

FEAR OF MISSING OUT

ไม่ต้องตามใคร
แค่ใช้ชีวิตแบบของคุณ

แต่ชาว “โฟโม เซเปียนส์” ทุกคน
ที่แค้นทุกอย่างทุกอย่างบนโลกใบนี้
จริงๆ คุณมีชีวิตในแบบของคุณได้

สุวิษา จันทร แปล

แพทริค เจ. แมคกินนิส เขียน

ผู้มีบุญฤทธิศัพท์คำว่า FOMO และ FOBO

เจ้าของ PODCAST ยอดฮิต FOMO SAPIENS®

ไม่ต้องตามใคร แคลใช้ชีวิตแบบของคุณ

Fear of Missing Out

จัดพิมพ์โดย

AMARIN
HOW TO

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

Copyright © 2020 by Patrick J. McGinnis

Published by arrangement with Sourcebooks.

All rights reserved.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นฉบับอิเล็กทรอนิกส์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม 2563

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของยูเอชแอลเอชเอช

แมคกินนิส, แพทริค เจ.

ไม่ต้องตามใคร แคลใช้ชีวิตแบบของคุณ / แพทริค เจ. แมคกินนิส; เขียน, สุวิษา จันทร; แปล
จาก Fear of Missing Out.- กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง, 2563.
(8), 248 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. 3. การดำเนินชีวิต. I. สุวิษา จันทร, ผู้แปล.
II. ชื่อเรื่อง.

158.2 ม8ม9

DDC 158.2

ISBN 978-616-18-4035-9

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ชีวรินทร์ อุทกะพันธุ์ ปัญจกร์โรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิริตกพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระธร • บรรณาธิการฝ่ายการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการ กุลภา หวลกระสินธุ์ • ศิลปกรรม เกติพิบูล หมดตาตาด
คอมพิวเตอร์ สุณิดา ภาวะทรัพย์ • พิสูจน์อักษร อดิยา พัฒน์
ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, กุลพัฒน์ นั้วระออด

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางถนน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 Homepage: <http://www.nainn.com>

ราคา 255 บาท

สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก

iscodda 08-5961-4621

ไม่ต้องตามใคร แค่ใช้ชีวิตแบบของคุณ

Fear of Missing Out

แพทริค เจ. แมคกินนิส
เขียน

สุวิชา จันทร
แปล

สำนักพิมพ์อมรินทร์ฮาวทู
กรุงเทพมหานคร



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (6)

บทนำ 1

ส่วนที่ 1

ความกลัวและความลังเลในโลกที่ยากจะรับมือไหว 13

บทที่ 1 ประวัติย่อของ “ไฟโม” 15

บทที่ 2 “ไฟโม” ที่คุณมีไม่ใช่ความผิดของคุณ 24

บทที่ 3 มากกว่า “มีม” 43

บทที่ 4 อีก “ไฟ” หนึ่งซึ่งคุณต้องรู้จัก 54

บทที่ 5 เรื่องเศร้าของชายผู้มีทุกสิ่งที่เขาปรารถนา 62

ส่วนที่ 2

ต้นกุ่มซ่อนเร้นของความกลัว 83

บทที่ 6 ธุรกิจพันล้านของ “ไฟโม” 85

บทที่ 7 “ไฟโบ” กลยุทธ์ต่อต้าน 102

ส่วนที่ 3

เด็ดขาด : เลือกในสิ่งที่คุณต้องการจริง ๆ

และไม่ต้องไปสนใจสิ่งที่เหลือ

บทที่ 8	อิสระจากความกลัว	123
บทที่ 9	อย่าไปเหนียวกับเรื่องเล็กน้อย	132
บทที่ 10	“โฟโม” มีไว้สำหรับดาวเคราะห์ ไม่ใช่ดวงอาทิตย์	150
บทที่ 11	เลือกการลงมือทำ มากกว่ามูลค่าเพื่อใช้	163
บทที่ 12	ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เหลือ	177

ส่วนที่ 4

ทำให้ “โฟโม” และ “โฟโบ” ทำงานเพื่อคุณ

บทที่ 13	ทุ่มสุดตัวเป็นบางเวลา	201
บทที่ 14	เกมของ “โฟ” ทั้งหลาย : จัดการกับ “โฟโม” และ “โฟโบ” ในตัวคนอื่น	222

บทส่งท้าย

เราต่างโชคดีที่มีทางให้เลือกตั้งแต่แรก

บันทึกจากผู้เขียน	241
คำขอบคุณ	242
เกี่ยวกับผู้เขียน	246

คำนำสำนักพิมพ์

ทุกวันนี้ เราต่างอาศัยอยู่ในโลกที่ข้อมูลข่าวสารเดินทางด้วยความเร็วแสง ความเจริญทางเทคโนโลยีทำให้เราเชื่อมต่อกับข้อมูลต่างๆ ได้แบบเรียลไทม์ แค่เพียงเสี้ยววินาทีที่เลื่อนนิ้วบนหน้าจอ ข้อมูลต่างๆ ก็ถาโถมเข้ามาแบบไม่ทันตั้งตัว ไม่ว่าจะเป็นฟีดข่าวบนเฟซบุ๊ก ทวิตที่เกือวยกราด หรือสตอรี่ แล่นฉลัดของอินสตาแกรม สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ต่างบ่มเพาะความกลัว การไร้ตัวตนให้ฝังรากลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของคุณ

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกเครียดเมื่อเห็นภาพนาปีติยินดีที่เพื่อนครอบครัว หรือคนอื่นๆ โพสต์ลงในสื่อโซเชียล หรือรู้สึกว่ามีความรู้สึกบางอย่างปะทุขึ้นภายในใจ เมื่อเลื่อนหน้าจอไปเรื่อยๆ แล้วพบว่าผู้คนกำลังใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งพูดตรงๆ เลยว่าอัศจรรย์ของอินสตาแกรม ได้ไม่อาจไครมากกว่าคุณเยอะ

ความรู้สึกเช่นนี้เรียกว่า “โฟโม” (FOMO) ย่อสั้นๆ มาจากคำว่า Fear of Missing Out แปลว่า ความกลัวที่จะพลาดอะไรบางอย่างไป

ในเล่ม แพทริก เจ. แมคกินนิส ผู้บัญญัติศัพท์คำว่า FOMO และเป็น "โฟโม เซเปียนส์" คนแรกของโลก จะพาคุณค้นลึกไปถึงต้นเหตุของอาการ "ไร้สุข" และ "วิตกกังวล" เรื้อรัง ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณทั้งใน "โลกโซเชียล" และ "โลกความเป็นจริง" เพื่อรับ "บาดอนพิช" ที่ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสาขาอาชีพไหน หรืออยู่ในช่วงชีวิตใด ก็เอาชนะมันได้

อย่าลืมว่าคุณไม่สามารถมีส่วนร่วมกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นบนโลก
ใบนี้ ขอแค่มีความสุขกับสิ่งที่มีก็พอ

AMARIN
HOW ▶ TO
ธันวาคม 2563

แต่ชาวโฟโม เซเบียนส์ทุกคน
โดยเฉพาะผู้ที่มาจาก 02163

บทนำ

การวิวัฒนาการของมนุษย์นับจากจุดเริ่มต้นแห่งเวลามาจนถึงทุกวันนี้ไม่ใช่เรื่องที่ปลอดภัยได้แฉงแต่อย่างใด การค้นพบใหม่ๆ ล้มล้างทฤษฎีเก่า และเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาที่เราเคยรู้ของการพัฒนาสายพันธุ์ของเราในระยะเวลาสองสามแสนปีที่ผ่านมาไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง มันเป็นเรื่องทางวิทยาศาสตร์ที่ยังไม่ชัดเจน เป็นสิ่งที่ผสมบรรพชีวินวิทยาเข้ากับพันธุศาสตร์ กระนั้นเหล่าผู้เชี่ยวชาญก็ยังเห็นตรงกันว่าเมื่อราวสองล้านปีที่แล้ว บรรพบุรุษคนแรกของเรา *โฮโม แฮบิลิส*¹ (ตั้งชื่อตามการใช้งานเครื่องมือที่ทำจากหิน) ตะลอนไปทั่วทวีปแอฟริกา ในที่สุด *โฮโม แฮบิลิส* ก็ลี้ภัยทางให้กับ *โฮโม อีเรกตัส*² และต่อมาก็คือ *โฮโม เซเปียนส์*³ ซึ่งเข้าครอบครองโลกตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อบอกเล่าเรื่องราวเพิ่มเติมใหม่ที่สำคัญมากกับประวัติศาสตร์วิวัฒนาการของมนุษย์ แม้ว่าผมจะไม่ใช่นักโบราณคดี แต่ผมก็รับรองกับคุณได้ว่าไม่มีความจำเป็นใดที่ต้องลงทุนไปขุดค้นซากดึกดำบรรพ์ในดินแดนชายขอบเอธิโอเปีย เพื่อให้เกิดการค้นพบสะเทือนโลกอย่างที่ผมกำลังจะบอกคุณ มีหลักฐานเหลือเฟือของมนุษย์รูปแบบใหม่นี้บนท้องถนนในนิวยอร์ก บนรถไฟใต้ดินในกรุงลอนดอน ในอาคารสำนักงานแห่งกรุงปักกิ่ง และที่ร้านกาแฟในกรุงเซาเปาลู เช่นเดียว

¹*Homo habilis* มนุษย์วานร ปรากฏบนโลกเมื่อ 19 ล้านปีก่อน

²*Homo erectus* สายพันธุ์ของมนุษย์อายุ 1.24 ล้านปีก่อน พัฒนาเป็นมนุษย์ปัจจุบัน

³*Homo sapiens* มนุษย์ในปัจจุบันที่วิวัฒนาการมาแล้ว

กับที่ *โฮโม เซเปียนส์* เข้าแทนที่ *โฮโม อีเรกตัส* มนุษย์สมัยใหม่เองก็ได้
หลีกเลี่ยงให้กับสายพันธุ์ใหม่ที่เรียกว่า *โฟโม เซเปียนส์ (FOMO sapiens)*

**คุณอาจนึกสงสัยว่าทำไมผมถึงแน่ใจนักเรื่องวิวัฒนาการของ
มนุษย์ในยุคต่อจากนี้ คำตอบสั้นๆ ก็คือ ต้องเป็นคนแบบเดียวกัน**

ผมชื่อแพทริค เจ. แมคกินนิส และผมคือ *โฟโม เซเปียนส์* คนแรก
ที่คุณเคยรู้จัก ผมเริ่มตระหนักถึงเรื่องนี้เป็นครั้งแรกตั้งแต่ช่วงต้นยุค 2000
ในตอนที่ผมเป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ถึงแม้ว่าผมจะเป็นคนแรก
ของสายพันธุ์ที่ใหม่และชอบสอดรู้สอดเห็นนี้ แต่ผมมั่นใจว่าไม่ได้เป็น
คนสุดท้าย ทุกวันนี้มี *โฟโม เซเปียนส์* อยู่เป็นร้อยเป็นพันล้านคน และ
เช่นเดียวกับที่คุณสามารถระบุตัว *โฮโม แฮบิลิส* ได้จากเครื่องมือหิน *โฟโม
เซเปียนส์* ก็มีลักษณะเฉพาะตัวบางอย่างที่แสดงให้เห็นเช่นกัน ในหลักแหล่ง
ตามธรรมชาติ คุณจะสังเกตเห็นได้ว่า *โฟโม เซเปียนส์* โหยหาทุกสิ่ง
ทุกอย่าง ทั้งที่มีอยู่จริงและในจินตนาการที่จะทำให้ *ชีวิตสมบูรณ์แบบ* ถ้า
เพียงแค่เขามีพวกมันหรือลงมือทำพวกมันได้ในทันที พวกเขาฟุ้งซ่านมาก
เสียจนหากมีนักล่าตามธรรมชาติใดๆ อยู่ ก็จะตกเป็นเหยื่อได้อย่างง่ายดาย
เสียจน *น่าตกใจ*

ถ้าคุณยังไม่เคยได้ยินคำว่า *โฟโม (FOMO)* ผมจะสรุปให้ฟัง
คุณเคยรู้สึกเครียดในเวลาที่คุณภาพนาฬิกาชีวิต (แปลว่า คัด ตกแต่งภาพ
และตัดกรอบมาอย่างดีแล้ว) ที่เพื่อน ครอบครัว หรือคนมีชื่อเสียงโพสต์
ลงในโซเชียลบ้างหรือเปล่า ขณะที่คุณเลื่อนหน้าจอไปเรื่อยๆ คุณอาจ
สังเกตได้ว่ามีความรู้สึกบางอย่างปะทุขึ้นในใจ อาจเป็นที่เข้าใจได้ดีที่สุดว่า
เป็นความรู้สึกวิตกกังวลอย่างหนึ่ง หรือขณะที่คุณกำลังเล่นมือถืออยู่ จู่ๆ
คุณก็เห็นว่าผู้คนทั้งหลายกำลัง *ใช้ชีวิต* อย่างน่าสนใจ น่าตื่นเต้น และ
ประสบความสำเร็จ ซึ่งต้องขอยุติตามตรงว่าอิทธิพลของอินสตาแกรมได้

ไม่อายใครมากกว่าคุณเยอะ ความรู้สึกนี้เรียกว่า **โฟโม (FOMO : Fear of Missing Out)** ย่อสั้น ๆ มาจากความกลัวที่จะพลาดอะไรบางอย่างไป และผลกระทบของมันนั้นช่างใหญ่หลวงนัก

ที่คำนึงถึงความเชื่อของคนทั่วไปก็คือ “โฟโม” ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ สิ่งที่คุณเห็นบนโลกออนไลน์เท่านั้น มันกินความไปไกลกว่านั้นมาก โดยมีนัยที่ไกลกว่าการตีกรอบชีวิตประจำวันของชาวดิจิทัล เช่น คนยุค มิลเลนเนียล หรือเจนซี (Gen Z) เป็นต้น ตามธรรมชาติแล้ว คนสองกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะวิวัฒนาการไปเป็น โฟโม *เซเปียนส์* อยู่แล้ว แต่พ่อแม่ของพวกเขาก็เข้าข่ายอย่างเห็นได้ชัดเช่นกัน “โฟโม” ยังตามรั้งความผู้บริหารวัยกลางคนซึ่งติดอยู่แต่ในออฟฟิศ ในขณะที่เพื่อนร่วมงานวัยหนุ่มกว่า ได้รับเชิญไปร่วมงานประชุมสัมมนาที่ลาสเวกัส นอกจากนี้ มันยังสร้างความยุ่งยากใจให้กับหญิงวัยหัดขับผู้ที่มีเพื่อนที่ผอมแต่เรื่องยับยั้งเป็นขบียงเกี่ยวกับหลาน ๆ ให้ฟัง จนเธอต้องโอดครวญด้วยความหวังที่จะให้ลูก ๆ ของเธอมีหลานให้กับเธอบ้าง โลกออนไลน์ทำให้ “โฟโม” โดดเด่นขึ้น แต่คุณไม่จำเป็นต้องติดติดกับโทรศัพท์เพื่อที่จะตกหลุมพรางของมัน สิ่งที่คุณต้องทำก็แค่ผลาญเวลาและพลังงานอย่างเฉยเมย จดจ่อไปกับทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณ *อยากได้* แทนที่จะซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งที่คุณ *มี* อยู่ในมือ แต่เมื่อนั้น ความเข้ายวนใจให้ทำเช่นนั้นมียู่มากมาย เพราะปัจจุบันผู้คนจำนวนมากต่างอาศัยอยู่ในโลกที่มอบทางเลือกให้อย่างท่วมท้นไม่ว่าจะเป็นของจริงหรือในจินตนาการ

ก่อนที่จะไปไกลกว่านี้ ผมควรสารภาพบางเรื่องเสียก่อน เหตุผลที่ผมกล้าบอกว่าตัวเองเป็น โฟโม *เซเปียนส์* คนแรกก็เพราะว่าผมเป็นคนบัญญัติศัพท์คำว่า **โฟโม (FOMO)** ขึ้นมานั่นเอง ในปี 2004 ผมนำเสนอตัวย่อนี้ในบทความที่ชื่อว่า “ทฤษฎีทางสังคมที่เอชบีเอส : สองโพล์ของแมคกินนิส” ใน *The Harbus* หนังสือพิมพ์นักศึกษาประจำคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และในตอนนี้ เมื่อสิบห้าปีผ่านไป อักษร

สี่ตัวนั้นกลายเป็นเรื่องใหญ่มีใช้น้อย มันปรากฏไปทั่ววัฒนธรรมซึ่งเป็นที่นิยมกัน และได้รับการบรรจุลงในแม่ข่ายของพจนานุกรมที่เชื่อถือได้อย่างออกซฟอร์ด (Oxford) และเมอร์เรียม-เว็บสเตอร์ (Merriam-Webster) ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ผลงานอันจับต้องได้ที่สุดของความมีชื่อเสียงนี้คือมีคนจำนวนมากอยากถ่ายรูปคู่กับผม และก็เป็นธรรมดาที่พวกเขาจะโพสต์มันลงบนสื่อโซเชียลเพื่อที่จะแจกจ่าย “โฟโม” ให้กับเพื่อน ๆ ต่อไป...ถ้าเผื่อว่าคุณยังไม่ก็ตามไม่ทัน เราก็กังใช้มันไปสร้างตัวของมันเองนั่นแหละ

นอกจากเรื่องถ่ายรูปคู่แล้ว ผมค่อนข้างรู้สึกผิดที่ทำให้คำว่า “โฟโม” เป็นรูปเป็นร่าง แม้ว่ามันจะได้รับความนิยมอย่างมากและติดเท็กได้ง่ายสุดๆ แต่มันไม่ใช่เรื่องน่าบันเทิงใจเลย มันก่อให้เกิดความรู้สึกเครียดไม่มั่นคง อิจฉาริษยา และแม้กระทั่งหุดหู่ มันยังเป็นอันตรายต่อความสำเร็จในหน้าที่การงานของคุณ หลอกล่อให้คุณลงทุนแบบเก็งกำไร และบีบให้ผู้นำทางธุรกิจ นับตั้งแต่ผู้บริหารสูงสุดขององค์กรไปจนถึงผู้ก่อตั้งบริษัทสตาร์ทอัพวิ่งไล่ตามกลยุทธ์ที่ผิดพลาดและถลุงทรัพยากรอันล้ำค่า พุดงาย ๆ มันเป็นเรื่องกวนใจขนาดมหึมา เป็นสิ่งที่ทำให้สิ้นเปลืองทั้งเวลาและพลังงานอันมีค่าไป

ที่กล่าวมาทั้งหมดไม่ใช่เรื่องเลวร้ายที่สุดของมัน ผมเสียใจที่ต้องบอกคุณว่า “โฟโม” ไม่ได้เป็นแค่ “โฟ” (FO) เดียวที่คุณต้องพะวง ถ้าคุณสนใจอ่านอย่างละเอียดสักหน่อย คุณอาจสังเกตเห็นว่าบทความที่ผมเขียนมีหัวเรื่องย่อยว่า “สองโพล์ของแมคกินนิส” ถ้าอย่างนั้นอีก “โฟ” หนึ่งคืออะไร ในขณะที่คำว่า “โฟโม” ได้รับความนิยมและประสบความสำเร็จ แต่อีก “โฟ” หนึ่งกลับยังไม่ค่อยมีใครรู้จักมากนัก

โฟโบ (FOBO : Fear of a Better Option) หรือความกลัวว่าจะมีตัวเลือกที่ดีกว่า คือความกังวลว่ามีสิ่งที่ดีกว่ากำลังเกิดขึ้น ทำให้ไม่อยากผูกมัดตนเองไว้กับตัวเลือกที่มีอยู่เมื่อต้องตัดสินใจ ความทุกข์จากการมีทางเลือกมากเกินไปที่ผลักดันให้คุณเปิดประตูให้กับทุกตัวเลือก

และกระจายความเสียหาย ผลก็คือ คุณอาศัยอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน หลอกตัวเองและคนอื่นไปวัน ๆ แทนที่จะประเมินตัวเลือก หยิบมาสักหนึ่ง อย่าง แล้วไปทำเรื่องอื่นต่อ คุณกลับชะลอเรื่องที่ไม่อาจเลี่ยงได้ออกไป ไม่ต่างอะไรกับการทูปุ่มปลุกซ้ำบนนาฬิกาปลุกของคุณ เพียงเพราะแค่อยากดึงผ้าห่มคลุมโปงแล้วนอนต่อ แล้วคุณก็จะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ว่า ถ้าคุณทูปุ่มปลุกซ้ำมากพอ คุณจะลงเอยด้วยการตื่นสายและวิ่งกระหืดกระหอบไปทำงาน แล้วอารมณ์เสียไปทั้งวัน ในขณะที่การทูปุ่มปลุกซ้ำทำให้รู้สึกสบายใจในตอนแรก แต่มันกลับกลายเป็นบทเรียนราคาแพง

"โฟโบ" เป็นปัญหาร้ายแรงที่สร้างความเสียหายให้กับเราได้มากกว่า "โฟโม" ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการต่อสู้กับความรู้สึกภายในใจ พุดงาย ๆ คือ คุณไม่ได้เป็นผู้แบกรับความเสียหายของ "โฟโบ" เพียงผู้เดียว แต่มันยังรบกวนผู้คนรอบข้างคุณอีกด้วย เมื่อคุณปฏิบัติต่อชีวิตของคุณราวกับเล่นดินเดอร์ บัดทึ่งไม่ยิ่งโดยไม่ยอมลงเอยกับตัวเลือกไหนเลย คุณได้เปลี่ยนทุกอย่างรอบตัวคุณ นับตั้งแต่โอกาสไปจนถึงผู้คนให้กลายเป็นสินค้า นอกจากนี้คุณยังส่งสัญญาณที่ชัดเจนไปยังคนอื่น ๆ อีกด้วยว่า *คุณเป็นจอมเล่นแง่ที่ร้ายกาจ* คุณไม่มีวันที่จะวางแผนให้ชัดเจน หรือยอมผูกมัดอยู่กับแผนปฏิบัติการใด ๆ แทนที่จะเป็นแบบนั้น คุณจะปล่อยให้โอกาสที่เข้ามาทับถมกันจนกองพะเนิน และตัดสินใจก็ต่อเมื่อคุณได้เปรียบเท่านั้น ซึ่งส่วนใหญ่คือวินาทีสุดท้าย (ถ้าทำได้) ความบกพร่องส่วนบุคคลเหล่านี้ อาจสร้างความเสียหายให้กับความก้าวหน้าทางอาชีพการงานของคุณ และพวกมันยังอาจแปรสภาพไปเป็นความท้าทายในเชิงบริหารที่กว้างขึ้น ซึ่งทำให้บริษัทต่าง ๆ ทั้งใหญ่น้อยตกอยู่ในอันตราย

ไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่ผมค้นพบ "โฟโบ" ในเวลาเดียวกันกับ "โฟโม" เป๊ะ ถ้าคุณเป็นคนประเภทที่มีแนวโน้มว่าจะกลัวตกกระแส คุณก็น่าจะเป็นตัวแทนของคนทั้งคับให้ตัวเองเปิดทางเลือกต่าง ๆ เอาไว้ด้วยเช่นกัน

สิ่งที่มักเกิดขึ้นระหว่างแนวคิดทั้งสองอย่างคือ “คุณมีตัวเลือก” กับ “โอกาสมากมาย” ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือในจินตนาการ ซึ่งเป็นผลพลอยได้อย่างยิ่งยวดของยุคสมัยที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทว่าในขณะที่คนส่วนใหญ่รู้จักวิธีสังเกต “โฟโม” ในชีวิตส่วนตัวและหน้าที่การงาน แต่ “โฟโบ” กลับถูกปล่อยผ่าน ผู้คนแทบจะไม่ทันสังเกตเห็นมันเลย

ถึงเวลาแล้วที่จะยอมรับว่าเมื่อคุณอาศัยอยู่กับผลกระทบอันเลวร้ายของ “โฟโม” หรือ “โฟโบ” หรือทั้งคู่ คุณก็มีความเสี่ยงที่จะทำให้อาชีพของคุณดิ่งลงเหว ทำลายธุรกิจในมือ หรือเป็นอันตรายต่อความสัมพันธ์ส่วนตัว และการงานอย่างยิ่งยวด และในระหว่างนั้นก็ทรมานตนเองไปด้วย โดยไม่คำนึงถึงผลสืบเนื่องระยะยาวอันร้ายแรงที่จะตามมา ทั้งนี้ “โฟ” ทั้งคู่ยังแทรกซึมเข้าไปในชีวิตประจำวันของคุณและส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงกับประสิทธิภาพการทำงาน มันจะค่อยๆ ทำให้คุณไขว้เขว ฉกฉวยการตัดสินใจที่เฉียบขาด และพาคุณออกจากปัจจุบันขณะไปยังโลกอันยุ่งเหยิงของการสมมติ การคำนวณ และการแลกเปลี่ยน พวกมันยังดูัดความเชื่อมั่นไปจากคุณ เผลอลาญพลังงาน และทำให้การทำงานของคุณบกพร่อง ซึ่งนิสัยแต่ละอย่างล้วนสร้างปัญหาในตัวเอง และถ้ามาพร้อมกันแพ็คคู่ พวกมันคือหายนะ! เมื่อคุณผนวก “โฟโม” เข้ากับ “โฟโบ” คุณจะลงเอยด้วยการเป็นอัมพาตจากอาการรุนแรงของ **โฟตา (FODA : Fear of Doing Anything)** หรือความกลัวการลงมือทำ

คุณเคยได้ยินหนังสือชื่อ *The Wounded Healer* (ผู้เยียวยาที่บาดเจ็บ) บ้างไหม มันเป็นแม่แบบบุคลิกภาพที่สร้างขึ้นโดยนักจิตวิทยาชื่อว่า คาร์ล จุง เพื่ออธิบายว่าทำไมบางคนจึงกลายเป็นนักจิตบำบัด เขาเชื่อว่านักบำบัดจำนวนมากเลือกอาชีพนี้ เพราะประสบภรณ์ตอนเป็นผู้ป่วยของพวกเขามอบอาชีพพิเศษนี้มาให้ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นรับมือกับปัญหาในทำนองเดียวกัน พวกเขาอาจเดินนำหน้าผู้ป่วยไปเพียงไม่กี่ก้าวบนเส้นทางแห่งการฟื้นฟู แต่เมื่อทำตามขั้นตอนเหล่านั้นพวกเขาก็อยู่ใน

ตำแหน่งที่พิเศษไม่เหมือนใคร ผมน่าจะโยงไปถึงเรื่องทำนองเดียวกันได้ ผมชอบคิดว่าตัวเองเป็นนักไฟโม่วิทยาคนแรกของโลก ผมศึกษาสาเหตุ ธรรมชาติ และความหมายของมันมานานแล้ว ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น หลังจากที่อยู่กับ “ไฟโม่” และ “ไฟโบ” มาเป็นเวลาสิบห้าปี ในที่สุดผมก็รู้จัก จัดการกับพวกมัน ถึงแม้ว่าจะยังต้องสู้กับมันต่อไปก็ตาม

ตัวอย่างในกรณีนี้ก็คือ ถ้อยคำต่างๆ ในหน้านี้เขียนขึ้นระหว่างการปลีกวิเวกที่ผมหลบไปอยู่ในเม็กซิโกซิตี้ ทำไมผมจึงต้องไปปักหลัก ยังต่างเมืองและเลือกทำงานจากสถานที่ซึ่งไกลจากบ้านกว่า 2,000 ไมล์ กันเล่า ผมอยากจะบอกเหลือเกินว่า เพื่อจะได้ตีพิมพ์กินทาโก้และเตกีล่าได้ โดยสะดวก แต่เหตุผลที่แท้จริงก็คือ “ไฟโม่” เมื่อต้องเผชิญหน้ากับงาน ที่กินเวลา ผมรู้ว่าหากผมยังคงอยู่ที่บ้านในนิวยอร์ก ความเสี่ยงในการ ตกเป็นเหยื่อให้กับสิ่งรบกวนจิตใจจาก “ไฟโม่” นั้นสูงลิบ และด้วยการ ตัดสินใจแบบนี้ ทำให้ผมจัดการกับความเจ็บใจจาก “ไฟโบ” ได้สำเร็จ อีกด้วย ตอนที่ผมพยายามเลือกวัน จองที่ฟักแอริโซนาปีที่ดีที่สุด และ หาร้านกาแฟเจ๋งๆ ที่จะใช้นั่งทำงาน ผมตัดสินใจเรื่องทั้งหมดนี้ในขณะที่ มีสติรับรู้เต็มที่ว่า “ไฟโม่” และ “ไฟโบ” จะผลักดันพฤติกรรมของผมอย่างไร จากนั้นผมจึงพึ่งพากลยุทธ์ที่จะแสดงให้คุณเห็นในหนังสือเล่มนี้เพื่อสยบ พวกมัน

เส้นทางสู่ความ (ค่อนข้างจะ) มีอิสรภาพของผมจาก “ไฟโม่” และ “ไฟโบ” ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ ที่ผ่านมามีใช้ชีวิตด้วยผู้ใหญ่อายุอาศัยอยู่ใน นิวยอร์ก สถานที่ซึ่งเป็นเคหาสน์ของไฟโม่ เซเปียนส์หลายล้านคน ผู้ซึ่งไม่คิดมากในการต่อแถวเป็นชั่วโมงเพื่อสัมผัสประสบการณ์จากร้าน อาหารเปิดใหม่ งานแสดงศิลปะที่ฮือฮา หรือการทำงานร่วมกันระหว่าง แปรนด์แฟชั่นอย่างสุฟริมกับแปรนด์อื่น ๆ ผมยังทำงานอยู่ในอุตสาหกรรม กลุ่มทุน ซึ่งมักถูกขับเคลื่อนโดย “ไฟโม่” และ “ไฟโบ” ทั้งยังได้เดินทางไปทั่วโลกตั้งแต่ซิลิคอนแวลลีย์จนถึงปากีสถาน ต่อไปยังอดตันบูลและ

กรุงบัวโนสไอเรส เพื่อเสาะหาบริษัทสตาร์ทอัพดาวรุ่งพุ่งแรง แม้กระทั่งตอนที่ผมหาพวกเขาเจอแล้ว ผมก็มักจะค้างเติ่งในตอนที่ต้องวางเดิมพันครั้งใหญ่ ช่วงขณะของการสังเผลเหล่านั้น ผมต้องจ่ายด้วยเวลา เงินทอง และความใส่ใจ ทั้งหมดก่อให้เกิดความเสียหายต่อกระเป๋าสตางค์และชีวิตความเป็นอยู่ของผม จนถึงตอนที่ผมรู้สึกตัวว่า “โผ” ทั้งหลายทำให้ผมสิ้นเปลืองเวลาและความสุขสงบในจิตใจไป ทำให้ผมตัดสินใจได้ว่าถึงเวลาแล้วที่ต้องหาทางจัดการพวกมัน ที่จริงบทเรียนต่างๆ จากวิชาชีพของผมในฐานะนักร่วมลงทุนได้มอบความรู้เรื่องกลยุทธ์ในการตัดสินใจหลายประการที่คุณจะได้เรียนรู้ในหนังสือเล่มนี้

ถ้าคุณยังอ่านถึงตรงนี้ในตอนนี้อยู่ ผมจะถือว่า คุณก็กำลังมองหาวิธีการเอาชนะ “โผโหม” หรือ “โผโโบ” เช่นกัน ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสาขาอาชีพหรือช่วงชีวิตใด ยาแก้พิษสำหรับปัญหาเหล่านี้เป็นยาขนานเดียวกัน นั่นคือคุณต้องเรียนรู้ที่จะ *เด็ดขาด* เมื่อคุณมีความเด็ดขาด คุณจะปลดเปลื้องความกังวลออกจาก การตัดสินใจ ปลดปล่อยอารมณ์ ออกจากการพิจารณา และลงมือทำ หากทำเช่นนั้น คุณจะรับรู้ได้ว่าเมื่อคุณพลาดโอกาสหนึ่งไป คุณไม่ได้ถูกบังคับให้จำกัดทางเลือก ในทางตรงกันข้าม คุณได้มอบอิสรภาพให้กับตนเอง แทนที่จะปล่อยให้ชีวิตผ่านไป ในขณะที่คุณกำลังหวั่นไหว คุณเรียกเรื่องสิ่งที่คุณต้องการอย่างแท้จริงจากชีวิต คุณทำให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น แทนที่จะปล่อยให้โชคชะตาพาไป คุณเปลี่ยนความกังวลให้กลายเป็นความมั่นใจ

ถ้าทั้งหมดที่ว่ามาฟังดูเยี่ยม ก็ถึงเวลาแล้วที่จะเริ่มกันเสียที ในขณะที่วิธีแก้ปัญหารื่อง “โผ” ทั้งหลายของคุณอยู่ใกล้แค่เอื้อม แต่การดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างเด็ดขาดไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เพียงชั่วข้ามคืน ไม่ต่างอะไรกับการที่ความล้มเหลวค่อยๆ แทรกซึมลงไป ในจิตใจดำมืดของคุณ คุณต้องใช้เวลาลึกพักในการปลดปล่อยตัวเองจากพันธนาการเหล่านั้น คุณจะทำเรื่องเหล่านี้ได้ผ่านขั้นตอนซึ่งมีหลักการสำคัญสองข้อ คือ

1. **คุณจะได้เรียนรู้ที่จะเลือกในสิ่งที่คุณต้องการจริงๆ** แทนที่จะเก็บสะสมทุกอย่าง ตัวเลือก และผลาญเวลารวมทั้งพลังงานไปกับการชั่งน้ำหนักทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหมด แต่คุณต้องกล้าที่จะตัดสินใจปิดทางเดินอื่นทั้งหมด ก้าวไปข้างหน้า และไม่มีภัยย้อนกลับไปเสียตายเมื่อคุณทำได้เช่นนั้น คุณจะพบว่า การตัดสินใจคือทางตรงไปสู่อิสรภาพ แม้กระทั่งในโลกที่มีตัวเลือกอย่างท่วมท้นเช่นนี้

2. **คุณจะได้พบกับความกล้าที่จะพลาดสิ่งต่างๆ** ถ้าคุณหยุดที่จะพยายามทำทุกอย่างและเป็นทุกสิ่งแล้ว คุณจะมีความกล้าอย่างจริงจัง ด้วยการไม่ต้องมีทุกสิ่งทุกอย่างก็ได้ แทนที่จะโหยหาแต่สิ่งที่คุณขาด คุณจะพบกับความผ่อนคลายทันทีที่คุณปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างไว้ คุณจะมีความสุขกับสิ่งที่พลาดไป และให้ความสนใจกับทุกสิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตจริงๆ แทน

ในขณะที่ “ไฟโบ” ไม่มีคุณค่าใดๆ เลย และควรได้รับการแก้ไข คุณสามารถใช้ประโยชน์จาก “ไฟโม” ด้วยการเปลี่ยนมันให้กลายเป็นพลังอย่างถาวรและทำให้มันเหมาะกับคุณ ที่สำคัญที่สุด คุณจะทำได้โดยไม่ต้องสละความใส่ใจที่คุณพยายามอย่างหนักเพื่อให้ได้มันมา

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็นสี่ส่วน สองส่วนแรกจะแสดงให้เห็นว่าอะไรคือตัวผลักดันให้เกิด “ไฟโม” และ “ไฟโบ” จากนั้นจะพาคุณไปพบผลกระทบที่พวกมันมีต่ออาชีพการงาน ธุรกิจ และชีวิตของคุณ ส่วนที่สามจะเตรียมพร้อมให้คุณออกไปยังโลกแห่งความเป็นจริงและต่อสู้กับ “ไฟ” ทั้งหลายด้วยการมอบเครื่องมือที่ต้องใช้ในการเอาชนะให้กับคุณ ท้ายที่สุดส่วนที่สี่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับ “ไฟโม” และ “ไฟโบ” เพื่อตีกรอบและใช้พวกมันให้เกิดประโยชน์ นอกจากหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณยังหาเครื่องมือ แนวคิด และทรัพยากรเพิ่มเติมได้ตลอดเวลาจากเว็บ patrick

mcginnis.com และพ็อดแคสต์ของผม *FOMO Sapiens*

ในขณะที่คุณเรียนรู้ที่จะเอาชนะ “โฟโม” และ “โฟโบ” คุณจะได้เห็น ว่าวิธีการที่คุณใช้แตกต่างจากกลยุทธ์การตัดสินใจที่คุณอาจเคยใช้มา ในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนที่คุณกำลังรับมือกับ “โฟ” ทั้งหลาย การเอาชนะ “โฟโม” ได้นั้น คุณต้องประเมินว่ามีโอกาสหรือตัวเลือกใดจากที่มี อยู่มากมาย ซึ่งคุณรู้สึกว่าย้วยวนใจให้สำรวจตรวจค้น มีค่าควรที่จะไล่ตาม อย่างแท้จริง ในทางกลับกัน ตอนที่คุณมี “โฟโบ” นั้นหมายความว่า คุณ มีตัวเลือกที่ใช้การได้มากกว่าที่คุณจะรับมือไหว ความท้าทายของคุณก็คือ การเลือกมาสักหนึ่งอย่างแล้วก้าวต่อไป

ก่อนที่เราจะเริ่ม เป็นเรื่องคุ้มค่าที่จะพิจารณาดูว่า แม้ในขณะที่ คุณเรียนรู้ที่จะจัดการพวกมัน ไม่ว่าจะ เป็น “โฟโม” หรือ “โฟโบ” มันมี คุณสมบัติดีเด่นใดที่ควรค่าแก่การสงวนไว้หรือไม่ คำตอบอาจน่าแปลกใจ อยู่สักหน่อย นั่นคือ “มี” หากคอยจับตาดูจะพบว่า “โฟโม” ช่วยมอบ แรงบันดาลใจให้ลองสิ่งใหม่ๆ ย่อมเสี่ยง และสร้างความเปลี่ยนแปลง ในชีวิต ลองคิดว่าถ้าคุณงานแปดสิบชั่วโมงต่อสัปดาห์ และกำลัง เจ็บปวดจาก “โฟโม” เพราะอดีตเพื่อนร่วมงานซึ่งตอนนี้เป็นผู้ประกอบการ กำลังระดมทุนได้หลายล้านเหรียญบนเว็บคิกสตาร์เตอร์ (Kickstarter) คุณจะเรียนรู้อะไรบางอย่างจากความรู้สึกเหล่านั้น อาจจะมีมากมายเลยก็เป็นได้

จะว่าไปผมเองก็คิดถึง “โฟโม” ในแบบเดียวกับที่ผมคิดถึงการดื่ม ไวน์ เมื่อดื่มในปริมาณที่พอประมาณ มันย่อมมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่าง ไม่ต้องสงสัย แต่มันยังช่วยให้คุณผ่อนคลายความยับยั้งชั่งใจลงเล็กน้อย (เราจะซื้อสัตว์ที่สุกก็ตอนเมา) เพื่อที่คุณจะได้เดินไปยังสุดขอบแห่งความ รื่นรมย์ ตราบใดที่คุณยังไม่ดื่มมากเกินไป คุณจะรู้สึกสบายในตอนเช้า และคุณพร้อมสำหรับการผจญภัยครั้งต่อไป ในบทที่ 13 จะแสดงให้เห็นถึงวิธีการควบคุม “โฟโม” อย่างถาวร ให้คุณค้นหาประสบการณ์ใหม่ ในวิถีที่ยั่งยืน

ในอีกแง่หนึ่ง “โฟโบ” ก็ไม่ต่างอะไรกับการสูบบุหรี่ มันไม่มีคุณสมบัติที่น่ารักและไม่ก่อให้เกิดสิ่งดีใดๆ ประการแรก มันมีการเสพติดสูง ประการที่สอง ถึงแม้ว่ามันจะรู้สึกดีในตอนแรก แต่กลับส่งผลให้เกิดหายนะระยะยาวต่อทุกแง่มุมในชีวิตของคุณ ที่แย่ที่สุดก็คือ “โฟโบ” ส่งผลข้างเคียงต่อผู้อื่นไม่ต่างอะไรกับการสูบบุหรี่มือสอง ในขณะที่คุณกำลังจจดอยู่กับความต้องการที่เห็นแก่ตัวของคุณ ข้อเสียนี้จะทำร้ายทุกคนรอบตัวคุณด้วย นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมคุณจึงต้องคิดกลยุทธ์เพื่อตัดไฟแต่ต้นลมและลงมือทำด้วยความมั่นใจ คุณจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ในบทที่ 14

เอาละ! การเดินทางของคุณเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ตอนนี้ ที่ตลกก็คือก้าวแรกของคุณคือการตัดสินใจว่าคุณจะพลิกหน้าต่อไป ทั้งแบบที่ทำจริง ๆ และแบบที่อุปมาไว้ว่าเป็นการเริ่มต้นไปสู่สิ่งใหม่ แล้วเริ่มอ่านหรือไม่ การพลิกอ่านหน้าต่อไป หมายถึงการปิดกัน “โฟโบ” ของคุณแล้วก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องกับการเดินทางครั้งนี้ (ลาก่อนนะ วิดีโอแอมวที่มีคนส่งมา) และมันยังหมายถึงการเลิกสนใจ “โฟโบ” ของคุณด้วย (เลิกเปิดเว็บแอมะซอนเพื่อหาหนังสือที่ดีกว่านี้มาอ่าน) ในอีกสองร้อยหน้าต่อจากนี้ คุณจะจจดอยู่กับหนังสือในมือ นั่นเป็นวิธีที่คุณจะพลิกหน้านี้ หน้าต่อไป และหน้าอื่นๆ จนกระทั่งไปถึงปกหลัง นั่นคือสิ่งที่เรียกว่า ความเด็ดขาด

คุณเคยรู้สึกเครียดเวลาเห็นภาพหน้าปัดยิมดี
ที่เพื่อน ครอบครัว หรือคนอื่นๆ โพสต์ลงโซเชียล
บ้างหรือเปล่า ขณะที่คุณเลื่อนหน้าจอไปเรื่อยๆ
คุณอาจสังเกตได้ว่าคุณมีความรู้สึกบางอย่าง
ปะทุขึ้นในใจใช่ไหม หรือขณะที่คุณกำลังเล่นมือถือ
จู่ๆ ก็พบว่าผู้คนกำลังใช้ชีวิตอย่างน่าสนใจ ตื่นเต้น
และประสบความสำเร็จ ซึ่งต้องขอพูดตามตรงว่า
อัพรูปลงอินสตาแกรมได้ไม่อายุใครมากกว่าคุณเยอะ

ความรู้สึกนี้เรียกว่า **“โฟโม” (FOMO)** ย่อสั้นๆมาจาก
ความกลัวที่จะพลาดอะไรบางอย่างไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อ
ชีวิตของคุณทั้งใน **“โลกออนไลน์”** และ **“โลกความเป็นจริง”**

ในเล่ม **แพทริก เจ. แมคกินนิส** ผู้บัญญัติศัพท์คำว่า FOMO
จนกลายเป็นปรากฏการณ์ทางสังคม
และได้รับบรรจุลงในพจนานุกรมของ *Oxford* และ
Merriam-Webster จะพาคุณค้นลึกไปถึงต้นเหตุ
ของอาการ **“ไร้สุข”** และ **“วิตกกังวล”** แท้จริง
เพื่อรับ **“ยากอบพิซ”** ที่ไม่ว่าคุณจะอยู่ในสาขาอาชีพไหน
หรืออยู่ในช่วงชีวิตใด ก็เอาชนะมันได้!

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

www.amarinbooks.com

   @amarinbooks

 Amarin HOW-TO



ISBN 978-616-18-3996-3



255 บาท กดลองอ่านเล่มนี้

9 786161 839963

Design by cleveland rabbit