

Change+

พุดง่าย... ทำไม่ยาก ชีวิตดีขึ้นจริงนะ

★ BEST SELLER ★
พิมพ์ครั้งที่ 8



“ เลิก
ขี้เกียจ
ซะที! ”

게으름도 습관이다

รางวัล
หนังสืออ่านแห่งปี
โดย รัฐบาลเกาหลี
BESTSELLER
IN KOREA

โดย **Choi Myeoung-gi**

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัย CHEONGDAM HARVARD PSYCHOLOGY CENTER

แปลโดย วสุชา เขมการโกศล



"เลิก ขี้เกียจ ซะที!"

게으름도 습관이다

โดย Choi Myeoung-gi แปลโดย วสุชา เขมการโกศล

SE-ED
inspiration starts here

Change⁺

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็ว ทันใจ

★ บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com

★ สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกยี่ห้อ ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)

หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

- ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้สอน ฝึกอบรม ส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ แผนกการตลาดพิเศษ บริษัท ซีอีดูเคชัน จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือ โทรสาร 0-2826-8356-9

เลือกเกี่ยวข้องกับ

เขียนโดย ชเว มยองกี

แปลโดย วรุษา เขมการโกศล

ราคา 145 บาท

Change+ สำนักพิมพ์ เซนจ์พลัส

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย บริษัท ซีอีดูเคชัน จำกัด (มหาชน) © พ.ศ. 2561

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำอื่นใดโดยวิธีการใด ๆ ในรูปแบบใด ๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด ๆ

Laziness is a Habit

By Choi Myeong-gi

Copyright © 2017 Choi Myeong-gi

All rights reserved

Thai language copyright © 2018 SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

Thai language edition arranged with SIGONGSA Co., Ltd.

through Eric Yang Agency Inc. Thai translation copyright © SE-Education Public Co., Ltd. All rights reserved.

1 1 2 - 9 0 1 - 1 6 1

2 1 6 6 9 8

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ชเว, มยองกี.

เลิกขี้เกียจซะที. -- กรุงเทพฯ : ซีอีดูเคชัน, 2561.

168 หน้า.

1. การพัฒนาตนเอง. I. วรุษา เขมการโกศล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

SE-ED
inspiration starts here

ISBN (e-book) 978-616-08-3827-1

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีอีดูเคชัน จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเพชรรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2826-8000

สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8572 โทรสาร 0-2826-8589

พินับน

กระดาษปกนอมสายตา  ห่วงใยสายตาคุณ

www.greenread.com

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลทเพรส จำกัด 49 ซอยวชิรธรรมสาธิต 37 ถนนสุขุมวิท 101/1 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2743-9000 โทรสาร 0-2746-3387 พ.ศ. 2561

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

คำนำ

ทำไมถึงเลิกซีเกียชได้ยากล่ะ:

พ่อแม่ที่พาลูก ๆ มาหาผมที่โรงพยาบาลมักจะมีพุดว่า

“แปลกนะ คะแนนของลูกแย่งเรื่อย ๆ โดยไม่มีสาเหตุ”

“ลูกก็ตั้งใจเรียนนะ แต่ทำไมคะแนนถึงไม่เพิ่มขึ้นเลย”

“ฉันลืมนึกได้ว่าลูกซีเกียช รู้ตัวอีกทีคะแนนของลูกก็ต่ำมากแล้ว”

เด็ก ๆ จึงถูกพามา “ทดสอบทางจิตวิทยา สติปัญญา หรือความถนัด” เพื่อหาเหตุผลว่า ทำไมเกรดถึงออกมาไม่ดี จากทั้ง 3 การทดสอบนี้ “การทดสอบทางจิตวิทยา” สำคัญที่สุดครับ

เมื่อเด็กมีระดับความเครียด คะแนนลดลงอย่างรวดเร็ว ลองทำการทดสอบทางจิตวิทยา จะมีการตีที่ระดับความโกรธ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นอยู่มาก ซึ่งส่วนมากเป็นเพราะการลงโทษ และการอบรมสั่งสอนที่มากเกินไป สิ่งที่เขาอดไม่ได้เลยเวลาพุดถึงความซีเกียชคือ “จิตใจ นิสัย ความรู้สึก” แต่จนถึงปัจจุบัน ก็ยังมีการทดลองแก้ไขความซีเกียชแบบผิวเผิน โดยไม่สนใจสิ่งเหล่านี้อยู่มาก ไม่กำจัดสาเหตุหลักของโรค จึงไม่ต่างอะไรกับการแก้ไขแค่อาการที่ปรากฏออกมาเท่านั้น หรือจะพุดอีกอย่างก็คือ การแก้ไขความซีเกียชไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

บุคลิกภาพและความซีเกียชที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด

ในอดีตเชื่อกันว่า มนุษย์เริ่มต้นจากศูนย์ แต่เมื่อมีการวิจัย DNA หรือพันธุกรรมอย่างจริงจังแล้ว ความจริงที่ว่า มนุษย์ไม่ได้เริ่มจากศูนย์ก็ค่อย ๆ ชัดเจนขึ้น เหมือนกับพันธุกรรมที่ทำให้บางคนสูง บางคนเตี้ย บางคนจมูกโด่ง บางคนจมูกแบน

บุคลิกภาพหรือนิสัยบางอย่างของมนุษย์เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ก็เป็นทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับในปัจจุบัน

บุคลิกภาพหรือนิสัยที่มีติดตัวมาตั้งแต่เกิด ทำให้บางคนที่ไม่สามารถทนกับความเครียดเล็กๆ น้อยๆ ได้ ในขณะที่บางคนอาจจะหัวเราะ และใช้ชีวิตได้อย่างสนุกสนาน เหล่านักจิตวิทยาได้ทำการวิจัย ชาวตะวันออก คนผิวขาว ผิวสีชนพื้นเมืองแถบชนบท และสรุปได้ว่า การอธิบายบุคลิกภาพของมนุษย์มี 5 ลักษณะ หรือที่เรียกว่า “Big Five” ได้แก่

- บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion)
- บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว (Neuroticism)
- บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness)
- บุคลิกภาพแบบประนีประนอม (Agreeableness)
- บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (Openness)

กล่าวคือ คนเราจะมึนึลยอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่า บุคลิกภาพลักษณะทั้ง 5 นี้รวมตัวกันอย่างไร

คนที่ขี้เกียจมักจะมีแนวโน้มของค่า “บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก” ต่ำ แต่มีค่า “บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว” สูงหรือไม่ก็ต่ำจนเกินไปด้วยนั่นเอง หากค่าบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวสูงเกินไป ก็จะไม่สบายใจและเครียดกับเรื่องเล็กน้อย จึงไม่ค่อยมีสมาธิและไม่รู้ว่าควรทำอย่างไร พวกเขาไม่ได้อยากทำตัวเหลวไหลหรือขี้เกียจ แต่พวกเขากังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง และกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา

ในทางกลับกัน ถ้าค่าบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่ำเกินไป ความกังวลก็จะเปลี่ยนเป็นการมองโลกในแง่ดี ถ้าค่าบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่ำ และค่าบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกสูง ก็จะไม่กังวลและเตรียมรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ไว้ล่วงหน้า ซึ่งทั้ง 2 ลักษณะนี้จะเติมเต็มกันและกัน

ถ้าค่าบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก และค่าบุคลิกภาพแบบหัวนโหนงต่ำ ก็จะไม่มีความรับผิดชอบใดๆ อาจแสดงอาการกระตือรือร้นแล้วพูดว่า “เป็นแบบนี้แล้วจะให้ทำอะไรละ” ทั้งที่จริงแล้วเขาไม่ได้อยากทำอะไรมากกว่านี้

ในกรณีที่รุนแรงกว่านี้คือ มีค่าบุคลิกภาพแบบหัวนโหนง และค่าบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำ แต่มีเพียงค่าบุคลิกภาพแบบแสดงตัวเท่านั้นที่สูง เขาจะชอบออกไปเที่ยวเล่นข้างนอก ไม่ว่าจะดูท่าว่ากล่าวอย่างไรก็ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ และจะเป็นอย่างนี้ไปตลอดชีวิต

จะเปลี่ยนแปลงความซื่อสัตย์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดได้ไหม

ความซื่อสัตย์คือนิสัยอย่างหนึ่งเช่นกัน การเปลี่ยนแปลงนิสัยนั้นยากมาก อาจจะไม่เปลี่ยนแปลงไม่ได้เลยก็ได้

นิสัยคือ รอยเชื่อมระหว่างเซลล์ประสาทที่แข็งแรง และถึงแม้ว่าในสมัยก่อนจะถือว่า ความซื่อสัตย์เป็นเรื่องทางจิตวิทยาอย่างสมบูรณ์ แต่ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์เผยว่า ความซื่อสัตย์คือ ขั้นตอนบางอย่างที่เกิดขึ้นในสมอง

ในสมองมีเซลล์ประสาทหรือ “นิวรอน” (Neuron) และมีส่วนที่เรียกว่า จุดประสานประสาทหรือ “ไซแนปส์” (Synapse) เป็นจุดที่เซลล์ประสาทเชื่อมต่อกันอยู่ มีหน้าที่ควบคุมความคิดและอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น “การตามหาเส้นทาง” เมื่อย้ายบ้านครั้งแรก อาจจะต้องใช้เวลาเรียนรู้เส้นทางกลับบ้าน แต่พอคุ้นแล้ว ก็จะเดินทางกลับบ้านพร้อมๆ กับคิดเรื่องอื่นไปด้วยได้ การที่เด็กๆ เริ่มเรียนตัวหนังสือ หรือผู้ใหญ่เรียนขับรถก็เหมือนกัน นั่นคือ เมื่อคุ้นชินแล้วร่างกายก็จะจำได้เอง

“ความซื่อสัตย์” ก็อาจเป็นเหมือนกัน เรามักจะพูดว่า “ความซื่อสัตย์แทรกซึมอยู่ในร่างกาย” ซึ่งก็ไม่มีผิด เพราะความซื่อสัตย์ก็ถูกสร้างขึ้นจากสมอง

การเปลี่ยนแปลงนิสัยอื่นๆ ก็เหมือนการพยายามเปลี่ยนแปลงรอยเชื่อมระหว่างเซลล์ประสาทที่แข็งแรงในสมอง หากจะเปลี่ยนสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาแล้ว ก็จะต้องสร้างความเปลี่ยนแปลงทีละนิดๆ ผ่านการกระทำซ้ำๆ ทุกวัน

นิสัยที่เคยชินไม่ใช่ตัวอักษรที่ใช้ดินสอเขียนลงบนกระดาษขาว แล้วลบด้วยยางลบได้ง่ายๆ แต่กลับเป็นลวดลายที่ถูกแกะสลักลงบนหินอ่อน ไม่ต่างกับการเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

แต่ยังแก้ไขได้

หากจะแก้ไขความซึ่เกี่ยวข้องต้องวิเคราะห์สาเหตุ เช่นเดียวกับการเริ่มต้นแก้ปัญหา ผมบอกไปแล้วว่า พบกรณีที่มีความซึ่เกี่ยวข้องเป็นนิสัยที่ติดตัวมาแต่เกิดอยู่มาก แต่ปัจจัยอื่นๆ อย่าง “ปัญหาทางอารมณ์” อาจนำไปสู่ “พฤติกรรมซึ่เกี่ยวข้อง” ได้เหมือนกัน ไม่ใช่แค่ “นิสัยซึ่เกี่ยวข้อง” เพียงอย่างเดียว เพราะฉะนั้น ควรรู้ปัญหาทางด้านอารมณ์ของตัวเองก่อน และตรวจสอบว่า ปัญหานั้นส่งผลต่อความซึ่เกี่ยวข้องมากแค่ไหน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขปัญหานี้ มากกว่าการพยายามแก้ไขตัวนิสัยที่ติดตัวมาแต่เกิด ยกตัวอย่างเช่น ในกรณีของคนที่มีค่าบุคลิกภาพแบบประนีประนอม และค่าบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกต่ำ ก็จะเข้ากับคนอื่นไม่ได้ และมีแนวโน้มที่จะโยนสาเหตุของปัญหาไปให้คนอื่น จึงจะต้องเข้าใจอารมณ์ “โกรธ” คนอื่น ที่เกิดขึ้นจากสาเหตุนี้ และต้องสงบสติอารมณ์ลงให้ได้

ถ้าจัดการปัญหาทางอารมณ์ได้ ต่อไปก็ต้องกำจัดอุปสรรคต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความซึ่เกี่ยวข้อง ถึงจะขยับแก้ไขได้ แต่ถ้ามีอุปสรรค ก็ต้องหยุดชั่วคราวอย่างเสถียรไม่ได้ อุปสรรคนี้อาจเป็นสภาพแวดล้อม หรือเป็นความสัมพันธ์ที่รบกวนจิตใจก็ได้ จึงต้องทำความเข้าใจอุปสรรคต่างๆ เหล่านี้ และแก้ไขทีละอย่าง

สุดท้ายนี้ จะต้องสร้างนิสัยที่แท้จริง เพื่อหลุดพ้นจากการเป็นคนซึ่เกี่ยวข้อง และกลายเป็นคนขยัน นิสัยนี้อาจเริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ง่ายๆ ลองบันทึกชีวิตประจำวันของคุณ แล้วพิจารณาแต่ละอย่างพร้อมให้คะแนน และก้าวเข้าสู่ขั้นตอนการหาวิธีเพื่อเป็นคนที่ดีกว่าเดิม ขั้นสุดท้ายก็คือ ฟันฟูภาวะผู้นำของชีวิตตนเอง กลับคืนมา และเป็นในแบบที่ตัวเองต้องการให้ได้ แล้วบอกเล่าชีวิตที่เศร้าโศกและถูกอารมณ์ควบคุมได้แล้ว

แน่นอนว่าขั้นตอนเหล่านั้นไม่ง่ายเลย แต่ถ้ามองว่าการหลุดพ้นจากความขี้เกียจ เป็นการตามหาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ก็คงเข้าใจว่าเป็นขั้นตอนหนึ่งของชีวิต ที่ทุกคนจะต้องพบเจอ

ขอให้ทุกคนที่คิดจะทำให้ชีวิตเป็นของคุณเองอย่างสมบูรณ์ และเลือกอ่านหนังสือเล่มนี้โชคดีนะคะ

ชเว มยองกี

SE-ED
inspiration starts here

เกี่ยวกับผู้เขียน



ผู้อำนวยการ ชเว มยองกี แพทย์เฉพาะทางด้านการบริหารจัดการจิตใจ
จบการศึกษาปริญญาตรี ภาควิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุงอัง สำเร็จ
การศึกษาปริญญาโทในหลักสูตรการบริหาร มหาวิทยาลัย Duke สหรัฐอเมริกา
และเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านจิตใจที่ Asan Medical Center

เขาเคยเขียนหนังสือเกี่ยวกับการรักษาจิตใจให้กับคนรุ่นใหม่ เช่น
Psychological Therapy และ Trauma Therapy

ปัจจุบันเป็นผู้บริหารศูนย์วิจัยที่ Cheongdam Harvard Psychology
Center

สารบัญ

คำนำ ทำไมถึงเลิกซี้เกียจได้ยากละ 3

บทที่ 1 ปัญหาคืออารมณ์

มักจะร้อนใจอยู่ตลอดเวลาทำไมได้ : ความกังวล..... 12

ก็แค่ไม่อยากทำอะไรเลย : สูญเสียความตั้งใจ..... 19

โมโหก็เลยทนไม่ได้ : ความโกรธ..... 24

รบกวนสมาธิมากทำอะไรก็ไม่ได้ : ความอ่อนไหว..... 29

เหมือนมีแค่นั่นที่ถูกทอดทิ้ง ไม่อยากทำงานเลย : ความเหงา..... 34

ไม่มีอะไรที่ได้ตั้งใจฉันเลยสักอย่าง : ความไม่พอใจ..... 42

ไม่รู้ว่าทำไมต้องทำสิ่งนี้ : ขาดแรงจูงใจ..... 50

ถึงพยายามก็ไม่น่าจะได้ : ปกกันตัวเอง..... 55

ควบคุมตัวเองไม่ได้ : ควบคุมตัวเองไม่ได้..... 60

ลองคิดให้มากขึ้น : ที่คุณเป็นแบบนี้ ไม่ใช่เพราะซี้เกียจ..... 64

บทที่ 2 การกำจัดสิ่งกีดขวางที่สกัดกั้นกำลังใจ

การทำเรื่องเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ซ่างลำบากเหลือเกิน :

วันที่แสนน่าเบื่อทั้งหลาย..... 69

หากตั้งใจจะลองทำอะไร แล้วมีใครบางคนปรากฏตัวขึ้น :

คนที่ขัดขวาง..... 74

เมื่อไม่เห็นผลทันใจก็อึดอัด : นิสัยวู่วาม..... 81

นี่เป็นหน้าที่ของคนนั้นทั้งหมดนะ : นิสัยชอบโทษคนอื่น..... 87

เพราะอะไรจึงไม่เชื่อมั่น : อุปสรรคที่เลือกเอง	95
ทุกคนไม่ได้คิดเหมือนกับฉัน : ความต้อดิ่งที่รุนแรง.....	102
อยู่ๆ ก็รู้สึกเหนื่อยอ่อนขึ้นมา :	
การไม่เอาการเอางานหลังบรรลุเป้าหมาย	111
ลองคิดให้มากขึ้น : การอนน้นดีทีสุดแล้ว.....	117

บทที่ 3 จาก “คนขี้เกียจ” โดยกำเนิดกลายเป็น “คนขยัน” ในภายหลัง

เลิกมาสาย.....	123
จงจัดการชีวิตในแต่ละวันด้วยตัวเอง	129
อย่าให้โซเซียดถึงเวลาเราไป.....	139
เปลี่ยนบรรยากาศใหม่ๆ.....	146
ขจัดความไร้ประสิทธิภาพไปเสีย.....	151
เริ่มและจบมันเสีย.....	158
ลองคิดให้มากขึ้น : การฟื้นฟูความสามารถของตนเอง.....	163

SE-ED
inspiration starts here

บทที่ 1

ปัญหาคือ
อารมณ์

SE-ED

inspiration starts here

» มักจะร้อนใจอยู่ตลอดเวลาทำไมได้

😊 : ความกังวล

เวลาที่ตั้งใจว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจะเริ่มเรียนภาษาอังกฤษ และเปิดหนังสือภาษาอังกฤษมาอ่าน เรามักจะสะดุดตากับคอมพิวเตอร์ที่มีปุ่มจับหนาเตอะ เหมือนมันกำลังอ้อนวอนว่า “ช่วยเซ็ดฉันหน่อยสิ” หรือดินสอๆ ที่ตะโกนว่า “เหลาฉันหน่อยสิ” ในเวลาแบบนี้เราก็มักจะเหมินเฉยต่อสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ และพูดว่า

“ใช่แล้ว ต้องทำอันนี้ก่อนสิ”

หลังจากนั้นก็สนใจสิ่งอื่นๆ ต่อไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเก็บกล่องดินสอที่เสียใบเครื่องเขียนเอาไว้ตามใจให้เรียบร้อย จัดลิ้นชักโต๊ะหนังสือ เก็บเสื้อผ้าของฤดูก่อนเข้าสู่เสื้อผ้า และพอทำความสะอาดตู้เย็นที่จมกกองฝุ่นเสร็จแล้วเวลาก็กว้างเลยมาจรรุ่งเช้าโดยไม่รู้ตัว

“พรุ่งนี้จะตั้งใจแล้ว”

พอถึงวันรุ่งขึ้นจริงๆ ตารางอ่านหนังสือก็เป็นปัญหา เลยจัดตารางใหม่ซึ่งกินเวลาหลายชั่วโมง แล้ววันต่อมาก็พูดว่า “เล่นเกมในโทรศัพท์มือถือสักหน่อย แล้วค่อยอ่านก็ได้” แล้วเล่นจนถึงเช้าอีก ถ้าปล่อยให้เป็นแบบนี้ไป 3-4 วัน ความละเอียดใจก็ลดลง และจะเริ่มหงุดหงิด จนสุดท้ายก็ล้มเลิกความตั้งใจไป

“ฉันจะใช้ภาษาอังกฤษไปทำไม ต้องใช้ภาษาประจำชาติให้ดีสิ”



กังวลเกี่ยวกับพลัฟส์

ถ้าคิดเล่นๆ ก็จะมีรูสึกได้ว่า ความกังวลและความซีจี้ยนั้น แทบจะไม่เกี่ยวข้องกันเลย แต่หากลองคิดว่า ทุกครั้งที่ตั้งใจจะทำอะไรบางอย่าง ก็มักมีเรื่องต่างๆ ที่ไม่จำเป็นต้องทำเดี๋ยวนั้นแวบเข้ามา สุดท้ายก็ทันทไม่ได้ แล้วก็ทำเรื่องที่ไม่จำเป็นนั้นก่อน ซึ่งหลายๆ คนก็มีประสบการณ์แบบนี้สักครั้ง ไม่ใช่หรือครับ ถ้าลองคิดว่า แล้วตอนนั้นทำแบบนี้ไปทำไม คำตอบก็คือเพราะ “กังวลใจ” ครับ

พวกเราต่างก็คิดว่า ถ้ากังวลต้องตั้งใจมากกว่าเดิม แต่ก็ยังไปทำอย่างอื่น ถึงการที่ไม่สามารถทำงานที่ต้องทำให้เสร็จจะเป็นปัญหา แต่การที่พักผ่อนอย่างสบายใจไม่ได้ เป็นปัญหาที่ใหญ่กว่า นักเรียนบางคนไม่สามารถอ่านหนังสือสอบได้อย่างเต็มที่ ในวันแรกของช่วงสอบ ซึ่งหากจะให้ดีก็ควรนอนให้เต็มที่เพื่ออ่านวันต่อไปแทน แต่เพราะมัวไปทำอย่างอื่น จึงไม่ได้อ่านหนังสือและไม่ได้นอนอย่างเต็มที่ด้วย

แล้วทำไมถึงเกิดความกังวลขึ้นล่ะ

มีคนที่กังวลใจในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อยู่แล้ว จะมองว่าเป็นประเภทหนึ่งของ “นิสัย” ก็ได้ หรือที่เรียกว่า “อุปนิสัยวิตกกังวล” (Trait anxiety) ยิ่งมีอุปนิสัยวิตกกังวลมากเท่าไรก็จะยิ่งทำงานเป็นปกติได้ยาก พอทำงานเอกสารได้ไม่นาน ก็จะเปลี่ยนไปเล่นอินเทอร์เน็ตอยู่เรื่อยๆ หรือแค่อีเมลขยะส่งเข้ามา ก็จะรีบหยิบสมาร์ตโฟนขึ้นมาดู คนที่เป็นแบบนี้ จะต้องพยายามลดความกังวลลง

เวลาที่ความวิตกกังวลถาโถมเข้ามา ลองท่องบทสวดดูสักครั้ง แล้วจะสบายใจได้ภายในเวลาอันรวดเร็วเกินคาด ถ้านับถือศาสนาคริสต์จะอ่านบทสวดของศาสนาคริสต์ หรือถ้านับถือศาสนาพุทธจะท่อง “นะโมฯ” ไปเรื่อยๆ ก็ได้

“วิธีคลายกล้ามเนื้อ” โดยใช้ร่างกายก็ช่วยได้เช่นกัน

ถ้ารู้สึกกังวลขึ้นมา ร่างกายจะแข็งทื่อเพราะเครียด ในเวลาแบบนี้ ต้องลองผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปที่ละจุดทั่วทั้งตัว หากคุณลองอาบน้ำเย็นสลับกับน้ำร้อนไปเรื่อยๆ ร่างกายก็จะอ่อนเพลีย ไม่ต่างกับความเครียดและการผ่อนคลายที่สลับไปมาเรื่อยๆ ก็จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนเพลียได้เช่นกัน ลองใช้วิธีหายใจแบบ “เครียด 5 วินาที ผ่อนคลาย 5 วินาที” โดยหายใจเข้าเมื่อเครียด หายใจออกเมื่อผ่อนคลาย

ความกลัวการแข่งขัน

อีกกรณีหนึ่งคือ ปกติไม่ค่อยกังวล แต่จะรู้สึกกังวลในสถานการณ์พิเศษเท่านั้น เรียกว่า “ภาวะวิตกกังวล” (State anxiety) ยกตัวอย่างเช่น พนักงานบริษัทที่ทำงานอื่นได้ดีมาก แต่พอใกล้จะประชุมกลับสั่นเพราะความกังวล หรือแม่บ้านที่ดูแลบ้านและครอบครัวได้เป็นอย่างดี แต่พอได้ยินว่าแม่ยายจะมาเยี่ยมก็กังวลจนทำอะไรไม่ได้

สถานการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะวิตกกังวลมากที่สุดก็คือ “การแข่งขัน” ไม่ใช่แค่การต่อสู้กับสิ่งที่เห็นอยู่ตรงหน้าเพื่อชัยชนะ เหมือนกับนักกีฬาเท่านั้น แต่การสอบโทอิก สอบครู การเข้าทำงานบริษัทใหญ่ ก็เรียกว่า “การแข่งขัน” ได้เช่นกัน

โดยส่วนมากในภาพยนตร์หรือละคร มักจะมีตัวละครที่สนุกกับการแข่งขัน แต่ในความเป็นจริงจะมีคนที่สนุกกับการแข่งขันอยู่จริงบ้างไหม ถึงจะมองว่าแทบจะไม่มีเลยก็ไม่ผิดอะไร ไม่ว่าใครก็ไม่ชอบการแข่งขันกันทั้งนั้น บางคนที่เกิดความกังวลในการแข่งขันขึ้นมา กลับตำหนิตัวเองว่า “ทำไมใจของฉันเปราะบางแบบนี้” และกระวนกระวายใจมาก โดยที่พวกเขาไม่รู้ความจริงที่ว่าความคิดนี้จะทำให้กังวลมากกว่าเดิม

ความกลัวที่ว่า “ถ้าครั้งนี้แพ้อีก จะเอาหน้าไปไว้ที่ไหน” หรือ “ถ้ารักษา คำสัญญาไม่ได้ จะโดนตำหนิมากแค่ไหนนะ” มักจะนำพาความเครียดมาเสมอ สุดท้ายก็หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม หรือดื่มสุราเพื่อคลายเครียด แม้จะแค่ชั่วคราวก็ตาม ถ้าคุณลองไปที่แขวงไนรยงจิน (แขวงหนึ่งในประเทศเกาหลีใต้) ซึ่งมีคนที่เรียนหนังสือมากที่สุดในประเทศเกาหลีมารวมตัวกัน ก็จะมีร้านสุรามากมาย เนืองแน่นไปด้วยผู้คน เพราะเหตุผลเดียวกันนี้เอง

ถ้าผิดเรื่องที่จะต้องทำไปเรื่อย ๆ แบบนี้ ยิ่งวันกำหนดสอบใกล้เข้ามาเท่าไร ก็จะยิ่งกังวลใจมากเท่านั้น หัวใจจะเต้นตึกตัก ๆ อย่างไม่มีสาเหตุ แถมยังปวดท้องหรือปวดหัวอีกด้วย และหลังจากที่เผชิญกับการตอบสนองของร่างกายแบบนี้แล้ว ก็จะเริ่มอ่านหนังสือหรือทำงานไม่ได้ ถึงตอนแรกจะฝืนทำ แต่หลังจากนั้นก็พอพูดว่า “โอ๊ย ไม่สนแล้ว” และล้มเลิกไปในที่สุด สุดท้ายก็ทำให้ความซีเรียจเพิ่มขึ้นจนเป็นนิสัย

ตรงกันข้ามกับคนที่คิดถึงความกังวลใจในการแข่งขันว่า “คนอื่น ๆ ก็เหมือนฉันนี่แหละ” เพราะถึงแม้ว่าบางครั้ง พวกเขาเหล่านี้จะรู้สึกกังวลใจ และลังเล แต่ก็อ่านหนังสือหรือทำงานตามที่ตั้งใจไว้ด้วย ดูเหมือนจะเก่ง แต่ก็เครียดและกังวลใจเพราะการแข่งขันเช่นกัน ซึ่งเพียงแค่ “รู้” ก็คลายความกังวลของเราเกือบทั้งหมดได้ และช่วยให้สบายใจได้มากเลยไม่ใช่หรือ

SEED
inspiration starts here



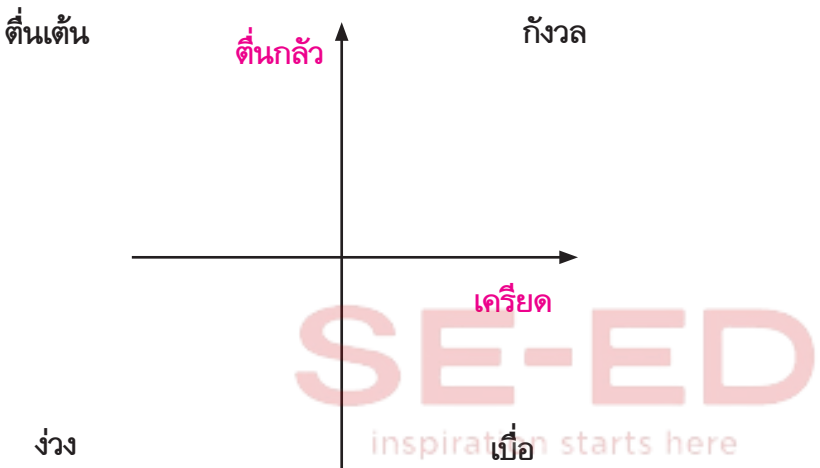
ต้นตอเล็กน้อยก็ดี

ความกังวลแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ “ความวิตกกังวลทางความคิด” (Cognitive anxiety) และ “ความวิตกกังวลทางสรีระ” (Somatic anxiety) ซึ่งความวิตกกังวลทางความคิด เช่น “ถ้าเป็นแบบนี้จะอย่างไร” เป็นความกังวลที่เกิดจากจิตใต้สำนึก ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะป็นใจเต้น

หน้าซีด ริมฝีปากแห้ง เหงื่อออกมือและเท้า วิงเวียน และการรู้สึกอึดอัด นั่นคือ “ความวิตกกังวลทางสรีระ”

หากวิตกกังวลทางความคิดและวิตกกังวลทางสรีระสลับกันไปมา แล้วส่งผลไม่ดี ความกังวลก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น และเกิดวงจรของปัญหาขึ้นมา แต่มีความจริงที่น่าตกใจอยู่อย่างหนึ่ง นั่นก็คือ ก่อนที่จะกลายเป็นแบบนี้ หากเราปรับสภาพการรับรู้และสภาพร่างกายของเรา ให้เข้ากับโหมดเริ่มต้น ความกังวลใจได้ ก็จะทำให้เราเอาชนะความซี้เกียจได้

กราฟในหน้าถัดไป เป็นสภาวะทั้ง 4 กับความเครียดและการตื่นตัว



เวลาพูดถึงอาการตื่นเต้นเล็กน้อย ส่วนใหญ่มักจะบอกว่า “อะดรีนาลีนหลั่งออกมา” ไซ้ใหม่ครับ ถึงจะตื่นตัวแต่ถ้าอยู่ในสภาวะที่มีความเครียดต่ำ ก็เรียกได้ว่าเป็นสภาวะ “ตื่นเต้น” ในสภาวะที่ตื่นเต้นแบบนี้ จะมีสมาธิและเรียนหรือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หากอยู่ใน “สภาวะกังวล” ที่มีค่าการตื่นตัวและความเครียดสูงพร้อมกัน สภาวะ “เบื่อ” ที่มีค่าการตื่นตัวต่ำและค่าความเครียดสูง หรือสภาวะ “ง่วง” ที่มีค่าการตื่นตัวและความเครียดต่ำ ก็ย่อมทำให้สมาธิลดลงเช่นกัน

เมื่อเกิดเหตุการณ์บางอย่างขึ้นซ้ำๆ และเหตุการณ์นั้นสร้างความลำบากทางร่างกาย จะส่งผลให้อยู่ในสภาวะ “เบื่อ” ได้สูง หรือเวลาทำเรื่องง่ายๆ ก็มีความเป็นไปได้สูงที่จะอยู่ในสภาวะ “ง่วง”

หากเป็นคนที่รับมือกับทั้ง 2 สภาวะนี้ได้ก็ไม่ใช่ไร แต่เมื่อคนส่วนใหญ่ได้เจอกับสถานการณ์แบบนี้ จะนึกถึงการกระตุ้น และคิดว่า จะมีเรื่องสนุกกว่านี้อีกหรือเปล่า แล้วหันไปทำอย่างอื่นแทน จึงกลายเป็นความขี้เกียจนั่นเอง

สุดท้าย ถ้าอยากทำในสิ่งที่ตั้งใจจะทำต่อไปอย่างสม่ำเสมอ โดยที่ไม่สูญเสียความกระตือรือร้นไป ก็จะต้องรักษา “สภาวะตื่นเต้น” เอาไว้ให้ได้ ซึ่งสภาวะนี้จำเป็นต้องมีการกระตุ้นที่เหมาะสม สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ การทำเรื่องที่น่าเบื่อและเรื่องที่สนุกสลับกันไปมา กล่าวคือ ถึงจะเบื่อ แต่ก็ทำเรื่องที่ต้องทำเดี๋ยวนั้นก่อน แล้วเวลาที่เหนื่อยมากๆ ก็มาทำเรื่องที่ชอบ ถึงแม้ว่าเรื่องนั้นจะไม่ได้เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าทำทั้ง 2 อย่างนี้ควบคู่กันไปเรื่อยๆ ความตื่นเต้นส่วนหนึ่งก็จะยังคงอยู่

ถ้าเป็นสถานการณ์ที่ทำแบบนี้ได้ยาก ในขณะที่ทำงานที่ไม่อยากทำ อาจเพิ่มปัจจัยที่พอจะเป็นตัวกระตุ้นได้เข้าไป อย่างการเปิดวิทยุฟังเสียงของ DJ ที่ชอบ หรือฟังเพลงขณะทำงาน

ในกรณีที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่สามารถทำแบบนี้ได้ การจับเวลาก็ช่วยได้ ถ้าปกติให้เวลาไปเรื่อยๆ ไม่มีกำหนด คนก็มักจะขี้เกียจ แต่ถ้าคิดว่าต้องทำให้เสร็จภายใน 5 นาที ก็จะมีท่าที่ที่ต่างออกไป ลองแบ่งงานที่สามารถทำให้เสร็จภายใน 30 นาที ออกเป็น 1, 5 หรือ 10 นาทีดูสิครับ และให้โจทย์แก่ตัวเองว่า “ภายใน 5 นาทีจะต้องเสร็จถึงตรงนี้” เมื่อเห็นเข็มวินาทีเดินไปเรื่อยๆ

ก็จะเกิดความเครียด และเข้าสู่โหมดตื่นเต้น แล้วจะรู้สึกวุ่นวาย งานที่ไม่อยากจะทำ และน่าเบื่อ เป็นเหมือนเกมหนึ่ง และจดจ่อกับงานได้มากขึ้น

วิธีบอกเลิกความขี้เกียจ

- 😊 ทุกครั้งที่ความกังวลเพิ่มขึ้น ลองท่องบทสวดดู
- 😊 ถ้าทำแบบนี้แล้วยังไม่ดีขึ้น ลองใช้ “วิธีคลายกล้ามเนื้อ” โดยวิธีหายใจแบบ “เครียด 5 วินาที ผ่อนคลาย 5 วินาที” อย่างต่อเนื่อง จนกว่าความกังวลจะหายไป
- 😊 ลองรักษาสภาวะตื่นเต้นเอาไว้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ทำเรื่องน่าเบื่อสลับกับเรื่องสนุกสนานไปเรื่อย ๆ หรือกำหนดเวลาที่ใช้ทำงานให้เสร็จดู

SE-ED
inspiration starts here