่ราบในแถบแอฟริกาเมื่อประมาณอย่างน้อย 200,000 ปีที่แล้ว และนักวิทยาศาสตร์ประมาณการว่าสิ่งมีชีวิตจะอยู่ต่อไปอีก 1,500 ล้านปีหรือมากกว่านี้ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง จนกว่า ความร้อนของดวงอาทิตย์จะแผดเผา ลงทัณฑ์จนสิ่งมีชีวิตสิ่งสุดท้าย ถึงแก่ความตาย แต่ตัวคุณล่ะ สมมุติว่าคุณอยู่ได้จนถึงอายุแปดสิบ คุณจะใช้เวลาในชีวิตทั้งหมดประมาณ 4,000 สัปดาห์

แน่นอนว่าคุณอาจโชคดีกว่านั้น คืออยู่ไปจนถึงอายุเก้าสิบปี และมีเวลาเกือบ 4,700 สัปดาห์ หรือคุณอาจจะโชคดีมากๆ แบบฌานน์ กาลมอนด์ หญิงชาวฝรั่งเศสที่เชื่อกันว่ามีอายุถึง 122 ปีตอนที่เธอ เสียชีวิตไปในปี 1997 ทำให้เธอกลายเป็นบุคคลที่มีอายุยืนที่สุดเท่าที่มีการบันทึกมา กาลมอนด์กล่าวว่า เธอจำได้ว่าเคยพบกับวินเซนต์ แวนโก๊ะ จำได้แค่คร่าวๆ ว่าเขามีกลิ่นเหล้าหึ่ง เธอมีชีวิตอยู่จนได้เห็นความสำเร็จของการโคลนนิ่งสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เมื่อแกะดอลลีสี่ตัวกำเนิดในปี 1996 นักชีววิทยาทั้งหลายคาดว่า การมีอายุขัยที่ยืนยาวอย่างน่าอัศจรรย์ แบบกาลมอนด์อาจจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาในเร็ววันนี้ แต่ถึงอย่างนั้น

เธอก็ยังมีชีวิตเพียงราว ๆ 6,400 สัปดาห์

การกล่าวถึงเรื่องนี้โดยใช้ถ้อยคำที่น่าตกใจทำให้เข้าใจได้ง่ายว่าทำไมนักปรัชญาตั้งแต่ยุคกรีกโบราณจนถึงปัจจุบันจึงมองเรื่องเวลาอันแสนสั้นของชีวิตเป็นปัญหาหลักในการดำรงอยู่ของมนุษย์ เราได้รับความสามารถทางปัญญาให้วางแผนการที่ทะเยอทะยานได้โดยแทบไม่มีขีดจำกัด แต่ไม่มีเวลาเพื่อที่จะลงมือทำมัน “พื้นที่ซึ่งเราได้รับมานี้ช่างผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็วและว่องไว จนเกือบทุกคนพบว่าชีวิตมาสู่ปลายทางตอนที่ตนเองเพิ่งพร้อมจะเริ่มใช้ชีวิต” เซเนก้า นักปราชญ์ชาวโรมัน คร่ำครวญไว้ในจดหมายที่ในปัจจุบันรู้จักกันในชื่อ *On the Shortness of Life* ตอนที่ผมคำนวณตัวเลข 4,000 สัปดาห์ออกมาเป็นครั้งแรก ผมรู้สึกนั่งไม่ติด แต่เมื่อรู้สึกดีขึ้นผมก็ไปขอให้เพื่อนๆ ลองเดาหรือคิดโดยไม่ต้องคำนวณในหัวว่าโดยเฉลี่ยแล้วคนเราจะมีชีวิตอยู่ประมาณกี่สัปดาห์ เพื่อนคนหนึ่งบอกตัวเลขหกหลัก ผมรู้สึกลำบากใจที่ต้องบอกเธอว่า ตัวเลขหกหลัก “310,000” ที่ฟังดูเหมือนไม่มากมายนี้เป็นระยะเวลาโดยประมาณของ *อารยธรรมมนุษย์ทั้งหมด* ตั้งแต่ยุคของชาวซูเมเรียนแห่งอารยธรรมเมโสโปเตเมีย ไม่ว่าเราจะซังตวงวัดเวลาแบบใด ก็เป็นอย่างที่นักปรัชญาร่วมสมัย โทมัส ไนเจลได้เขียนไว้ว่า “เราทุกคนจะตาย ไม่นานที่ใดก็ตามที่หนึ่ง”

และด้วยเหตุนี้เอง การจัดการเวลา ตามความหมายโดยกว้าง ๆ ควรจะเป็นเรื่องหลักที่ทุกคนให้ความสนใจ อาจกล่าวได้ว่า การจัดการกับเวลาก็คือชีวิตนั่นเอง แต่ศาสตร์สมัยใหม่ที่เรียกกันว่า “การบริหารเวลา” และญาติของมันที่ดูจะแจ่มกว่าอย่าง “ผลิตภาพ” คือกิจการที่มีความคิดคับแคบจนน่าหดหู่ เพราะเน้นไปที่การทะลุภารกิจงานให้ได้มากที่สุด หรือคิดค้นกิจวัตรยามเช้าที่สมบูรณ์แบบ หรือเตรียมอาหารเย็นสำหรับทั้งสัปดาห์ไว้ตั้งแต่วันอาทิตย์ แน่นอนว่าเรื่องพวกนี้ก็มีความสำคัญในระดับหนึ่ง แต่มันไม่ได้สำคัญที่สุด โลกนี้อัดแน่นไปด้วยความมหัศจรรย์ แต่มีภูมิด้านผลิตภาพเพียงไม่กี่คนที่ได้ใคร่ครวญจนมองเห็นว่า

เป้าหมายสูงสุดของการทำทุกสิ่งอย่างรีบร้อนบ้าคลั่งก็เพื่อให้เราได้สัมผัสความน่าอัศจรรย์เหล่านั้นมากขึ้น ดูเหมือนโลกกำลังอยู่ในรถเข็นที่มุ่งหน้าสู่ชนรก ชีวิตพลเมืองของเราผิดเพี้ยนไปหมดแล้ว โรคระบาดทำให้สังคมเป็นอัมพาต และโลกก็ยิ่งร้อนขึ้นเรื่อย ๆ ขอให้โชคดีกับการหาระบบบริหารเวลาที่จะช่วยให้เกิดพื้นที่ในการมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพกับเพื่อนร่วมโลก กับสภาพการณ์ปัจจุบัน หรือกับชะตากรรมของสิ่งแวดล้อมของเราในขณะนี้ อย่างน้อยคุณคงคิดว่าน่าจะมีหนังสือเกี่ยวกับผลิตภาพสักหยิบมือที่ให้ความสำคัญกับข้อเท็จจริงอันโจ่งแจ้งเกี่ยวกับเวลาอันแสนสั้นของชีวิต แทนที่จะแสวงงทำเป็นว่าเราสามารถเพิกเฉยกับหัวข้อนี้ได้ แต่คุณคิดผิด

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้คือความพยายามที่จะปรับสมดุล เพื่อให้เห็นว่ามันจะเป็นไปไม่ได้เสียหรือที่เราจะค้นพบหรือรู้พื้นแนวคิดบางอย่างเกี่ยวกับเวลาที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่แท้จริงของชีวิต ซึ่งก็คือระยะเวลาอันแสนสั้นจนน่าโมโหและความเป็นไปได้ต่าง ๆ อันพร่างพรวในช่วงเวลาสี่พันสี่ปีของเรานั่นเอง

ชีวิตบนสายพาน

แน่นอนว่าในแง่หนึ่ง ทุกวันนี้ไม่ต้องมีใครมาบอกเราว่าพวกเรามีเวลาไม่พอ เราทุกคนหมกมุ่นกับอีเมลที่ล้นอินบ็อกซ์ รายการสิ่งที่ต้องทำยาวเหยียด และยังโดนหลอกหลอนด้วยความรู้สึกผิดที่เราควรทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จได้มากกว่านี้ หรือทำได้หลากหลายกว่านี้ หรือทั้งสองอย่าง (เราจะรู้แน่ชัดได้อย่างไรว่าผู้คนรู้สึกว่าการตนเองกำลังยุ่งมาก ก็เหมือนกับการรู้ได้อย่างไรว่าใครคนหนึ่งกินมังสวิวัติหรือเปล่านั้นละ คือไม่ต้องห่วงเสียเท่ากับบอกตนเอง) ผลการสำรวจแสดงให้เห็นชัดว่าทุกวันนี้พวกเรารู้สึกกดดันเพราะมีเวลาไม่พอยิ่งกว่ายุคสมัยไหน แต่ในปี 2013 งานวิจัย

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

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

เนื่องจากเวลาและสมาธิของเรามีจำกัดมาก มันจึงมีมูลค่า ขนาดที่บริษัทโซเซียลมีเดียต้องมีกระบวนการหาสิ่งล่อใจมากอบโกยมันจากเราให้ได้มากที่สุด ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมพวกเขาจึงแสดงเนื้อหาที่รับประกันได้ว่าผู้ใช้จะคลั่งไคล้มัน แทนที่จะเป็นเนื้อหาที่ถูกต้องกว่าแต่น่าเบื่อ

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

และถ้าหากความสัมพันธ์ของเรากับเวลาอันจำกัดนั้นเป็นอะไรที่ยากเย็นอยู่แล้ว เหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่นานมานี้ก็พาให้เรื่องมาถึงจุดวิกฤติ ในปี 2020 ระหว่างการล็อกดาวน์ในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา เราถูกสั่งให้หยุดกิจกรรมประจำวันตามธรรมชาติของเราไว้ชั่วคราว หลายคนบอกว่า รู้สึกเหมือนเวลาได้พังทลายลงอย่างสิ้นเชิง ทำให้เกิดความรู้สึกสับสนราวกับว่าแต่ละวันของพวกเขาผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่ขณะเดียวกันก็ลากยาวอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เวลาแบ่งแยกเรายังกว่าที่เคยเป็นมา สำหรับคนที่ไม่มีทั้งงานและลูกเล็กอยู่ที่บ้าน เวลาไม่เคยเพียงพอ สำหรับคนที่ถูกลดเวลางานหรือตกงาน เวลาก็มีมากเกินไป ผู้คนพบว่าตนเองทำงานไม่เป็นเวลา หลุดออกจากวัฏจักรของกลางวัน

และกลางคืน นั่งคู้คู้ยู่หน้าแล็ปท็อปที่ส่องแสงเรืองๆ อยู่ในบ้าน หรือเสียงชีวิตอยู่ในโรงพยาบาลและโกดังสั่งซื้อทางไปรษณีย์ รู้สึกราวกับว่าอนาคตได้ถูกหยุดเอาไว้ ปล่อยให้เราติดแหง็กอยู่ “ในปัจจุบันอันเป็นนิรันดร์รูปแบบใหม่” นั่นเป็นคำพูดของจิตแพทย์คนหนึ่ง รูปแบบใหม่นั้นที่ว่านั่นคือ หุบเหวแห่งความกังวลใจของการไอโซเชียมเดียว การประชุมผ่านซูมที่ติดๆ ขัดๆ และโรคนอนไม่หลับ ทำให้รู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้เลยที่จะวางแผนการที่มีความหมายหรือนิยามชีวิตในอนาคตที่ไกลกว่าปลายสัปดาห์หน้าได้อย่างชัดเจน

ทั้งหมดนี้ยิ่งน่าหงุดหงิดเป็นพิเศษเมื่อพวกเราหลายคนบริหารจัดการเวลาที่มีอยู่จำกัดของตนได้แย่มาก ความพยายามของเราที่จะใช้มันอย่างคุ้มค่าที่สุดนั้น ไม่ใช่แค่ล้มเหลว แต่ยังทำให้ทุกอย่างแย่ลงอยู่บ่อยครั้ง เป็นเวลาหลายปีที่พวกเราถูกกระหน่ำด้วยคำแนะนำเรื่องการใช้ชีวิตให้เต็มประสิทธิภาพจากบรรดาหนังสือชื่อดังอย่าง *Extreme Productivity*, *The 4-Hour Workweek* และ *Smarter Faster Better* รวมถึงเว็บไซต์ต่างๆ ที่เต็มไปด้วย “ไลฟ์แฮ็ก” (Life Hack) หรือ “กลเม็ดสู่ความสำเร็จในชีวิต” สำหรับลดเวลาการทำงานบ้านประจำวันลงแค่ไม่กี่วินาที (ลองสังเกตความหมายแฝงที่ชวนสงสัยในคำว่า “ไลฟ์แฮ็ก” ชีวิตของคุณถูกมองว่าเป็นเหมือนอุปกรณ์สักอย่างที่ชำรุด จึงต้องการการปรับแก้เพื่อไม่ให้มันทำงานได้ต่ำกว่ามาตรฐาน) มีแอปพลิเคชันและอุปกรณ์สำหรับสวมใส่มากมายที่ทำให้การทำงาน การออกกำลังกาย หรือแม้กระทั่งการนอนของคุณเกิดประโยชน์สูงสุด แถมยังมีเครื่องดื่มทดแทนมื้ออาหารเพื่อลดการเสียเวลาในการรับประทานอาหารเป็นมื้อ นอกจากนี้จุดขายหลักของผลิตภัณฑ์และบริการอีกนับพัน ตั้งแต่เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวไปจนถึงธนาคารออนไลน์ ก็คือพวกมันจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายการรีดเค้นประโยชน์ออกมาให้ได้มากที่สุดจากเวลาที่มีอยู่ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่าเทคนิคและผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่ได้ผล ปัญหาอยู่ที่มันได้ผล ในแง่ที่ว่าคุณสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น วิ่งไป

ประชุมได้หลายนัดขึ้น ส่งลูกๆ ของคุณไปทำกิจกรรมหลังเลิกเรียนได้หลายอย่างขึ้น สามารถสร้างกำไรให้เจ้านายคุณได้มากขึ้น แต่ความยืดยาวคือ ผลของมันมีแต่จะทำให้คุณรู้สึกยุ่งขึ้น วุ่นวายมากขึ้น และวุ่นวายมากขึ้นอย่างบอกไม่ถูก ในโลกสมัยใหม่นี้ นักมานุษยวิทยาชาวอเมริกันนามว่า เอ็ดเวิร์ด ที. ฮอลล์ เคยชี้ให้เห็นว่า เวลาคล้ายกับสายพานที่ไม่มีวันหยุดนิ่ง มันนำภารกิจใหม่มาให้เราทันทีที่เราละเลียงงานเก่าออกไป และการ “มีผลิตภาพมากขึ้น” เหมือนจะยิ่งทำให้สายพานนั้นเร่งความเร็ว หรือไม่ก็พังไปเลยในที่สุด ทุกวันนี้เป็นเรื่องปกติที่เราจะเห็นรายงานข่าว ว่ามีผู้ที่เกิดภาวะหมดไฟซึ่งแผ่ซ่านไปทั้งร่างกายและซึ่มลึกจนถึงกระดูก (โดยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น) ลักษณะอาการก็คือไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันทั่วไปได้ มันคือความเหนื่อยล้าจนแทบจะเป็นอัมพาตของ “เจนเนอเรชันที่ถูกกลับให้เป็นเครื่องมืออันเฉียบคม ไร้สรรค์อย่างประณีตตั้งแต่เป็นตัวอ่อน สู่การเป็นเครื่องจักรการผลิตอันทรงประสิทธิภาพ” ดังที่นิยามไว้โดย มัลคอล์ม แสร์ริส นักวิจารณ์สังคมแห่งยุคมิลเลนเนียล

ความจริงอันน่าโมโหเกี่ยวกับเวลาซึ่งคำแนะนำเรื่องการบริหารจัดการเวลาทั้งหลายดูจะพลัดประเด็นไปก็คือ มันเหมือนกับเด็กเตาะแตะที่ดิ้นรนสุด ๆ ยิ่งคุณดิ้นรนที่จะควบคุมมันเพื่อให้มันทำตามแผนของคุณเท่าไร มันยิ่งอยู่เหนือการควบคุมเท่านั้น ลองคิดถึงเทคโนโลยีทั้งหลายที่มีไว้เพื่อช่วยให้เราถือไฟเหนือเวลา เมื่อมองโดยใช้ตรรกะเหตุผลใด ๆ ก็ตาม โลกที่มีเครื่องล้างจาน ไมโครเวฟ และเครื่องบินเจ็ต ควรจะทำให้เรารู้สึกว่าเวลามี มาก ขึ้นและเหลือเฟือ เพราะมีจำนวนชั่วโมงว่างเพิ่มเข้ามา แต่ไม่มีใครเคยได้สัมผัสประสบการณ์นี้เลย นำเข้าชีวิตกลับเพิ่มความเร็วขึ้นและทุกคนก็ไจรอนกว่าเดิม ด้วยเหตุผลบางอย่างการรอไมโครเวฟทำงานสองนาทีกลับทำให้รู้สึกหงุดหงิดหนักยิ่งกว่ารอเตาอบสองชั่วโมง หรือการรอหน้าเว็บที่โหลดช้าประมาณสิบวินาทีทำให้รู้สึกเหมือนกับรอข้อมูลเดียวกันที่ใช้เวลาส่งมาทางไปรษณีย์สามวัน

รูปแบบการแพทย์ตัวเองทำนองนี้ยังใช้ได้กับความพยายามต่าง ๆ ของเราที่อยากทำงานให้มีประสิทธิผลมากขึ้น เมื่อไม่กี่ปีก่อนตอนผมจมอยู่ในกองอีเมล ผมประสบความสำเร็จในการใช้ระบบที่เรียกกันว่า อินบ็อกซ์เป็นศูนย์ (Inbox Zero) แต่ไม่นานนักผมกลับพบว่าเมื่อคุณ สามารถตอบอีเมลได้อย่างมีประสิทธิภาพสุดๆ สิ่งเดียวที่เกิดขึ้นก็คือ คุณได้อีเมลมากขึ้นกว่าเดิม และรู้สึกยุ่งกว่าเดิม (ก็เพราะอีเมลพวกนั้น นั่นละ) ผมจึงซื้อหนังสือ *Getting Things Done* โดยเดวิด อัลเลน กูรูด้านการบริหารจัดการเวลา ผมถูกล่อด้วยคำสัญญาของเขาที่ว่า “เป็นไปได้ที่คนซึ่งมีงานกองท่วมหัว จะใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพด้วย สมอที่ปลอดภัย” และ “สิ่งที่นักต่อสู้ป้องกันตัวเรียกว่า ‘จิตตั้งน้ำใส’” แต่ผมไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่อัลเลนพยายามจะสื่อในระดับลึก คือมันมีอะไรให้ต้องทำมากเกินไปเสมอ ผมกลับตั้งหน้าตั้งตาพยายามทำงาน จำนวนมากเกินรับไหวให้เสร็จ ที่จริงผมไล่ทำงานตามลิสต์จนเสร็จ ได้เกินขึ้นนะ แต่แล้วก็พบว่างานจำนวนมากกว่าเดิมผุดขึ้นมาราวกับ มีเวทมนตร์ (แต่ที่จริงมันไม่ใช่เวทมนตร์อะไรหรอก เป็นแค่จิตวิทยา ง่ายๆ บวกกับทุนนิยม แต่เรื่องนั้นเรารู้กันที่หลัง)

อนาคตไม่ควรทำให้เรารู้สึกแบบที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ในปี 1930 ในสุนทรพจน์หัวข้อ “ความเป็นไปได้ทางเศรษฐศาสตร์สำหรับชนรุ่นหลานของเรา” (Economic Possibilities for Our Grandchildren) นักเศรษฐศาสตร์จอห์น เมย์นาร์ด เคนส์ ได้ทำนายไว้อย่างโด่งดังว่า ภายในร้อยปีนี้ ด้วยมูลค่าของทรัพย์สินที่เติบโตขึ้นและความก้าวหน้า ของเทคโนโลยี จะไม่มีใครต้องทำงานมากกว่าสิบห้าชั่วโมงต่อสัปดาห์ อีกต่อไป ความท้าทายจะอยู่ที่การหาอะไรทำเพื่อเติมเต็มเวลาที่ว่างขึ้นโดยไม่เป็นบ้าไปเสียก่อน “เป็นครั้งแรกตั้งแต่มนุษย์ถูกสร้างขึ้น” เคนส์กล่าว กับผู้ชมของเขา “มนุษย์จะได้เผชิญหน้ากับปัญหาที่แท้จริงของเขา ปัญหาถาวรของเขาว่าจะใช้อิสรภาพอย่างไรจากปัญหาเศรษฐกิจที่รอ การแก้ไขอย่างเร่งด่วน” แต่เคนส์คาดผิด มันกลายเป็นว่าเมื่อผู้คนทำเงิน

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

มิวแต่ทำสิ่งที่ไม่จำเป็น

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

ห่อหุ้มที่ต้องทำงานทั้งวันเพื่อจะได้ซื้อเศษเสี้ยวของเวลาเพื่อทำสิ่งที่ตนรัก และอยู่ในความรู้สึกโหยหาการใช้เวลาอันน้อยนิดบนโลกใบนี้กับลูกๆ หรือได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ หรืออย่างน้อยก็ไม่ใช้การเดินทางไปทำงาน ชาร์ลส์ ไอเซนสไตน์ นักสิ่งแวดล้อมและนักเขียนด้านจิตวิญญาณจดจำได้ว่าครั้งแรกที่สัมผัสได้ถึง “ความไม่ถูกต้อง” ระดับพื้นฐานในการใช้เวลาของเรา คือสมัยที่เขายังเป็นเด็กที่เติบโตขึ้นมาท่ามกลางความสับสนวุ่นวายด้านวัตถุในอเมริกาช่วงทศวรรษ 1970

ผมรู้ว่าชีวิตควรจะเป็นอย่างไร เบิกบานกว่านี้ จริงแท้กว่านี้ มีความหมายกว่านี้ และโลกควรจะเป็นดังที่มันเป็น เราไม่ควรจะต้องเกลียดวันจันทร์และมีชีวิตเพื่อรอคอยวันหยุดสุดสัปดาห์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เราไม่ควรต้องยกมือขออนุญาตไปฉี่ เราไม่ควรถูกขังอยู่แต่ในอาคารในวันที่อากาศดี วันแล้ววันเล่า

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

หลายชั่วโมงและเอารายได้ที่เพิ่มขึ้นมาซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคมากขึ้น เปลี่ยนเราให้เป็นฟันเฟืองที่ดีขึ้นในเครื่องจักรเศรษฐกิจ แต่ผลของมันไม่ใช่ความสบายใจ และไม่ได้นำไปสู่การใช้เวลาที่มีจำกัดของเราไปกับคนหรือสิ่งที่เราใส่ใจอย่างแท้จริงมากกว่าเดิม

หนังสือเล่มนี้ก็เป็นหนังสืออีกเล่มเกี่ยวกับการใช้เวลาให้ดีที่สุด แต่ผมเขียนขึ้นด้วยความเชื่อที่ว่าการบริหารจัดการเวลาแบบที่เรารู้จักกันนั้นล้มเหลวอย่างน่าอนาถ และเราต้องเลิกแสวงหาเป็นว่ามันได้ผล ช่วงเวลาอันแปลกประหลาดในประวัติศาสตร์ซึ่งเวลาดูสับสนไม่อยู่กับร่องกับรอยนี้ แท้จริงแล้วอาจกำลังมอบโอกาสอันดีที่ทำให้เราได้พิจารณาความสัมพันธ์ของเรากับมันใหม่อีกครั้ง นักคิดที่อาวูโสกว่าเราเคยเผชิญกับความท้าทายเหล่านี้มาก่อน และเมื่อนำภูมิปัญญาของพวกเขามาประยุกต์ใช้กับปัจจุบัน ความจริงบางอย่างก็ปรากฏให้เห็นชัดเจนขึ้น ผลิดภาพคือกับดัก การมีประสิทธิภาพมากขึ้นมีแต่จะทำให้คุณรู้สึกเร่งรีบ และการพยายามเคลียร์กองงานก็ทำให้มีงานใหม่มาเพิ่มเร็วขึ้นอีก ไม่มีใครในประวัติศาสตร์มนุษยชาติที่สามารถพิชิต “ความสมดุลระหว่างงานกับชีวิต” ไม่ว่ามันคืออะไรก็ตาม และที่แน่ๆ คุณจะไม่มีทางพิชิตมันได้ด้วยการทำตามคำแนะนำ อย่าง “หกอย่างที่คุณประสบความสำเร็จทำก่อน 7.00 น.” วันที่คุณสามารถควบคุมทุกอย่างได้นั้นจะไม่มีวันมาถึง วันที่คุณสามารถควบคุมอีเมลที่ไหลหลากเข้ามาไม่หยุด วันที่รายการสิ่งที่ต้องทำของคุณไม่ยาวขึ้นอีกต่อไป วันที่คุณสามารถจัดการภาระในที่ทำงานและที่บ้านได้ทั้งหมด วันที่ไม่มีใครโกรธคุณเมื่อคุณพลาดเดดไลน์หรือทำผิดพลาด และวันที่คุณกลายเป็นคนที่มีประสิทธิภาพเต็มตัวจนสามารถหันไปทำสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายอย่างแท้จริงได้ในที่สุด มาเริ่มต้นด้วยการยอมรับความพ่ายแพ้กันเถอะ ว่าทั้งหมดนี้ไม่มีวันเกิดขึ้นได้

แต่คุณรู้ไหม นั่นเป็นข่าวที่ดีเยี่ยม เสียล่ะ



ส่วนที่ 1

เลือกที่จะเลือก

1.

ชีวิตที่ยอมรับการมีขีดจำกัด

แท้จริงแล้วปัญหาไม่ได้อยู่ที่เวลาอันจำกัดของเรา ปัญหาที่แท้จริงหรือที่ผมหวังว่าจะโน้มน้าวคุณให้เชื่อได้ คือการที่เรารู้สึกถูกกดดันให้ใช้ชีวิตโดยยึดติด *ความคิด* ที่น่าล้าบาคใจเกี่ยวกับการใช้เวลาที่มีอย่างจำกัดของเรา ซึ่งเป็นชุดความคิดที่ได้รับสืบทอดต่อๆ มาโดยไม่ได้ตั้งใจ และแทบจะรับรองได้เลยว่ามันจะทำให้ทุกอย่างแย่ลง เพื่อดูว่าเรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร และเราจะมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับเวลาได้อย่างไรบ้าง เราต้องทบทวนเพิ่มนาฬิกา แล้วย้อนกลับไปสมัยก่อนที่จะมีนาฬิกา

เมื่อพิจารณาโดยรวมๆ แล้ว คุณควรจะได้ใจที่คุณไม่ได้เกิดเป็นคนชนชั้นชาวนาในยุคกลางตอนต้นของอังกฤษ อย่างแรกคือคุณน่าจะมีโอกาสน้อยลงมากที่จะรอดชีวิตจนถึงวัยผู้ใหญ่ แต่ถึงคุณรอดไปได้ ชีวิตที่รอคอยคุณอยู่ข้างหน้าอาจเป็นชีวิตที่ถูกกำหนดให้เป็นทาส คุณอาจต้องใช้เวลาทุกวันทำงานหลังซดหลังแข็งอยู่บนผืนนาที่ขุนนางเจ้าของที่ดินอนุญาตให้คุณอาศัยอยู่เพื่อแลกเปลี่ยนกับผลผลิตหรือรายได้ที่คุณสร้างได้ในสัดส่วนที่น่าปวดใจ โบนัสก็คงจะเรียกเงินเรียกอย่างสม่ำเสมอเช่นกัน และคุณก็คงกลัวการตกนรกชั่วกับชั่วกัลป์เกินกว่าจะขัดขึ้นตอนกลางคืนคุณก็จะกลับไปพักผ่อนที่กระท่อมขนาดเล็กหนึ่งห้องร่วมกับครอบครัวทั้งหมดของคุณ (ผู้ไม่ค่อยได้อาบน้ำแปรงฟันเช่นเดียวกับคุณ)