

howto

AT YOUR BEST

เป็นคุณแบบที่ดีที่สุด



ปลดล็อกเวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญในชีวิต
เพื่อเป็นอิสระจากความเครียด งานของคนอื่น
และสิ่งรบกวนทุกรูปแบบ

Carey Nieuwhof เขียน

จากนักเขียน นักพูด และพอดแคสเตอร์ยอดนิยม
ที่มีผู้เข้าชมคอนเทนต์ออนไลน์ถึง **1.5 ล้านครั้ง** ต่อเดือน

ศรรวริศา เมฆไพบูลย์ แปล

howto

AT YOUR BEST

เป็นคุณแบบที่ดีที่สุด

Carey Nieuwhof

เขียน

ศรวิศา เมฆไพบูลย์

แปล

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

“ถ้าคุณอ่านต่อเนื่องไปอีกสองสามชั่วโมง

คุณจะเห็นผลลัพธ์ที่คิดว่าเป็นไปไม่ได้

และเมื่ออ่านจบ

คุณจะสร้างชีวิตใหม่ที่ไม่อยากหลบหนีหายไปไหนอีก”

– Carey Nieuwhof



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

AT YOUR BEST

เป็นคุณแบบที่ดีที่สุด

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

Copyright © 2021 by Carey Nieuwhof Communications Limited.

All rights reserved.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with WaterBrook, an imprint of Random House,
a division of PenguinRandom House LLC through Bridge Communications Co., Ltd.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5745-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วรริตกพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ งามอาจ จิระชอร์ • บรรณาธิการผู้อำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
บรรณาธิการบริหาร วริษฐา กาลามเกษตร์ • บรรณาธิการ กอบพร ธีระเจริญสกุล
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณี เขยกลิ่น • ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมตตาด
คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์ • พิสูจน์อักษร ปัทมณิกา • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

คำนิยม

“หนังสือที่ลึกซึ้งและนำไปปฏิบัติได้จริง ว่าด้วยสาเหตุที่ทำให้ปฏิทินของเราแทบไม่เคยสะท้อนสิ่งสำคัญ และทำอย่างไรเราจึงจะกลับมาควบคุมมันได้อีกครั้ง”

– อัดัม แกรนต์ ผู้เขียน *Think Again* หนังสือขายดีอันดับหนึ่งของนิวยอร์กไทมส์ และผู้จัดรายการพอดแคสต์ *WorkLife* ของ TED

“ผลลัพธ์ที่เราได้ส่วนใหญ่เกิดจากระบบต่างๆ ในชีวิต ระบบที่ไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดผลลัพธ์มากกว่าที่ควร ขณะที่ระบบที่ใช่จะทำให้เกิดผลลัพธ์ดีๆ ได้ง่ายขึ้นมากจนเกือบไม่ต้องใช้ความพยายามอะไรเลย หนังสือเล่มใหม่ของแคร์รี่ นิวฮอฟ อธิบายเรื่องนี้ไว้อย่างยอดเยี่ยม”

– เกร็ก แม็กคีไอน ผู้เขียน *Effortless* และ *Essentialism* หนังสือขายดีของนิวยอร์กไทมส์ และผู้จัดรายการพอดแคสต์ *What's Essential*

“แคร์รี่ นิวฮอฟ นำเสนอสูตรแห่งความก้าวหน้าที่ทรงพลัง นั่นคือการทำสิ่งที่เราทำได้ที่สุดในยามที่เรามีพลังพร้อมที่สุด พร้อมดูแลใส่ใจไปด้วยว่าสิ่งสำคัญของคนอื่นจะไม่เข้ามาขวางทางเรา นี่จึงเป็นคู่มือที่สำคัญสำหรับใครก็ตามที่รู้สึกหมดไฟจากหน้าที่การงาน อันจะนำไปสู่ ‘ความสำเร็จ’ ของตนเอง”

– คาล นิวพอร์ต ผู้เขียน *A World Without Email* และ *Deep Work* หนังสือขายดีของนิวยอร์กไทมส์

“ภาวะหมดไฟเป็นทางเลือก ถ้ามันทำให้เราไปผิดทาง หนังสือของ แครีรี่จะช่วยจัดระเบียบชีวิตให้ใหม่ แล้วยังส่งต่อให้คนอื่นที่เราห่วงใยได้อีกด้วย”

– เซธ โกติน ผู้เขียน *The Practice*

“ชัดเจน กระชับ และปฏิบัติได้จริงอย่างยิ่ง กลยุทธ์ที่แครีรี่ นิวฮอฟนำเสนอจะช่วยให้เราทำสำเร็จได้มากกว่าในเวลาที่มีน้อยกว่า ทั้งงานในที่ทำงานและงานที่บ้าน”

– เนียร์ อีบาล ผู้เขียนหนังสือขายดี *Indistractable*

“แครีรี่ นิวฮอฟ แสดงให้เห็นอย่างน่าเชื่อถือว่าการพยายามทำเรื่องใหญ่ให้สำเร็จลุล่วงไม่ได้ทำให้เกิดภาวะหมดไฟเสมอไป และยังแสดงให้เห็นว่าจะบริหารจัดการเวลาและพลังงานอย่างไร ด้วยวิธีการใหม่ที่เพิ่มผลผลิตและเติมเต็มชีวิตให้ดีขึ้นไปพร้อมกัน มาอ่านหนังสือเล่มนี้เพื่อใช้ชีวิตวันนี้ในแบบที่จะเอื้อให้ก้าวหน้าในวันพรุ่งนี้กันเถอะ”

– แดเนี่ยล เอช. ฟิงค์ ผู้เขียน *When, Drive* และ *To Sell Is Human* หนังสือขายดีของนิวยอร์กไทมส์

“แคร์รี่ นิวฮอฟ กำลังจะทำให้ที่ทำงานและผู้นำจำนวนมากมี
สุขภาวะดีขึ้นด้วยกลยุทธ์ในหนังสือเล่มนี้ ถ้าคุณพร้อมจะทวงชีวิตและการ
เป็นผู้นำคืน หนังสือเล่มนี้ก็เหมาะสำหรับคุณแล้ว”

– แพทริก เลนซิโอนี ผู้ก่อตั้งเทเบิลกรุ๊ปและผู้เขียนหนังสือขายดี
The Five Dysfunctions of a Team และ *The Advantage*

“*At Your Best* เป็นคุณแบบที่ดีที่สุด เป็นคู่มือที่ว่าด้วยการใช้ชีวิต
ให้ดีได้อย่างสมบูรณ์ ฉันขอแนะนำอย่างยิ่งเลยคะ”

– โนนา โจนส์ หัวหน้าฝ่ายความร่วมมือตามความเชื่อทางเฟซบุ๊ก
และผู้เขียนหนังสือขายดี *Success from the Inside Out*
และ *From Social Media to Social Ministry*

“ด้วยความเข้าใจเชิงลึกที่มีนัยสำคัญและโปร่งใสอย่างแท้จริง แคร์รี่
จะเสริมพลังให้เราประเมินสถานการณ์ของตัวเองและสร้างกลยุทธ์ที่มี
เจตจำนง มีประสิทธิภาพ และมีสมดุลมากขึ้น เพื่อการใช้ชีวิตและการ
เป็นผู้นำ จึงเป็นหนังสือที่ควรซื้อให้ตัวเองและแจกทุกคนในที่มคนละเล่ม”

– เคิร์ก โกรเชล ศิษยาภิบาลประจำ Life.Church
และผู้เขียนหนังสือขายดีของนิวยอร์กไทมส์

“ใน *At Your Best* เป็นคุณแบบที่ดีที่สุด แครีย์ นิวฮอฟ เสนอ กลยุทธ์ที่ดีที่สุดบางส่วนที่ผมเคยเห็นในการสู้กับความเหนื่อยล้า ความ เจ็บช้ำ การถูกรุมเร้ามากเกินไปจนเกินควรในชีวิต และการเป็นผู้นำในปัจจุบัน ถ้ารู้สึกพอกันทีกับความรู้สึกเหนื่อยล้าและอยากทำงานให้สำเร็จลุล่วง มากขึ้น นี่คือนั่งหนังสือที่คุณต้องอ่านครับ”

– แอนดี สแตนลีย์ ผู้ก่อตั้งและศิษยาภิบาลอาวุโส
ของคริสตจักรนอร์ทพอยต์

“สมมติชีวิตนั้นยากจะเกิด แต่ใน *At Your Best* เป็นคุณแบบที่ ดีที่สุด แครีย์ได้วางเค้าโครงของเส้นทางและวิธีการไว้ให้เราทุกคนแล้ว ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ที่ไหน เพื่อให้สร้างระยะขอบของชีวิต ใช้ชีวิตอย่าง มีจุดหมาย ได้พักผ่อนและประสบความสำเร็จไปพร้อมกัน”

– แอนนี่ เอฟ. ดาวน์ส์ ผู้เขียน *That Sounds Fun*
หนังสือขายดีของนิวยอร์กไทมส์

“หนังสือเล่มนี้ทั้งล่องรู้อนาคตและนำไปปฏิบัติได้จริง เป็นหนังสือ ที่ชาญฉลาด ให้ข้อมูลลึกซึ้ง อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง แต่ก็ยังสร้าง แรงบันดาลใจได้อย่างใหญ่หลวง ผมอ่านด้วยความปิติยินดี เราไม่ต้อง ใช้ชีวิตด้วยแบบแผนผู้ฟังเดิม ๆ ที่ต้องทำงานหนักเกินควร เครียดเรื้อรัง

และเหนื่อยอยู่ตลอดเวลาแล้ว ยังมีทางอื่นอีก ทางที่จะนำไปสู่ศรัทธาและการสร้างผลงานอย่างแท้จริง”

– จอห์น มาร์ก โคเมอร์ ศิษยาภิบาลผู้ก่อตั้งคริสตจักรบริดจ์ทาวน์
และผู้เขียนหนังสือ *The Ruthless Elimination of Hurry*

“หนังสือบางเล่มอ่านสนุก หนังสือบางเล่มพลิกชีวิตเรา ทว่า *At Your Best* เป็นคุณแบบที่ดีที่สุด นั่นเป็นทั้งสองอย่าง ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นโรคระบาดในวัฒนธรรมของเรา ผมได้เห็นแคร์รี่ต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตมาแล้ว และเขาจะช่วยให้คุณทำแบบเดียวกันด้วยหนังสือเล่มนี้”

– แชม คอลเลียร์ ศิษยาภิบาลแห่งคริสตจักรฮิลล์ซอง แอตแลนตา
และผู้เขียน *A Greater Story*

“หนังสือเล่มนี้ทั้งปฏิบัติได้จริง เปี่ยมความเข้าใจลึกซึ้ง และไร้กาลเวลาอย่างเหลือเชื่อ! แคร์รี่เสนอข้อมูลที่ค้นคว้ามาอย่างดี พร้อมเครื่องมือเฉพาะที่ผ่านการทดลองและทดสอบด้วยตัวเขาเอง ทำให้เราทุกคนมีโอกาสได้เป็นผู้นำด้วยตัวตนที่ดีที่สุด”

– แดเนี่ยล สตรีกแลนด์ ทนายความ
และผู้เขียน *Better Together*

คำนำสำนักพิมพ์

คุณอยากเป็นเช่นนี้ใช่หรือไม่

- ทำงานได้คุณภาพและเสร็จทันกำหนดส่ง
- มาทำงานด้วยความสดชื่นและยังคงเหลือพลังงานสำหรับทำ
สิ่งอื่นหลังเลิกงาน
- สามารถทำตามความฝันหรือเป้าหมายที่ตั้งใจได้สำเร็จ ไม่ว่าจะ
เป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว

แต่ชีวิตจริงของคุณเป็นเช่นนี้ใช่หรือไม่

- ต้องคอยทำงานของคนอื่นหรือช่วยงานเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่แสน
ท้อใจ จนไม่มีสมาธิและไม่เหลือพลังสำหรับทำงานสำคัญของ
ตัวเอง
- แต่ละวันหมดพลังไปกับทุกสิ่งทีเฝ้าเข้ามาและไม่สามารถ
จัดการได้ เมื่อกลับไปบ้านจึงได้แต่นอนฟังพบบเงียบ ๆ คนเดียว
- แคะใช้ชีวิตแต่ละวันก็ยากแล้ว จึงได้แต่ฝัดฝอนความฝันหรือ
เป้าหมายสำคัญของชีวิตไปไว้วันอื่น เดือนอื่น ปีอื่น หรืออาจ
จะต้องเก็บไว้ทำในชาติอื่นก็ได้

หากเหล่านี้คือชีวิตของคุณ คุณก็หยิบหนังสือเล่มมาแล้ว หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปรู้จักแนวทางการชีวิต ด้วยการบริหารสามกุญแจสำคัญ ได้แก่ เวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญ เพื่อให้คุณหลุดพ้นจากภาวะหมดไฟ วงจรความเครียด ความรู้สึกอันท่วมท้นที่ทำให้คุณหายใจหายใจไม่สะดวก ไปสู่ชีวิตที่มีเวลาให้ควบคุมชีวิตตัวเองได้มากขึ้น มีพลังงานมากขึ้น ทำตามความฝันหรือเป้าหมายได้มากขึ้น และสำคัญที่สุดคือ ได้เปลี่ยนตัวเองเป็นคนที่ดีขึ้น เพื่อให้คุณได้ใช้ชีวิตดีๆ บนเส้นทางดีๆ กับครอบครัวดีๆ อย่างที่ใครๆ ก็ต้องการอย่างแท้จริง

howto

สารบัญ

บทนำ

1

ภาคหนึ่ง : เครียดขนาดนี้ไม่ดีแล้ว

1. สร้างชีวิตที่เราไม่อยากหลบหนีไปไหน 8
ทำไมคนส่วนใหญ่จึงนึกเสียใจภายหลังกับชีวิต
และการทำงานที่ตนรู้สึกสุดส่าห์แล้วถางสร้างทำ
2. พอกันทีกับชีวิตยุ่งเหยิงบ้าคลั่ง 31
ใช้ชีวิตวันนี้ในแบบที่เอื้อให้เราก้าวหน้าในวันพรุ่งนี้

ภาคสอง : ใส่ใจเวลาของคุณ

3. อันที่จริงเรามีเวลา 56
การปรับเปลี่ยนทัศนคติสำคัญเกี่ยวกับเวลาสองประการ
4. หาพื้นที่สีเขียวของตัวเอง 74
จะหาช่วงเวลาที่เรามีพลังมากที่สุดได้อย่างไร

ภาคสาม : ใช้พลังงานให้เต็มที่ที่สุด

5. **ทำสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุด** 96
จงลงทุนพลังงานของเราเพื่อผลตอบแทนสูงสุด
6. **พื้นที่สีเหลือง พื้นที่สีแดง และปัญหาอื่นๆในชีวิตจริง** 116
จะใช้ประโยชน์จากช่วงเวลาและสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย ๗
ให้เต็มที่ได้อย่างไร

ภาคสี่ : ทำสิ่งสำคัญให้ลุล่วงไปก่อน

7. **ภาวะถูกปล้นชิง** 134
ทำไมเราจึงล่าหลังตลอดเวลาได้ง่ายนัก
8. **ปลอดภัยรับกวนสมาธิ** 158
จะหยุดขัดจังหวะตัวเองได้อย่างไร
9. **แล้วคนล่ะ** 177
ทำอย่างไรเมื่อคนที่ไม่ใช่เรียกร้องความสนใจจากเรา
ทว่าคนที่ใช่กลับไม่ทำ

ภาคห้า : จากทฤษฎีสู่ชีวิตจริง

10. การหลอมรวมครั้งใหญ่	202
ทำให้เวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญของเรา ทำงานสอดคล้องประสานกัน	
11. ก้าวหน้าต่อไป	225
วิธีปรับตัวเมื่อชีวิตทำให้แผนการที่เราวางไว้ อย่างสมบูรณ์แบบพังลง	
12. ทักทายตัวตนใหม่ในอนาคต	246
ไม่ใช่แค่สิ่งที่เราทำสำเร็จลุล่วง แต่รวมถึงคนแบบที่เรา จะเป็นต่อไปด้วย	
คำขอบคุณ	255
อภิธานศัพท์	259
บรรณานุกรม	261
เกี่ยวกับผู้เขียน	266

ผมไม่รู้ว่า คุณเป็นอย่างไรตอนหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน แต่ขอเดาว่าคุณคงกำลังเครียดอยู่ นั่นเป็นการวินิจฉัยที่น่าจะแม่นยำทีเดียวในยุคปัจจุบัน เพราะมีใครไม่เครียดบ้างละ

ทั้งผมและคุณใช้ชีวิตภายใต้ความกดดันทางเวลาที่คนรุ่นทวดของเราไม่เคยคิดฝัน ครับ พวกท่านก็มีความกดดันต่างๆ เช่นกัน ทั้งผลผลิตจากไร่นา ภัยแล้ง และหิมะตกก่อนฤดูซึ่งคุกคามพืชผลที่ใกล้เก็บเกี่ยว หรือกระทั่งผู้ปกครองทรวราชและสภาวะเหนื่อยยากแสนเข็ญของวิถีชีวิตในโรงงาน แต่ความเครียดของผมและอาจจะของคุณด้วยแตกต่างกันออกไปอยู่สักหน่อย

สำหรับคนอย่างเราๆ ที่อาจเรียกตัวเองว่าคนทำงานใช้สมอง ทั้งผู้ประกอบการ ครูอาจารย์ วิศวกร ผู้พัฒนาซอฟต์แวร์ แพทย์ พยาบาล ผู้จัดการ นักออกแบบกราฟิก ผู้บริหาร นักบัญชี ศิษยาภิบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักวิเคราะห์ หนายความ ผู้นำ หรือกระทั่งพ่อแม่ ผู้มีความฝันและแรงบันดาลใจสูงซึ่งอยู่ดูแลลูกๆ ที่บ้าน แม้เราจะพบ

สิ่งท้าทายต่างๆ อยู่แน่ๆ แต่กลับยากจะหาสาเหตุ ยากจะบอกได้ว่าอะไร ทำให้เราเครียดขนาดนั้น

ความจริงก็คือ เรามีค่าพอให้บอกกล่าวการใช้ชีวิตที่มีจังหวะก้าว ไม่ยั่งยืน จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราเรียนรู้จะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ที่สุด ทั้งในแง่ ชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน

นี่คือเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ครับ

ผมหวังว่าคุณจะได้คำตอบที่สมเหตุสมผลและโล่งใจขึ้นบ้าง ทั้งยังหวังด้วยว่าคุณจะไม่รู้สึกผิด ผมคิดว่าปัญหาส่วนใหญ่ของคนยุคเรา ไม่เหมือนปัญหาของคนรุ่นก่อนๆ ปัญหาของเราเกิดจากการมีมากเกินไป ไม่ใช่มีน้อยเกินไป เรามีความต้องการมากเกินไป มีโอกาสมากเกินไป มีข้อมูลมากเกินไป มีสิ่งรบกวนสมาธิมากเกินไป มีทางเลือกมากเกินไป มีคนต้องการความสนใจจากเรามากเกินไป และมีสิ่งที่จะต้องจดลงในปฏิทินมากเกินไป

ผมเข้าใจครับ ตัวผมเองก็รู้สึกว่ามันหนักหนาสาหัสเสียจนกระทั่ง ย้อนกลับไปในปี 2006 การถูกรุมเร้ามากเกินไป แบกภาระมากเกินไป และการทำงานหนักเกินไป ทำให้ผมเกือบล้มประดาตายอย่างที่เขียนไว้ในหนังสือ ผมเกิดภาวะหมดไฟในปีนั้น ที่แรกผมคิดว่าหนังสือเล่มนี้จะเล่าเรื่องนั้น – การเดินทางสู่ภาวะหมดพลังและการฟื้นคืนของผม ทว่าหนังสือมีชีวิตของตัวเอง แทนที่จะเป็นเช่นนั้น สิ่งที่ผมเขียนกลับเป็นวิธี แก้ปัญหามากกว่าตัวปัญหาเอง

จอน เพื่อนของผมซึ่งเป็นผู้เขียนหนังสือขายดีของนิวยอร์กไทมส์ และนักพูดที่มีผู้ฟังติดตามจำนวนมาก เคยถามผมว่า “แล้วตกลงเราต้องหมดไฟใช่ไหม นี่เป็นพิธีกรรมที่ผู้นำทุกคนต้องข้ามผ่านใช่หรือเปล่า เรา

เขียนเรื่องราวชีวิตโดยไม่มีบทว่าด้วยการหมดไฟได้ไหมนะ” จอนอยู่ในวัยสามสิบปลายตอนเขาถามคำถามนั้น เขาอายุน้อยกว่าผมไม่กี่ปี ตอนที่ผมเกิดภาวะดังกล่าวเมื่อปี 2006 จอนยังเป็นสามีและคุณพ่อผู้อุทิศตนของลูกสาววัยรุ่นสองคนอยู่เลย

คำถามของเขาตรงประเด็นอย่างยิ่ง จากการศึกษาลูกจ้างเต็มเวลาชาวอเมริกัน 7,500 คน กว่า 70% ของผู้ใหญ่ในช่วงอายุยี่สิบและสามสิบส่วนกำลังประสบภาวะหมดไฟมากน้อยต่างกันไป¹ นั่นหมายความว่าผู้ใหญ่ตอนต้นจำนวนมากกำลังรู้สึกหมดแรงจากการทำงานและการใช้ชีวิตก่อนที่จะพวกเขาจะฉลองวันเกิดปีที่สี่สิบเสียด้วยซ้ำ

เมื่อไม่นานนี้ผมไปบรรยายให้ผู้ผู้นำในแคลิฟอร์เนีย ผู้จัดงานเห็นว่าเป็นความคิดที่ดีที่จะทำแบบสอบถามเฉพาะกิจกับผู้ผู้นำแปดร้อยคนในห้องเพื่อดูว่าผู้ร่วมงานมีอาการหมดไฟจำนวนมากแค่ไหน คำถามง่าย ๆ คือ “ในความคิดของคุณ ตลอดปีที่ผ่านมา มีกี่ครั้งที่คุณรู้สึกหมดพลัง”

- ไม่เคยเลย
- ครั้งหรือสองครั้ง
- เป็นประจำ (สามถึงหกครั้ง)
- รู้สึกอยู่บ่อย ๆ

ถึงแม้แบบสอบถามนี้จะไม่ได้เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่ผลที่ได้ก็ทำให้ผมต้องอึ้ง จากผู้ผู้นำแปดร้อยคนที่เข้าประชุม 93% มีภาวะบ่งบอกว่ากำลังต่อสู้กับภาวะหมดไฟในระดับที่แตกต่างกันไปตลอดช่วงปีที่ผ่านมา และมีเพียง 7% เท่านั้นที่ตอบว่า “ไม่เคยเลย”

เมื่อเห็นคำตอบที่ปรากฏขึ้นบนหน้าจอ ผมถึงกับต้องหยุดพูด ผมพูดไม่ออกเลยครับ

บางที่คุณเองก็อาจเป็นหนึ่งใน 93% นั้น

หรือคุณอาจเป็นหนึ่งใน 7% เหมือนที่จอพูดกับผมว่า “ไม่ใช่ผมหรือ... ผมไม่อยากจะลงเอยแบบนั้นเลยจริงๆ”

เรื่องนี้นำเรากลับมายังคำถามของจอ *ภาวะหมดไฟเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้หรือเปล่า* ผมไม่มีคำตอบที่ดีให้ตอนที่เขาถามคำถามนั้นเมื่อไม่กี่ปีก่อน แต่ตอนนี้ผมมีคำตอบที่ดีแล้วครับ

ไม่เลย จอน เราไม่จำเป็นต้องประสบภาวะหมดไฟ นี่ไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวเลยไม่ได้ และถ้าคุณเป็นหนึ่งใน 93% คุณก็ไม่จำเป็นต้องอยู่ในกลุ่มนั้นต่อไป ผมไม่อยู่แล้ว และคุณก็ไม่ต้องอยู่เช่นกัน

ความเครียดและตัวพ่วงยอดนิยมอย่างภาวะหมดไฟแพร่ลามเหมือนโรคระบาดเช่นเดียวกับโรคอื่นๆ บางครั้งเราเป็นโดยไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ บางทีเราอาจหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา (หรือได้รับมา) โดยที่คิดในใจว่า *ถึงฉันจะเครียด แต่ไม่มีทางหมดไฟหรอก* เพราะเราต่างรู้สึกเหนื่อยล้าบ่อยๆ ซานิตๆ และรู้สึกหนักอึ้งอยู่เนืองๆ จนคิดว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะถึงอย่างไรทั้งหมดนี้ก็เป็นความรู้สึกที่พบได้ทั่วไปอยู่ทุกวัน

ดังนั้นนี่ไม่ใช่หนังสือเกี่ยวกับภาวะหมดไฟ แต่เป็นเรื่องของการอยู่ให้ห่างจากภาวะดังกล่าว

สำหรับผม ตอนนี้จะอะไรๆ แตกต่างไปมากเมื่อเทียบกับตอนที่ผมเกิดภาวะหมดไฟ อันที่จริงโลกยุ่งเหยิงมากขึ้น บ้าบอมากขึ้น และซับซ้อนมากขึ้นกว่าเมื่อปี 2006 เล็กน้อย แต่ในตัวผมกลับมีความสงบอยู่ลึกๆ

มีความรู้สึกเป็นสุขมากขึ้น และมีวิธีรับมือกับการเป็นผู้นำและความต้องการที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตเรียบร้อยแล้ว ส่งผลให้ผมทำสำเร็จลุล่วงกว่าเดิมมาก ในเวลานี้น้อยกว่าเดิมมาก หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณได้พบกับความสงบ ความสุข และการมีผลิตภาพสูงขึ้นเช่นเดียวกัน

ข้อสังเกตประการสุดท้ายก่อนจะเข้าเรื่อง คุณจะพบในไม่ช้า (ถ้าไม่ได้พบไปแล้ว) ว่าผมเป็นผู้มีศรัทธาในศาสนา นอกจากเคยทำงานด้านกฎหมายช่วงสั้น ๆ และปัจจุบันเปิดบริษัทด้านความเป็นผู้นำเต็มเวลา ผมยังเป็นศิษยาภิบาลประจำคริสตจักรท้องถิ่นแห่งหนึ่งมาเป็นเวลาสี่สิบปี หากคุณมีศรัทธาที่แตกต่าง ผมก็หวังว่าเรื่องนี้จะไม่ใช่อุปสรรคในการอ่านของคุณ

แม้ชีวิตและเส้นทางการเป็นผู้นำของผมจะได้แรงบันดาลใจจากแรงศรัทธา แต่ผมก็ตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อให้หลักการเหล่านี้ได้ผลกับทุกคน ไม่ว่าคุณจะมีศรัทธาอย่างไรก็ตาม เพราะมีคนจำนวนมากเหลือเกินที่ต้องการความหวังและความช่วยเหลือ

ผมหวังว่ากรอบความคิดนี้จะทำให้คุณได้พบกับกลยุทธ์อันทรงพลัง และนำไปปฏิบัติได้จริง ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ต่อตัวคุณเองในอีกหลายสิบปีข้างหน้า

ถึงเวลาแย่งชิงชีวิตและความเป็นผู้นำกลับคืนมาแล้ว คุณพร้อมหรือยังครับ

ภาคหนึ่ง

เครดิตขนาดนี้ไม่ได้แล้ว

ศิวอัยยา

สร้างชีวิตที่เราไม่อยากหลบหนีไปไหน

ทำไมคนส่วนใหญ่จึงนึกเสียใจภายหลังกับชีวิตและการทำงาน
ที่ตนสู้สุดสำหรับแล้วถาวรสร้างทำ

สิ่งที่เราเรียกว่าความสิ้นหวัง ป่อยครั้งก็เป็นเพียงความ
กระตือรือร้นอันเจ็บปวดของความหวังที่ไม่เป็นจริง

— จอร์จ เอเลียต

เมื่อสิบห้าปีที่แล้ว ชีวิตดูจะเป็นมากกว่าสิ่งที่ผมฝันถึงและรับมือไหว
องค์กรที่ผมเป็นผู้นำเติบโตจนมีขนาดใหญ่เกินคาด และแรงกดดันต่างๆ
ทั้งจากการเป็นผู้นำพนักงาน งานบริหารจัดการการเติบโต ชีวิตแต่งงาน
ที่ยาวนานกว่าสิบปี และการเลี้ยงลูกชายวัยรุ่นสองคน ก็หนักหนาเกินกว่า
ที่ผมจะแบกรับไหว

หลังจากเลี้ยงรถเข้าบ้านในค่ำวันหนึ่ง ผมนั่งอยู่ในรถ ดวงอาทิตย์
เพิ่งลับขอบฟ้า ท้องฟ้าสีเทาจึงอยู่ก้ำกึ่งระหว่างช่วงเวลากลางวันและ

กลางคืน ผมเปิดวิทยุฟัง แต่ไม่มีอะไรเข้าหู ผมมองกำลังต่อสู้กับความคิดว่าผมมีพลังงานเหลือพอจะเดินเข้าประตูหรือไม่

ผมเดาว่าอาหารเย็นคงยังไม่เสร็จ ทุกอย่างอาจล่าช้าตามเคย

วินาทีที่ผมเดินเข้าไปและตัดสินใจเอนตัวบนโซฟาเพื่อพักเอาแรงสักหน่อย ผมไม่เพียงจะถูกโหนีกลอกตามองบนไหล่ (“แคร์รี่ ทำไมคุณเหนื่อยหนักกลับมามากแล้ว ไม่เห็นหรือไงว่าฉันรอให้คุณช่วยอยู่นะ”) แต่ยังมีลูกชายอีกสองคนที่จะกระโดดตุง ๆ เข้ามาหาเพราะอยากเล่นกับผมด้วย

การบ้านเขายังไม่เสร็จแน่ ๆ และสิ่งสุดท้ายที่ผมอยากทำก็คือการช่วยลูกทำการบ้าน โดยเฉพาะวิชาคณิตศาสตร์

จากนั้นผมก็นึกสงสัย มีใครเห็นผมหรือยังนะ ผมไม่เห็นใครเดินผ่านหน้าต่างบ้านเลย

บางที่ผมควรจะกลับรถแล้วย้อนกลับไปทำงาน

เฮ้อ

ทันทีที่ใจคิดแบบนั้น ผมก็ตระหนักว่านั่นไม่ใช่ทางออก ที่ทำงานมีปัญหาให้รับมือมากพอ ๆ กัน บางทีอาจมากกว่าเสียด้วยซ้ำ ดังนั้นไม่ละ ผมจะไม่กลับไปทำงาน

บางที่ผมอาจแวะไปนั่งเล่นที่บ้านแอนดรูว์

เดี๋ยวนะ ผมไม่ได้ส่งข้อความหาเขา...โอย ตายแล้ว ผ่านมาหนึ่งเดือนแล้วมั้ง หรือว่าเดือนครึ่งนะ ไม่ได้ ๆ

จะมีอะไรที่ขึ้นสักเรื่องบ้างไหมนี้ ผมจะออกจากวังวนนี้ได้อย่างไร

ผมต้องการหนีไป

ผมบอกไม่ถูกว่าในช่วงนั้นผมอยากไปให้พ้นอยู่ที่ครั้ง บางทีอาจไม่ใช่หมายถึงการหนีไปจริงๆ อย่างการลาออกจากงาน ถูกตัดเงินเดือน ก้อนโต ทำลายชีวิตการทำงาน และทำให้ภรรยาติด (อีกครั้ง) ว่าเธอทำเรื่องผิดพลาดใหญ่หลวง เพียงเพื่อคว้าอิสระบางอย่าง เหมือนเด็กห้าขวบที่ตัดสินใจว่าพอกันทีกับคนบ้านนี้ ก่อนเก็บเสื้อยืดและผ้าโพกผมใส่แบ็กแล้วเดินตั้งตงไปตามถนน

ในกรณีของผม ที่แปลกก็คือทุกอย่างกำลังไปได้สวย อย่างน้อยก็จากมุมมองของคนนอก ผมแต่งงานกับแฟนสาวที่คบกันตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย มีลูกชายสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงด้วยกันสองคน ในแง่การทำงาน ผมย้ายจากงานวิทยุมาทำงานกฎหมาย จากนั้นในบรรดางานสารพัดผมยังกลายมาเป็นศิษยาภิบาลประจำคริสตจักรในชุมชน (ใช้ครับ เป็นเส้นทางอาชีพที่ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมเชียร์มากที่สุด) งานสิบแปดเดือนในคริสตจักรชนเมืองเล็กๆ ที่ผมคิด กลายเป็นงานหลายสิบปีที่ทำกับคนกลุ่มเดิมในย่านที่มีชุมชนศาสนาหลายแห่งของโทรอนโต และตอนสิ้นทศวรรษแรกของการทำงานที่นั่น คริสตจักรของผมก็ติดอันดับเติบโตเร็วที่สุดในนิกาย และกลายเป็นหนึ่งในคริสตจักรขนาดใหญ่ของประเทศ

นี่คือ...ความสำเร็จ ถูกไหมครับ ในหลายแง่มุมก็ถือว่าใช่ ยกเว้นแรงกดดันที่ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ผมไม่รู้ด้วยซ้ำว่าจะเป็นผู้นำทีมที่ขยายใหญ่ขึ้นได้อย่างไร ผมแสร้งทำเป็นรู้ แต่กลยุทธ์ในการรับมือกับสถานการณ์เฉพาะหน้ากลับแย่งลงเรื่อยๆ (โดยเฉพาะเรื่องคน)

ผมหมดพลังไปกับคนมากมายซึ่งมาที่โบสถ์ของเราในตอนนั้น การจำชื่อคน (ซึ่งผมเคยทำได้ดีจริงๆ) กลายเป็นแบบฝึกหัดไร้ประโยชน์ เมื่อสมองของผมเกิดภาวะสะดุดอยู่เนื่องๆ จากการทำงานหนักเกินไป

“ดีใจที่คุณมาที่นี่นะครับ คุณน่าจะเพิ่งมาใหม่ ผมขอลืมชื่อของคุณอีกครั้งนะครับ”

“เดฟครับ ชื่อเดียวกับสัปดาห์ที่แล้วและตอนที่เราพบกันครั้งแรกเมื่อสัปดาห์ก่อนหน้านั้นนะครับ”

“อา ครับ...เดฟ”

ครับ นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ ใครจะอยากมีศิษยาภิบาลที่จำชื่อตัวเองไม่ได้ล่ะครับ

สูตรรับมือการเติบโตของผมทั้งเรียบง่ายและโง่งเงา นั่นคือคนมากขึ้นก็เท่ากับต้องให้เวลามากขึ้น ผลคือผมขโมยเวลาบนอนของตัวเอง ผมจึงมีอาการเหมือนอยู่ในภาวะโคม่าและหงุดหงิดซุนมัวไปพร้อม ๆ กันเกือบทุกวัน ถ้าเรายังคงเติบโตต่อไป ผมก็ไม่ได้เข้าใจลึกซึ้งพอจะรู้ว่าควรบริหารจัดการอย่างไร นอกเสียจากทำงานให้หนักขึ้น ซึ่งผมเริ่มรับรู้แล้วว่าจะเป็นการส่งตัวเองลงหน้าผาไปสู่ความตายก่อนวัยอันควร ในช่วงแรก ๆ ผมมองภาวะการเป็นผู้นำของตัวเองในเชิงค่อนข้างบวก แต่ในช่วงหลังผมเริ่มสงสัยแล้วว่า *ผมเก่งพอหรือเปล่า*

การที่ผมไม่สามารถทำงานให้ทันได้ ยังหมายถึงการเริ่มล้มเหลวในบ้านด้วย ครอบครัวแทบไม่ได้รับส่วนที่ดีที่สุดจากผมเลย บางครั้งเรื่องเล็กน้อยอย่างการเหยียบตัวต่อเลโก้จั่ว ๆ ขณะเดินเท้าเปล่าในบ้านก็ทำให้ความฉุนเฉียวเกรี้ยวกราดที่ค้างอยู่ทั้งวันปะทุออกมา

นี่เป็นภาพคร่าว ๆ แค่มองที่ภาพในชีวิตช่วงนั้นของผม ซึ่งให้ความรู้สึกไม่จริงจังยั่งยืนเอามาก ๆ ถ้าเกิดเรื่องซับซ้อนหรือยุ่งเหยิงกว่านี้อีกนิด ผมคงเป็นเหมือนขนมปังที่ถูกพายุซัดจนเปื่อยยุ่ย

ที่แย่งชิงไปก่อนหน้านี้ ผมยังอายุไม่ถึงสี่สิบปีด้วยซ้ำ โปรดอย่าบอกว่าคุณต้องทนทำแบบนี้ต่อไปอีกหลายสิบปีข้างหน้าเชียวนะ!

เรื่องนี้ทำให้ผมกลับไปสู่การหลบหนีอีกครั้ง ที่ผมเฝ้าคิดถึงไม่ใช่เปลญวนในฟิจิหรือการใช้ชีวิตอีกแบบในเมืองใหม่ที่มีร้านอาหารแพดีกว่านี้หรืออะไร ไม่ใช่เลย ผมอยากหนีไปอยู่ในโกดังครับ

งานในโกดังไม่เหมือนงานปัจจุบันที่ผมทำอยู่ มันมีคุณลักษณะดึงดูดใจมากมายหลายประการ เพราะการจัดการลงกระดาษง่ายกว่าการบริหารจัดการสิ่งทำลายต่าง ๆ ในฐานะผู้นำมาก การขนของจากแท่นวางสินค้าก็ดึงดูดใจกว่าการมีคนเข้ามาปรับทุกข์ในห้องทำงานเพิ่มอีกคนมากมายนัก และสิ่งที่ดีที่สุดของการทำงานในโกดังคือเวลาเรายกถังไปวางซ้อนกัน พวกมันจะตั้งอยู่แบบนั้น แตกต่างกับคนที่ดูจะไม่ยอมทำตามคำของเราเอาเสียเลย

ต่อให้ชีวิตนั้นยากจะคาดการณ และผมก็ไม่เคยวาดฝันไว้อย่างละเอียด แต่ทั้งหมดนี้คือชีวิตที่ผมเฝ้าฝันปรารถนา แน่แน่นอนว่าความเครียด มันเหมือนกับว่าชีวิตที่ผมค่อย ๆ ก่อร่างสร้างมันขึ้นมาอย่างระมัดระวังกลับหันหลังให้ผม ทรมานผม ทั้งที่มันไม่ควรเป็นแบบนี้เลยสักนิด

เวลาหมด พลังงานหมด โดยแทบไม่มีอะไรเสร็จเลย

ขณะที่ชีวิตที่ผมอยากหลบหนีหายไปนั้น ผมรู้สึกว่าคุณเองไม่เคยมีเวลาพอจะทำสิ่งสำคัญจริง ๆ ให้เสร็จเลย ไม่ต้องพูดถึงสิ่งอื่น ๆ ที่กองสุมรออยู่

ระดับพลังงานของผมต่ำเตี้ยเรี่ยดินเกือบตลอดเวลา รวากับสลับระหว่าง โหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติกับจักรวาลซอมบี้ บางครั้งก็รู้สึกแยจนเหมือนจะ ล้มพับไปในเดี๋ยวนี้อพุ่นนี้ และหากมองในแง่การจัดการสิ่งสำคัญ ผมแทบ ควบคุมชีวิตตัวเองไม่ได้เลย เพราะสิ่งที่อยากทำล้วนถูกคนอื่นหรือภารกิจ อื่นแย่งชิงเวลาในแต่ละวัน ไม่มี ในแต่ละชั่วโมงไปจนหมด

ผมไม่ยอมทำให้ชีวิตของตัวเองพัง แต่ก็หวั่นเกรงว่าตัวเองจะ กำลังทำแบบนี้อยู่ ผมรู้สึกเหมือนถูกรุมเร้ามากเกินไป แยกภาระมาก เกินไป และทำงานหนักเกินไป ด้วยสิ่งต่างๆ ที่คิดว่าตัวเองอยากทำนั้นละ สิ่งที่น่าผิดหวังไม่ต่างกันคือความจริงที่ว่าความฝันของผมถูกรีดออกไป ในกระบวนการเหล่านั้น ผมอยากเขียนหนังสือสักเล่มก่อนอายุสี่สิบมา ตลอด แต่กลับเขียนอะไรไม่ออกสักคำ ครอบครัวยังไม่บรรลุเป้าหมาย ทางการเงินที่ตั้งไว้ ที่แย่ยิ่งกว่านั้นคือผมไม่มีงานอดิเรก ไม่เคยมีเวลา ออกกำลังกาย และผมแอบโกรธแค้นชิงชังคนที่ใช้เวลาสำราญกับชีวิตขณะที่ ผมแทบเอาตัวไม่รอด

**หลายคนรู้สึกว่าถูกรุมเร้ามากเกินไป
แบกภาระมากเกินไป
และทำงานหนักเกินไป
ด้วยสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาเอง
ก็อยากทำนั้นละ**

ไม่ช้าทุกอย่างก็เริ่มส่งผล ในปี 2006 จังหวะก้าวที่ไม่ยั่งยืนนี้ ไม่เพียงบีบคั้น แต่ยังทำให้ผมเกือบตายด้วย ผมหัวทิ่มจมดิ่งสู่ภาวะหมดไฟ ปราศจากแรงใจ สิ้นไร้พลัง และความหวังก็ริบหรืออยู่หลายเดือน ถึงแม้จะไม่ใช่จุดจบ แต่ผมรู้สึกแบบนั้นไม่มีผิด รู้สึกเฉยชาเหมือนร่างกายหยุดงานประท้วงและซูบผอมบอกว่า “พวกมันที่กับความบ้าบอพวกนี้”

ถ้าเราไม่กำหนดเส้นชัยให้การทำงาน ร่างกายของเราก็จะกำหนดมันเอง

พอนึกออกไหมครับว่าความเครียดเรื้อรังจะส่งผลกับร่างกายของเราอย่างไรบ้าง แน่นอนว่าบางทีเราอาจไม่ได้เกิดความรู้สึกหมดไฟ แต่หากคุณคิดว่าความเครียดจะไม่ส่งผลอะไรกับชีวิตของเราเลย ขอให้ลองคิดใหม่อีกครั้งนะครับ

รากของความเครียด

ความเครียดซึ่งการแพทย์นิยามว่า “สิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอกที่ปลุกเร้าการตอบสนองทางชีวภาพ”¹ สามารถสร้างความเสียหายได้อย่างแท้จริงและเห็นได้ชัด สมาคมจิตวิทยาอเมริกันตั้งข้อสังเกตว่าผลกระทบจากความเครียดอาจรวมถึงตั้งแต่การปวดศีรษะ เจ็บปวดเรื้อรัง หายใจไม่ทัน ไปจนถึงตื่นตระหนกขั้นรุนแรง ความเครียดยังเกี่ยวข้องกับอาการแสบร้อนกลางอก กรดไหลย้อน ท้องอืด คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย หมดอารมณ์ทางเพศ อสุจิลดจำนวนและเคลื่อนที่ช้าลง รวมถึงภาวะมีบุตรยาก นอกจากนี้ความเครียดยังส่งผลเสียต่อความจำ ทำให้ตอบสนองช้าลง และเกิดภาวะผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์อื่นๆ

เยี่ยมไปเลย

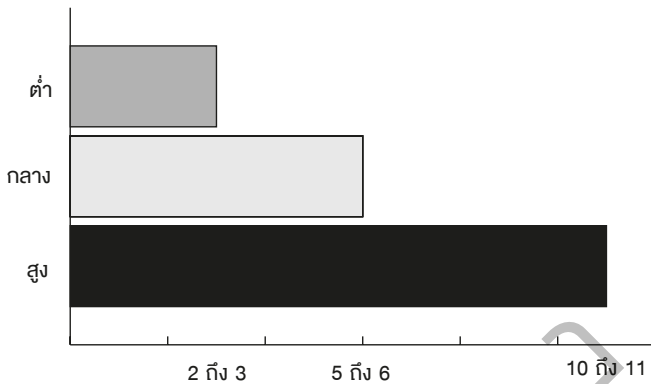
แล้วความเครียดยังเป็นอุปสรรคในการสื่อสารระหว่างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายกับแกนไฮโปทาลามัส-พิทูอิทารี-อะดรีนัล (HPA axis) ซึ่งเป็นระบบตอบสนองอันซับซ้อนของกลุ่มอวัยวะที่ควบคุมฮอร์โมนความเครียดต่างๆ รวมถึงคอร์ติซอลด้วย ผมไม่เคยรู้เรื่องพวกนี้มาก่อน จนกระทั่งได้ค้นข้อมูล เห็นได้ชัดว่าความเครียดทำให้คอร์ติซอลเพิ่มขึ้น ทั้งยังส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและจิตต่างๆ เช่น ภาวะอ่อนล้าเรื้อรัง เบาหวาน โรคอ้วน ซึมเศร้า และแพ้ภูมิตัวเอง นักวิจัยยังเชื่อมโยงความเครียดกับโรคหัวใจและหลอดเลือดที่อันตรายถึงชีวิต เช่น หัวใจวาย และเส้นเลือดในสมองแตกด้วย

เชื่อไหมครับว่านี่เป็นแค่ความเสียหายส่วนหนึ่งที่อาจเกิดขึ้นได้จากความเครียดเท่านั้น แต่เราจำเป็นต้องพูดอะไรมากไปกว่านี้อีกหรือ ผมว่าไม่ต้องแล้วนะ

เทคโนโลยีมีแต่จะทำให้เรื่องทั้งหมดยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้น เมื่อก่อนเราต้องเดินทางไปทำงานเพื่อทำงาน แต่ตอนนี้เรามีโทรศัพท์ ที่ทำงานเลยเดินทางมาหาเราแทน เป็นของขวัญอันยอดเยี่ยมสำหรับมนุษย์บ้านอย่างเรา เมื่อไม่สามารถควบคุมการใช้เทคโนโลยีได้ เราก็ยิ่งป่วยไข้ วิดกกังวล และเลอะเลือนมากกว่าที่เคย

หลังจากรู้ข้อมูลทั้งหมด พอนึกออกไหมครับว่าคุณมีความเครียดในระดับที่เท่าไร เพื่อช่วยหาคำตอบ ผมได้คิดคำถามทดสอบภาวะหมดไฟสั้นๆ ที่พอจะช่วยบ่งชี้ได้ว่าความเครียดในปัจจุบันของคุณอยู่ที่ระดับใด ลองเข้าไปทำฟรีๆ ได้ที่เว็บไซต์ www.AtYourBestToday.com นะครับ ถึงแม้ผลลัพธ์จะไม่ใช่หนทาง การ แต่ก็พอบอกได้คร่าวๆ ว่าเราอยู่ในภาวะหมดไฟระดับไหนแล้ว

ดรรรชนีชี้วัดภาวะหมดไฟ



เป้าหมายของเราไม่ใช่แค่เอาตัวรอดไปวัน ๆ

“ไม่มีใครอยากใช้ชีวิตโดยมีโรคภัยรุมเร้าจากวิถีชีวิตประจำวันของตัวเอง ผมก็ไม่อยากเช่นกัน แต่ในทางปฏิบัติ เราทุกคนถูกรุมเร้ามากเกินไป แบกภาระมากเกินไป และทำงานหนักเกินไป พ่อแม่รู้สึกเหมือนทำอะไรไม่ทันเกือบตลอดเวลา คนวัยเกษียณรู้สึกเครียด เช่นเดียวกับพนักงานระดับปฏิบัติการไปจนถึงนักเรียนมัธยมซึ่งประสบภาวะวิตกกังวลและตื่นตระหนกมากขึ้นเรื่อย ๆ ขณะเดียวกันผู้ประกอบการ ผู้จัดการระดับกลาง พยาบาล ทนายความ พ่อค้าแม่ขาย พนักงานกู้ชีพฉุกเฉิน นักบัญชี ศิษยาภิบาล กระทั่งแพทย์ที่วินิจฉัยโรคเครียดให้เรา ต่างก็กำลังกลัดกลุ้มเพราะทำงานไม่ทันเช่นกัน

นี่เป็นเรื่องเหลือเชื่อจริงๆ ทำไมมนุษยชาติเจริญก้าวหน้าที่สุดเท่าที่เคยมีมา (ก็คือทุกคนในโลกซึ่งพัฒนาแล้วในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ด) กลับทำให้ชีวิตเป็นเรื่องของ *การเอาตัวรอด* ไปเสียได้ พุดจริง ๆ นะครับ ทั้งผมและคุณ

แทบไม่เคยมีใครต้องทอผ้าเตี่ยวใช้เองหรือเข้าป่าไปล่ากวางมาเลี้ยงครอบครัวแล้ว เราแทบไม่มีความจำเป็นต้องทำเพื่อเอาชีวิตรอดไปวัน ๆ เลย แต่ทั้งที่เราเป็นมนุษย์อันมีเสรีภาพและความมั่งคั่งที่สุดเท่าที่เคยมีมา เรากลับทำให้ตัวเองเป็นทาสด้วยการใช้ชีวิตไปวัน ๆ เสียนี้

เรามาคอยู่ในจุดที่พูดอะไรทำนองนี้ได้อย่างไร

“ฉันก็แค่ต้องทนต่อไปให้ถึงวันลาพักร้อน”

“ขอให้ลูกข้างรอดจากการสอบไล่ด้วยเถิด”

“พูดจริง ๆ เป้าหมายของผมคือทนให้ถึงเดือนกรกฎาคม จากนั้นทุกอย่างก็คงจะดีขึ้น...หวังว่านะ”

พวกเราหลายคนพบตัวเองอยู่ในจุดที่ไม่อยากอยู่ ซึ่งซึ่งรังเกียจชีวิตและงานที่เราสู้สุดส่าห์ก่อร่างสร้างขึ้นมาอย่างรอบคอบ หรือต่อให้เรายังไม่ถึงชีวิตแบบนั้น แต่ก็คงใกล้เข้าไปทุกที

ขอผมถาม *คุณ* หน่อยเถอะครับว่า คุณอยากหลีกเลี่ยงนี้ไปจริงหรือเปล่า ชีวิตของคุณภายนอกดูเต็มไปด้วยงานการต่าง ๆ แต่ภายในกลับว่างเปล่าใช่หรือไม่

ดังนั้นสิ่งแรกที่ต้องทำคือการเผชิญความจริงครับ

นี่ไม่ใช่แค่ช่วงเวลาหนึ่ง

เพื่อพลิกฟื้นสิ่งที่ดูคล้ายความหวังท่ามกลางทุกสิ่งทีประเดประดัง เราอาจปลอบตัวเองว่าความเครียดซึ่งกำลังรุมเร้าและชีวิตยุ่งเหยิงบ้าคลั่งของเรา

นั่นไม่เป็นไร เพราะนี่ก็แค่ช่วงหนึ่งเท่านั้น

ผมใช้เวลาสิบปีแรกของการเป็นผู้นำไปกับการกล่อมให้ตัวเองเชื่อว่าผมแค่อยู่ในช่วงยุ่ง ๆ เท่านั้น ก็ดูเป็นคำอธิบายที่เป็นไปได้ เพราะผมแบกรับภาระมากเกินไปจนเกินไป จึงบอกเพื่อน ๆ และครอบครัวว่า “ใช่แล้ว ตอนนี้นั่งหนักมาก แต่ก็จะยุ่งแค่ช่วงนี้แหละ”

เมื่อเจอพวกเขาในอีกหนึ่งเดือนต่อมา เราก็เอ่ยบทสนทนาเดิมซ้ำอีกครั้ง

ไม่ว่าเพื่อน ๆ และครอบครัวก็เริ่มล้อผมอย่างที่มีแต่พวกเขาจะทำได้ “นายก็งานยุ่งทุกช่วงนั่นละ นายพูดแบบนี้ทุกครั้งเลยนะ เฮอะ!”

พวกเขาพูดถูก

ความตรงไปตรงมาของพวกเขาทำให้ผมต้องตรงไปตรงมากับตัวเอง ในที่สุด คำอธิบายซ้ำซากที่ผมมีต่อสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งทำให้ชีวิตยุ่งเหยิงบ้าคลั่ง ทั้งยังบอกว่าอะไร ๆ จะดีขึ้นทันทีที่โครงการ/การเดินทาง/วันหยุด/ปีนี้จะจบลง ทำให้ผมเหมือนคนที่ไม่เคยฟังคำพูดไร้สาระของตัวเองเลย

อย่าใช้ข้อแก้ตัวเดียวกับผมเลยครับ เพราะที่พูดแล้วช่วงเวลาต่าง ๆ ล้วนมีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด ถ้าช่วงงานยุ่งของเราไม่มีจุดสิ้นสุด นั่นจะไม่ใช่วัยเวลาหนึ่ง แต่เป็นทั้งชีวิตของเรา

ผมไม่ได้จะทำให้เสียขวัญนะครับ แต่กำลังพยายามช่วยคุณอยู่ บางทีนี่อาจถึงเวลาพูดความจริงกับตัวเองแล้วว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของคุณกันแน่

เพื่อให้เห็นปัญหานี้ในมุมใหม่ ผมขอปรับมุมมองอีกสักนิดก็แล้วกันนะครับ คุณจะบอกคนรุ่นต่อไปว่าชีวิตจริง ๆ ที่คุณได้พบเป็นอย่างไร ถ้า

คุณ *ชื่อตรงอย่างที่สุด* คุณจะพูดอะไรแบบที่ อืม...แบบที่จะได้อ่านต่อไปนี้ หรือเปล่าครับ

สุนทรพจน์วันสำเร็จการศึกษาที่ซื่อตรงที่สุด เท่าที่เคยมีมา

ลองนึกภาพตัวเองเดินไปยังแท่นบรรยายเพื่อแสดงสุนทรพจน์ครั้งแรก และพูดอะไรทำนองนี้กับเหล่าบัณฑิตผู้สำเร็จการศึกษานะครับ

“ผมรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้อยู่ที่นี้ในวันนี้ วันที่พวกคุณสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ในช่วงเวลาเช่นนี้คนส่วนใหญ่จะพยายามสร้างแรงบันดาลใจให้คุณ ส่วนผมมาที่นี่เพื่อบอกความจริงแก่พวกคุณ เพราะว่าความจริงคือมิตรแท้ของเราทุกคน

“พวกคุณน่าจะนึกสงสัยว่ามีอะไรอยู่ข้างหน้า ขอให้ผมยกตัวอย่างคร่าวๆ ให้ฟังนะครับ

“เริ่มต้นเลย พวกคุณส่วนใหญ่จะเป็นหนึ่งในระดับเกินขีดความสบายใจ ถ้าจ่ายคืนได้ก็ถือว่าโชคดีไป แต่นี่คือภาพคร่าวๆ ว่าด้วยอนาคตทางการเงินของคุณ คนที่ยังไม่มีความรัก บางทีอาจเจอใครสักคนในไม่ช้าจนได้ลงหลักปักฐาน คุณจะแต่งงาน ซึ่งหวังว่าจะเป็นงานที่มีอนาคตยาวไกล ถ้าคุณโชคดีขนาดนั้นนะครับ พอไปถึงจุดหนึ่ง ถ้าคุณใจอ่อนพอก็อาจจะมีลูกด้วย แต่ลึกๆ ข้างในพลันเกิดความเจ็บปวดไร้ที่มา คุณจะเกิดความรู้สึกเล็กๆ ว่าเสียงเรียกที่มีความหมายกำลังเรียกหา แต่ชีวิตกลับวุ่นวายเกินควบคุม และคุณก็ไม่อาจหยุดนิ่งได้นานพอจะหาสาเหตุด้วยซ้ำว่าทำไมทุกอย่างถึงวุ่นวายขนาดนี้ ขณะที่นั่งอยู่ในที่ทำงานวันแล้ววันเล่า

ค่อยๆ หายใจไม่ออกมากขึ้นทีละน้อย คุณจะใช้ชีวิตอยู่กับความกังวล
กลางแควง เพราะไม่อาจเข้าใจสิ่งที่ส่งสัยว่าอาจเป็นตัวตนของคุณได้เลย
แน่ละว่าคุณไม่อาจเข้าใจความวิตกกังวลนั้นได้เต็มที่ แต่ท้ายที่สุดคุณ
จะตระหนักว่าชีวิตที่คาดหวังรอคอยมายาวนานนี้ ในวันคืนส่วนใหญ่กลับ
เป็นชีวิตที่คุณปรารถนาจะหลีกเลี่ยงหนีไป

“สำหรับพวกคุณบางคน การหนีออกไปจะเกิดขึ้นทุกวันตอนสี่โมง
เย็น ห้าโมงเย็น หรือสามทุ่ม ไม่ว่าจะเมื่อไรที่คุณได้มุ่งหน้ากลับบ้านในที่สุด
หรือปิดคอมพิวเตอร์แล้วไปปลงได้ คุณจะลงเอยด้วยการนั่งแช่หน้า
โทรทัศน์ดูรายการโปรดไปเรื่อยๆ พลังกินอาหารที่สั่งมา เพราะเหนื่อยเกิน
กว่าจะทำกินเอง หรือไม่ก็เลื่อนฟีดสื่อโซเชียลจนปวดตาและผล็อยหลับ
คาโทรทัศน์ที่ไป บางคนในหมู่พวกคุณจะหาทางหนีผ่านไวน์หรือเบียร์เป็น
แก้วที่สามในยามค่ำคืน หรืออาจปลดปล่อยด้วยบุหรี่ยาสูบ หรือเดิน
กลับไปค้นตู้เย็นอีกรอบ เพราะความเป็นจริงหนักเกินจะแบกไหวอยู่
เล็กน้อย ส่วนคนที่เหลืออาจจบด้วยการกินยาตามแพทย์สั่ง แต่ไม่ได้กิน
ตามปริมาณที่กำหนดอีกต่อไป หรือไม่ก็ล่องหนจากคนใกล้ชิดที่สุดไปหา
คนเคยคบสมัยมัธยมผ่านโลกออนไลน์ เพราะความสัมพันธ์ปัจจุบันแสน
น่าเบื่อ (ไม่ว่าอินสตาแกรมของคุณจะแสดงชีวิตไว้แบบไหนก็ตาม) หรืออาจ
พู่ชื้ออยู่เพื่อรอวันหยุดสุดสัปดาห์ วันลาพักร้อนครั้งต่อไป ทะเลสาบ เกม
สระว่ายน้ำ หรือนัดนัดครั้งหน้า อะไรก็ได้ที่ไม่ใช่สิ่งที่กำลังทำอยู่นี้

“พวกคุณบางคนจะฝังความเจ็บปวดไว้ใต้การโหมทำงานหนักกว่า
เดิมเข้าไปอีก เพราะอย่างไรเสียความบ้างานก็คือการเสพติดที่ได้รางวัล
ตอบแทนสูงสุดในสังคมนี้แล้ว คุณอาจมีโอกาสดูไกล่อกหากดีมีหนัก
เกินไป แต่การทำงานหนักเกินไปย่อมส่งผลให้คุณได้เลื่อนตำแหน่งและ
ได้เงินเดือนเพิ่มขึ้นด้วย คุณก็เลยทิ้งตัวเองบนเตียงอย่างเหนื่อยล้าเกือบ
ทุกคืน เพื่อทำเช่นนี้ซ้ำอีกในวันรุ่งขึ้น

“สุดท้ายจะมีพวกคุณเพียงจำนวนน้อยนิดที่ไม่หลุดเข้าไปในวงจรเหล่านั้น แต่ส่วนใหญ่จะอดทนฟันฝ่าและผ่านสี่ทศวรรษแห่งความเหน็ดเหนื่อยจนบรรลุความฝันของการมีชีวิตที่ดีหลังเกษียณ หากคุณอายุยืนพอจะอยู่ถึงตอนนั้นนะนะครับ

“ทั้งหมดนี้และอีกมากรอพวกคุณอยู่ บัณฑิตทั้งหลาย ยินดีต้อนรับสู่ชีวิตแบบที่เรารู้จักนะ”

ฟังดูรันทดหุดูดีใหม่ละครับ

แม้การอ่านข้อความนี้เป็นทางการจะชวนเศร้าสลดแค่ไหน แต่นั่นคือบทที่ผู้ “ประสบความสำเร็จ” อย่างสูงจำนวนมากลงเอยเช่นนั้น พวกเราส่วนใหญ่เองก็ใช้ชีวิตตามบทนี้บางส่วน คุณเองก็อาจเป็นหนึ่งในนั้นเช่นกัน

เพราะนี่คือวัฒนธรรมของพวกเรา

ยุ่งคือค่าเริ่มต้น

ฟังคือความปกติ

ช่วงเวลายุ่งเหยิงบ้าคลั่งคือตลอดเวลา

ชีวิตลดทอนเหลือแค่การทนฝ่าข้ามไป

สิ่งสำคัญคือความเครียดขนาดนี้ล้วนเป็นของจริง และมันไม่ใช่เรื่องปกติเลยสักนิดเดียว

ส่วนข่าวดีคือคุณไม่ต้องใช้ชีวิตแบบที่ทำให้ตัวเองเครียดทุกวันก็ได้ แม้มันคือชีวิตของเราในตอนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่ามันต้องเป็นชีวิตของเราไปตลอด ตัวผมเองก็ไม่ได้เป็นแบบนั้น และคุณเองก็ไม่ต้องเป็นแบบนั้นเช่นกัน

เผาหมั้นทิ้งไปซะ

นี่คือบทการแสดงที่คนหลายล้านใช้ในชีวิตปกติและส่งต่อ ๆ กันมา ผมอยากให้คุณตัดสินใจเสียตั้งแต่วันนี้ว่าจะฉีกบทนี้ทิ้ง... คิดดูอีกที ให้อ่านดีกว่ามันดีกว่า เผาหมั้นซะ ซื่อแก๊สกระป๋องมา จุดไม้ขีด แล้วดูเฝ้า ขึ้นสูดท้ายลอยหายไปสู่อากาศ และนั่นคือสิ่งที่ผมทำครับ

เมื่อก้าวออกจากภาวะหมดไฟ ผมก็มุ่งมั่นจะใช้ชีวิตที่ต่างจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ผมไม่รู้ว่าจะทำแบบนั้นได้อย่างไร จึงใช้เวลาสองสามปีหลังจากนั้นอ่านหนังสือหลากหลาย รวมถึงจ้างโค้ชและที่ปรึกษาต่างๆ เพื่อช่วยหาวิธีใช้ชีวิตให้เต็มเปี่ยมแบบใหม่ ๆ ผมเชื่อที่จะรู้สึกได้ว่าตัวเองไม่มีเวลาอยู่ตลอดเวลาแล้ว หน้าที่ต้องแลกผ่านวันคืนไม่รู้จบก้าวแล้วก้าวเล่า และเต็มกลืนกับการทำงานวันละแปดถึงสิบชั่วโมง โดยรู้สึกว่าได้เพียงทำงานของคนอื่นให้แล้วเสร็จจุลวงไปมากมาย แต่กลับไม่ได้ทำอะไรของตัวเองเลยทั้งที่ทุ่มเทสุดกำลังแล้ว ถ้านั่นคือวิถีปกติของชีวิต ผมก็ขอพอกันที

ผมต้องตัดสินใจเลือก แทนที่จะตบเท้าเข้าโกดัง ฟุ้งไปหาเปลญวนหรือทั้งทุกสิ่งทุกอย่างที่ผมก่อร่างสร้างขึ้นมาจากตัวเองมือภายในวันนี้ ผมตัดสินใจเปลี่ยนแปลงสิ่งหนึ่งที่สามารถเปลี่ยนได้ นั่นคือ *ตัวผมเอง*

ผมสร้างชีวิตของตัวเองขึ้นใหม่ แต่ไม่ได้เปลี่ยนครอบครัวนะครับ ผมยังคงแต่งงานกับผู้หญิงคนเดิมและเลี้ยงดูลูกชายสองคนของเรา อีกทั้งยังคงทำงานเดิม (ไม่ได้แปลว่าคุณต้องทำแบบนี้นะครับ เพราะนี่ไม่ใช่ข้อบังคับก่อนการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่) เราไม่ได้ออกจากเมืองด้วยซ้ำ ผมแค่เปลี่ยนสิ่งที่ทำในแต่ละวันเวลา รวมถึงเปลี่ยนกระบวนการลงมือทำเท่านั้น

ขณะศึกษาชีวิตของเหล่าผู้มีผลงานยอดเยี่ยม ผมก็ตระหนักว่า พวกเขาก้าวข้ามการจัดการเวลาไปไกลแล้ว และไม่เพียงให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการจัดการเวลาเท่านั้น ยังรวมถึงการจัดการพลังงานด้วย โดยทั่วไปพวกเขามีสิ่งหนึ่งเหมือนกัน นั่นคือ พวกเขาทำสิ่งที่ตนทำได้ดีที่สุด ในตอนที่มีพลังงานพร้อมที่สุด พุดอีกนัยหนึ่งคือ พวกเขาทำงานที่ตนรัก ชอบ และถนัดเป็นพิเศษในตอนที่มีพลังงานอยู่ในระดับสูงสุดของวัน พวกเขาจึงทำสิ่งสำคัญสำเร็จลุล่วงทุกวัน ผมจึงเริ่มทำให้จังหวะนั้นเป็นพฤติกรรมหลักที่เหนี่ยวนำให้เกิดพฤติกรรมอื่น ๆ ในชีวิตของผมเอง

ดังนั้นในขณะที่สิ่งภายนอกไม่ได้เปลี่ยนไปเท่าไรนัก ผมได้เริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสิ่งที่ดีกว่า จนได้ชีวิตและการเป็นผู้นำกลับคืนมา การเรียนรู้เพื่อใช้ทรัพยากรของตัวเองให้ดีขึ้น พื้นฟูจิตใจให้มีประสิทธิภาพได้อย่างเหลือเชื่อ ยุติการมองโลกในแง่ร้าย และทำให้ความสุขในการใช้ชีวิตที่ผมเคยคิดว่าสูญหายไปตลอดกาลแล้วกลับคืนมา

พุดให้เฉพาะเจาะจงคือ หลังจากเริ่มทำสิ่งที่ผมทำได้ดีที่สุดตอนที่มีพลังมากที่สุดแล้ว ผม...

- ได้เห็นคริสตจักรของเราขยายตัวจนมีขนาดใหญ่กว่าช่วงก่อนที่ผมจะหมดไฟสามเท่า
- แก้ไขวิกฤตชีวิตสมรสจนพบจุดที่ทำให้ผมกับภรรยารู้สึกรักกันอย่างแท้จริงได้อีกครั้ง
- ได้ตีพิมพ์หนังสือห้าเล่มในสิบเอ็ดปี
- ทำรายการพอดแคสต์เกี่ยวกับการเป็นผู้นำและเริ่มทำบล็อกที่ปัจจุบันมีผู้นำหลายล้านคนเข้าถึงในแต่ละปี
- เดินทางบรรยายทั่วโลกและลงทุนในตัวผู้นำต่าง ๆ ปีละประมาณหนึ่งร้อยวัน

- เปิดบริษัทผลิตทรัพย์สินทางปัญญาต่าง ๆ ที่ช่วยให้คนประสบความสำเร็จในชีวิตและก้าวขึ้นเป็นผู้นำ
- ค้นพบงานอดิเรกสามอย่างที่ชอบทำ
- เริ่มออกกำลังกาย
- ลดน้ำหนักได้สี่สิบปอนด์
- เริ่มนอนหลับเต็มอิ่มทั้งคืนเกือบทุกคืน
- มีเวลาว่างมากกว่าที่เคยมีตลอดชีวิตด้วยผู้ใหญ่
- ใช้เวลากับครอบครัวมากกว่าที่เคย ในขณะที่ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

ในตอนนั้นผมไม่รู้เลยว่า การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะส่งผลให้ผมพร้อมรับมือกับการปฏิวัติดิจิทัลของบรรดาสมาร์ตโฟน โซเชียลมีเดีย และการเข้าถึงตลอดทั้งวันทั้งคืนที่กำลังจะเกิดขึ้น รวมถึงการเติบโตอย่างรวดเร็วในฐานะผู้นำของผมที่จะตามมาหลังจากนั้นไม่นาน กลับกลายเป็นว่าการพลิกผันครั้งใหญ่นี้คือจุดเปลี่ยนที่ช่วยให้ผมก้าวหน้าต่อไปได้ แม้ภาวะโคมทะลักกำลังจะมาถึง

ทั้งหมดนี้อาจฟังดูเกินจริงไปบ้าง แต่สิ่งที่ดีที่สุดคือเรื่องแบบเดียวกันนี้เกิดขึ้นในชีวิตคนอื่น ๆ อีกหลายพันคนที่ผมมีโอกาสให้คำแนะนำ แล้วพวกเขานำหลักการที่ผมพูดถึงไปใช้ คนจำนวนมากที่ได้ลองทำสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดในช่วงเวลาที่ผมพลังมากที่สุด จะสามารถปลดปล่อยศักยภาพและอิสรภาพออกมาได้อย่างน่าตื่นตาตื่นใจ หลักการนี้จึงมีศักยภาพพอจะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่างเลยที่เดียวครับ

ทำให้ทุกสิ่ง ที่จัดวางเรา เอื้อประโยชน์แก่เรา

อย่างที่ผมบอกไปไปแล้ว หากลองพิจารณาวิธีใช้ชีวิตของเราเอง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร หรือทำสิ่งนั้นกับใคร เราต้องจัดการทรัพยากรหลักสามประการ นั่นคือ เวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการทำข้อสอบวิชาสุดท้ายในมหาวิทยาลัย การเปิดบริษัทใหม่ การหาลูกค้าใหม่ การออกไปทำงานนอกสถานที่กับลูกน้อง การตื่นนอนเช้าในวันหยุด การเตรียมอาหารกลางวันให้ลูก หรือกระทั่งการพักผ่อนริมทะเล ทุกวันเราต้องต่อสู้ว่าจะจัดการเวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญอย่างไร

ในเชิงปฏิบัติเราต้องตอบคำถามเล็ก ๆ น้อย ๆ นับพันข้อทุกวัน

- เว็บไซต์จะใช้งานทันกำหนดเปิดตัวหรือไม่
- เราต้องใช้ความพยายามมากกว่านี้อีกแค่ไหนถึงจะโน้มน้าวคนผู้นี้ให้มาร่วมทีมได้
- จะมีวันไหนที่เราอ่านอีเมลในกล่องจดหมายได้หมดหรือเปล่า หรือเราควรล้มเลิกความพยายามไปเสียเลย
- เราต้องใช้กาแฟกี่แก้วแค่ไหนถึงจะรับมือช่วงสุดท้ายของวันและรับรองแขกต่างเมืองหลังจากนั้นได้
- เราควรสัมภาษณ์พนักงานใหม่พรุ่งนี้เช้าหรือรอตอนบ่ายดี จะได้ทำงานให้เสร็จก่อน
- เราจะออกรอบกอล์ฟได้ทันเวลาเรียนเต๋นรำของลูกสาวจริง ๆ นะหรือ
- เราควรรหาข้อมูลทำรายงานประจำภาคเพิ่มอีกนิดหรือออกไปเที่ยวกับเพื่อนดี

- วันนี้เราจะไปทะเลหรือแวะเข้าเมืองไปสำรวจหมู่บ้านใกล้ ๆ ดินะ

เป็นเวลาหลายปีที่ผมรู้สึกว่าเวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญ เป็นอุปสรรคขัดขวาง นั่นคือสิ่งที่จะเกิดเมื่อเราไม่มีกลยุทธ์ชัดเจนในการจัดการทรัพยากรหลักทั้งสาม แต่ผมใช้ชีวิตที่แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง ได้สิบห้าปีแล้ว และอยากช่วยให้คุณเรียนรู้วิธีใช้ประโยชน์สูงสุดจากเวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญของตัวเองเช่นกัน

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราควบคุมปฏิทินของตัวเองได้ และเรียนรู้ว่าจะปฏิเสธอย่างไรโดยไม่ต้องกลัวเสียเพื่อนหรืออิทธิพลที่เรามี

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราสามารถทำสิ่งที่เราทำได้ดีกว่าเดิมมากโดยใช้เวลาทำงานน้อยลง

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราสามารถปกป้องเวลาของเรา ให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับแรก และยังคงทำงานได้ยอดเยี่ยมด้วย

ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นผลสำเร็จอันยอดเยี่ยมจากผู้คนที่ประยุกต์ใช้หลักการ *ทำเต็มที่เมื่อพร้อมที่สุด* (ทั้งหมดนี้มาจากเรื่องจริง)

- เจฟฟ์กับอัลทำให้พนักงานแปดสิบคนมีพลังงานเต็มเปี่ยม เมื่อจัดการประชุมเพื่อเพิ่มผลผลิตภาพ พนักงานจึงมีส่วนร่วมได้เต็มที่
- คริสตินาพบการมี “ผลผลิตภาพระดับเหลือเชื่อ” ที่จะพัฒนาแอปพลิเคชันโทรศัพท์ ออกกำลังกาย และใช้เวลากับลูกน้อยวัยแรกเกิดได้มากขึ้น
- จอห์นลดน้ำหนักเจ็ดสิบปอนด์ด้วยการหาเวลาดูอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ออกกำลังกาย และนอนหลับสนิทตลอดคืน เขายังทำลานบ้านใหม่ เริ่มปีนเขา และเริ่มทำงานอดิเรกด้วย

- สตีเวนเริ่มเขียนบล็อก ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาหมายมั่นปั้นมือมานาน
- แคลสซึ่ลดความเครียดได้มหาศาลและมีเวลาอยู่กับลูก ๆ มากขึ้น ขณะเดียวกันก็เริ่มเขียนบล็อก ทำกิจกรรมผ่านโซเชียลมีเดียมากขึ้น และยังส่งต้นฉบับเรื่องแรกให้สำนักพิมพ์พิจารณาได้ด้วย
- แอนดรูว์เริ่มมีวันหยุดเต็มวันในแต่ละสัปดาห์เป็นครั้งแรก
- เดฟ ศิษยาภิบาลและคุณพ่อของลูกอายุยังไม่สี่ขวบสองคน ใช้เวลาที่หาเพิ่มได้อยู่บ้านกับครอบครัวให้บ่อยขึ้น ขณะเดียวกันก็พัฒนาการพูดแบบด้นสดไปด้วย
- แซ็กเริ่มเรียนปริญญาเอก
- โจเอล ผู้อำนวยการองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรเพื่อช่วยเหลือนักเรียน เพิ่มสาขาจากโรงเรียนสิบสองแห่งให้เป็นยี่สิบเก้าแห่งภายในสี่เดือน จึงช่วยนักเรียนเพิ่มขึ้นได้เกือบสองเท่า จาก 800 เป็น 1,500 คน

การมีภาวะเครียดตลอดเวลาทำให้คนจำนวนมากไม่มีโอกาสฝัน หรือไม่มีโอกาสทำสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จ ในทางกลับกัน คนส่วนใหญ่เมื่อประยุกต์ใช้หลักการตามที่ผมแนะนำแล้ว พวกเขาล้วนมีชีวิตที่ดีกว่าเดิมมาก เมื่อเทียบกับการอยู่ไปวัน ๆ และตื่นขึ้นมาเพียงเพื่อใช้ชีวิตน่าเบื่อซ้ำ ๆ ในวันพรุ่งนี้

ความฝันของคุณคืออะไร

ผมชอบถามผู้คนที่ความฝันของพวกเขาคืออะไร

บางครั้งความฝันก็ฟังดูยิ่งใหญ่ เช่น บรรดาผู้ประกอบการวิสัยทัศน์

กว้างไกลซึ่งกำลังตื่นนอนจะทำแนวคิดใหม่ให้สำเร็จท่ามกลางอุปสรรค
นับล้าน แต่เหล่าซีอีโอต่างบอกผมว่าพวกเขาอยากมีทางเลือกอื่นนอกจาก
การมีแต่แรงกดดันไม่รู้จบ ผมได้คุยกับคนจำนวนมากที่อยากเขียนหนังสือ
หรือเริ่มทำพอดแคสต์ แต่กลับไม่มีขีดความสามารถที่จะทำให้สำเร็จได้

บางครั้งความฝันก็เรียบง่ายจนผมอดยิ้มไม่ได้ เพราะเราทุกคนล้วน
มีสิ่งงดงามและคนที่งดงามอยู่ในชีวิต ซึ่ง ณ จุดใดจุดหนึ่งได้ถูกบีบออกไป
จากชีวิตเรา ผู้หญิงคนหนึ่งบอกผมว่าสิ่งที่เธออยากได้จริงๆ คือสวนที่
ไว้รั้วพืช เพราะต้นไม้เคยเป็นสิ่งชุบชูใจเหลือเกิน อีกคนบอกว่าเคย
วาดภาพสีน้ำ และอยากให้การวาดภาพจุดประกายแรงบันดาลใจในชีวิต
กลับคืนมาอีกครั้ง พวกพ่อๆ บอกผมว่าพวกเขาคิดถึงการไปดูลูกๆ
แข่งกีฬา และเมื่อเต็มทีที่ต้องไปดูละครโรงเรียนสาย พวกแม่ๆ บอกผม
ว่าพวกเธออยากอยู่กับลูกๆ ที่รัก และเหนื่อยหน่ายกับการรู้สึกว่าคุณ
ไม่สามารถให้สิ่งที่ลูกต้องการจริงๆ ได้ คนอื่นๆ บอกผมว่าพวกเขาแค่
อยากมีวันหยุดที่ไม่ถูกรบกวนเลยจริงๆ สักวัน

คุณอาจมีความฝันหรือกระทั่งเสียงเรียกที่หายเข้ากลีบเมฆไป
นานแล้ว ความฝันที่คุณเป็นไปไม่ได้เสียจนกระทั่งไม่กล้าพูดออกมาดังๆ
หรือยอมรับกับตัวเอง ในการเดินทางต่อจากนี้คุณจะมีพื้นที่ให้ได้ฝันอีกครั้ง
พร้อมเรียนรู้กลยุทธ์ซึ่งช่วยหาเวลาในการไล่ตามความฝันนั้น

ผมไม่รู้ว่าจะอะไรคือเป้าหมาย ความฝัน หรือกระทั่งเสียงเรียก
ในชีวิตของคุณ แต่ผมรู้ว่าเราสามารถขจัดความเครียด หลีกเลียงภาวะ
หมดไฟ และฟื้นฟูตัวเองกลับมาใหม่ พร้อมทั้งก้าวหน้าต่อไปได้ เพื่อที่
จะใช้ชีวิตให้เต็มเปี่ยม ผมอยากให้คุณดึงตัวเองออกจากบึงดูดวิญญาน
ที่เราเรียกว่าการดำรงชีวิต ทั้งงานที่เราไม่มีวันทำเสร็จ ความฝันที่เราทิ้ง
ให้แห้งผาก จิตวิญญานที่เราละเลย การเลื่อนพีคในสื่อโซเชียลไม่รู้จบ

ซึ่งทำให้เราฉีกขา ชุ่ยข้อ และเหม่อลอยไปพร้อมๆ กัน รวมถึงอาการชาที่เราหลอกตัวเองว่าเป็นเรื่องปกติ แล้วเปลี่ยนมาโอบรับวิถีที่ดีต่อชีวิตกว่ากันมาก เพื่อให้พร้อมลงมือทำอย่างเต็มที่ ไม่ใช่เต็มที่ของคนอื่น แต่เป็นของเราเอง

นั่นคือเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้

ถ้าคุณอ่านต่อเนืองไปอีกสองสามชั่วโมง คุณจะเห็นผลลัพธ์ที่คิดว่าเป็นไปไม่ได้ และเมื่ออ่านจบ คุณจะสร้างชีวิตใหม่ที่ไม่อยากหลบลิ้นหายใจไปไหนอีก แล้วเริ่มรักชีวิตได้จริงๆ เสียที

สรุปเนื้อหาบทที่ 1

- สูตรรับมือการเติบโตที่ทั้งเรียบง่ายและโง่งง นั่นคือเมื่อคนมากขึ้นก็เท่ากับต้องให้เวลามากขึ้น
- คนจำนวนมากรู้สึกเหมือนถูกรุมเร้ามากเกินไป แบกภาระมากเกินไป และทำงานหนักเกินไป ด้วยสิ่งต่างๆ ที่พวกเขาคิดว่าตัวเองอยากทำ
- ถ้าเราไม่กำหนดเส้นชัยให้การทำงาน ร่างกายของเราจะกำหนดมันเอง
- เมื่อก่อนเราต้องเดินทางไปทำงานเพื่อทำงาน แต่ตอนนี้เรามีสมาร์ตโฟน ที่ทำงานเลยเดินทางมาหาเราแทน
- มนุษย์ที่เจริญก้าวหน้าที่สุดเท่าที่เคยมีมา (ก็คือทุกคนในโลกซึ่งพัฒนาแล้วในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ด) กลับทำให้ชีวิตเป็นเรื่อง

ของการเอาตัวรอดไปเสียได้

- มีคนจำนวนมากเหลือเกินที่ใช้ชีวิตในแบบที่พวกเขาเองก็ต้องการ หลบหลีกหนีไปจากมัน
 - ถ้าช่วงงานยุ่งของเราไม่มีจุดสิ้นสุด นั่นจะไม่ใช่ช่วงเวลาหนึ่ง แต่เป็นทั้งชีวิตของเรา
 - ความบ้างานคือการเสพติดที่ได้รางวัลตอบแทนสูงสุดในสังคม
 - ผู้ที่มีผลงานยอดเยี่ยมล้นทำสิ่งที่ดีที่ตนทำได้ดีที่สุดในตอนที่พลังพร้อมที่สุด พวกเขาทำงานที่ตนรัก ชอบ และถนัดในตอนที่มีพลังงานอยู่ในระดับสูงสุดของวัน
 - ในแต่ละวันทุกคนมีทรัพยากรหลักสามอย่าง นั่นคือ เวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญ
 - เมื่อเราไม่มีกลยุทธ์ที่ชัดเจน เวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญจะเป็นอุปสรรคขัดขวาง แทนที่จะเอื้อประโยชน์ให้เรา
 - เราสามารถปกป้องเวลาของเรา ให้ความสำคัญกับครอบครัว เป็นอันดับแรก และยังคงทำงานได้ยอดเยี่ยมไปพร้อมกันด้วย
 - การมีภาวะเครียดตลอดเวลาทำให้คนจำนวนมากไม่มีโอกาสฝัน หรือไม่มีโอกาสทำสิ่งที่อยากทำให้สำเร็จ
-

- จะเป็นอย่างไรถ้าเราควบคุมปฏิทินของตัวเองได้
และเรียนรู้ที่จะปฏิเสธโดยไม่ต้องกลัวเสียเพื่อนหรืออิทธิพลที่เรามี
 - จะเป็นอย่างไรถ้าเราทำงานถนัดของตัวเองได้ดีขึ้น โดยใช้เวลาน้อยลง
 - จะเป็นอย่างไรถ้าเราสามารถปกป้องเวลาของเรา
- เพื่อให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับแรก และยังคงทำงานได้อย่างอดเยี่ยม
- จะเป็นอย่างไรถ้าการพัฒนาศักยภาพ ความสัมพันธ์ และความฝัน
เปลี่ยนเราเป็นคนใหม่ที่พร้อมและดีกว่าเดิม

**มาลองรู้ความจริงเกี่ยวกับ
เวลา พลังงาน และลำดับความสำคัญ
สามกุญแจที่จะคืนสมดุลและอำนาจควบคุมชีวิต
ให้เราเป็นคนแบบที่เราอยากเป็นได้อย่างแท้จริง**

“หนังสือที่ลึกซึ้งและนำไปปฏิบัติได้จริง
ว่าด้วยสาเหตุที่ทำให้ปฏิทินของเราแทบไม่เคยสะท้อนสิ่งสำคัญ
และทำอย่างไรเราจึงจะกลับมาควบคุมมันได้อีกครั้ง”

— อดัม แกรนต์ ผู้เขียน *Think Again* หนังสือขายดีอันดับหนึ่งของนิวยอร์กไทมส์
และผู้จัดรายการพอดแคสต์ *WorkLife* ของ TED

“แคร์รี่ นิวออฟ นำเสนอสูตรแห่งความก้าวหน้าที่ทรงพลัง
นั่นคือการทำสิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดในยามที่เรามีพลังพร้อมที่สุด
พร้อมดูให้แน่ใจไปด้วยว่าสิ่งสำคัญของคนอื่นจะไม่เข้ามาขวางทางเรา
นี่จึงเป็นคู่มือสำคัญสำหรับใครก็ตามที่รู้สึกหมดไฟจากหน้าที่การงาน
อันจะนำไปสู่ ‘ความสำเร็จ’ ของตนเอง”

— คาล นิวพอร์ต ผู้เขียน *A World Without Email* และ *Deep Work*
หนังสือขายดีติดอันดับนิวยอร์กไทมส์

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-5704-2



9 786161 857042