

# ชีวิต

40

สิ่งที่ทำได้  
ชีวิตจะเบาสบาย  
ขึ้นอีกเยอะ

# ดีขึ้นได้

# ด้วยการ

นพดล ร่มโพธิ์

อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์  
และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
เจ้าของเพจเฟซบุ๊กและพอดแคสต์  
ช่อง Nopadol's Story

# เลือกทำ

## The Lean Life



# ชีวิต ดีขึ้นได้ ด้วยการ เลิกทำ

บทกล ร่มโพธิ์

The Lean Life

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

คำนำผู้เขียน

## Part 1

### เลิกดุ๊กตัวเอง

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. เลิกคิดว่าใครจะคิดกับเราอย่างไร   | 14 |
| 2. เลิกผัดวันประกันพรุ่ง             | 18 |
| 3. เลิกนอนดึกหรือนอนไม่พอ            | 22 |
| 4. เลิกซีไกรงใจเกินไป                | 28 |
| 5. เลิกคิดว่าต้องเป็นเราเท่านั้น     | 32 |
| 6. เลิกใช้คำว่า 'ต้อง'               | 38 |
| 7. เลิกดุ๊กตัวเอง                    | 42 |
| 8. เลิกแวดล้อมตัวเองด้วยคนที่เป็นพิษ | 46 |
| 9. เลิกกังวลในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ      | 50 |
| 10. เลิกยึดติดกับต้นทุนจม            | 54 |



## Part 2

### เลิกทำอะไรให้สมบูรณ์แบบ



|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 11. เลิกเชื่อคนอื่นหรือตัวเองมากเกินไป          | 60 |
| 12. เลิกคิดที่จะเปรียบเทียบกับคนอื่น            | 64 |
| 13. เลิกทำอะไรให้สมบูรณ์แบบ                     | 68 |
| 14. เลิกตกเป็นทาสของเงิน                        | 72 |
| 15. เลิกสะสมของโดยไม่จำเป็น                     | 76 |
| 16. เลิกคาดหวังหรือทำตามความคาดหวังที่มากเกินไป | 80 |
| 17. เลิกบอกว่าไม่เป็นไร                         | 86 |
| 18. เลิกใช้ชีวิตเร่งรีบจนเกินไป                 | 90 |
| 19. เลิกกังวลถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น               | 94 |
| 20. เลิกนั่งคิดหาแพชชั่น                        | 98 |





## Part 3

### เลิกกลัวความล้มเหลว

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| 21. เลิกคิดว่าคนอื่นจะคิดเหมือนเรา                          | 104 |
| 22. เลิกยึดติดกับอดีต                                       | 108 |
| 23. เลิกกลัวความล้มเหลว                                     | 112 |
| 24. เลิกตัดสินใจสิ่งสำคัญตอนที่อารมณ์ไม่ปกติ                | 116 |
| 25. เลิกคิดว่าทำอะไรไปแล้วเราจะได้อะไรตอบแทน                | 120 |
| 26. เลิกพยายามให้คนอื่นทำในสิ่งที่เราคิดว่าควรทำมากจนเกินไป | 124 |
| 27. เลิกตัดสินคนอื่น                                        | 128 |
| 28. เลิกแสดงว่าตัวเองรู้ทุกเรื่อง                           | 132 |
| 29. เลิกอยากรู้เรื่องของคนอื่น                              | 138 |
| 30. เลิกโกรธ                                                | 142 |

## Part 4

### เลิกทำอะไรหลายอย่างพร้อมๆ กัน

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 31. เลิกคิดว่าการพักผ่อนเป็นอุปสรรคของการทำงาน | 148 |
| 32. เลิกเลียนแบบคนอื่นในทุกเรื่อง              | 152 |
| 33. เลิกทำอะไรโดยไม่คิด                        | 156 |
| 34. เลิกหาแพะรับบาป                            | 160 |
| 35. เลิกบ่นมากเกินไป                           | 164 |
| 36. เลิกหลอกลวงคนอื่น                          | 168 |
| 37. เลิกทำอะไรหลายอย่างพร้อมๆ กัน              | 172 |
| 38. เลิกคิดว่าเราไม่สามารถให้อภัยได้           | 176 |
| 39. เลิกคิดว่าคนอื่นจะต้องเอาใจเรา             | 180 |
| 40. เลิกอ่านหนังสือเล่มนี้ได้แล้ว              | 184 |

ขอบคุณ

เกี่ยวกับผู้เขียน

# คำแนะนำนักพิมพ์ .....

หลายๆ ครั้งเรามักได้ยินประโยค "ทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน" พร้อมกับคำแนะนำว่าเราควรบริหารเวลาอย่างไรหรือควรทำอะไรบ้าง เพื่อใช้เวลาในแต่ละวันให้คุ้มค่าและเกิดความสำเร็จมากที่สุด ซึ่งอาจส่งผลให้เราต้องพยายามทำอะไรมากมายเพื่อให้ดูเป็นคนโปรดักทีฟ หรือใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่าที่สุด

แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่ใช่ใครหลายๆ คนจะไม่อยากใช้เวลาภายใน 1 วันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทว่าด้วยปัจจัยบางอย่างและเงื่อนไขการดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั้นมีไม่เท่ากัน จึงทำให้เราทำสิ่งต่างๆ ได้ไม่เต็มที่มากนัก

แล้วเช่นนั้นเราควรทำอะไรดี ถึงจะมีความสุขในแต่ละวันโดยไม่ต้องทำอะไรให้มากมาย ขณะเดียวกันก็ยังเกิดประโยชน์ต่อตัวเราอีกด้วย

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปพบกับคำตอบที่ว่า...

เพราะอาจารย์ณดล รมโพธิ์ได้คัดสรร รวบรวม และแบ่งปันประสบการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นทางเลือก ชวนให้ผู้อ่านได้ลองสำรวจตัวเอง ตั้งคำถาม และมาเลิกทำบางสิ่งบางอย่างกันดู

...บางครั้งความสุขของเราอาจไม่ได้มาจากการทำหลายๆ อย่างให้เพิ่มขึ้น แต่ความสุขมาจากการทำบางสิ่งบางอย่างให้น้อยลงต่างหาก...

# คำนำผู้เขียน .....

ตอนนี้มีหนังสือประเภทฮาวทูเต็มไปหมด ซึ่งแนะนำวิธีการต่างๆ ที่เราต้องทำเพิ่ม เพื่อให้เราโปรดักทีฟ มีชีวิตที่เต็มไปด้วยความสำเร็จ ซึ่งหลายๆ อย่างก็เป็นจริงอย่างที่ว่าครับ คือทำแล้วชีวิตก็ดีขึ้นจริงๆ

แต่ปัญหาคือเรามีเวลาที่จำกัด การที่เราเพิ่มแต่สิ่งที่ต้องทำเข้ามาเรื่อยๆ มันก็ยิ่งทำให้เรามีเวลาน้อยลงเรื่อยๆ และการทำสิ่งต่างๆ จำนวนมากยังทำให้เราไม่สามารถทำแต่ละเรื่องได้ดีมากนัก โอกาสที่เราจะประสบความสำเร็จก็อาจลดลงด้วยซ้ำไป

ทางเลือกอีกทางหนึ่งที่ดูเหมือนจะมีคนพูดถึงน้อยกว่าคือการเลิกทำครับ อย่างแรกที่เราลดลงได้คือสิ่งที่ทำแล้วไม่ได้มีประโยชน์ต่อชีวิตเรา อันนี้คงไม่ยากที่จะเลิก และหลายคนอาจเลิกทำไปแล้วด้วยซ้ำ แต่สิ่งที่เลิกยากกว่าคือสิ่งที่ทำแล้วมีประโยชน์ต่อชีวิตเรานี้แหละครับ เพราะมันผูกมัดกับความรู้สึกของเราเหลือเกิน

แต่ทำไมผมยังคิดว่าการเลิกทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อชีวิตเราจะทำให้เรายิ่งมีชีวิตที่ดีขึ้น ก็เพราะว่าเราจะได้มีเวลามากขึ้นในการทำสิ่งอื่นที่มีประโยชน์ต่อชีวิตของเรามากกว่านี้แหละครับ ยิ่งเราทำน้อยลง ก็ยิ่งทำให้เราโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญได้มากขึ้น ยิ่งเราทำสิ่งที่สำคัญได้ดีขึ้น โอกาสที่เราจะประสบความสำเร็จก็จะมีมากขึ้นเรื่อยๆ

ชีวิตเราไม่สามารถสำเร็จได้ทุกอย่างทุกอย่างหรอกครับ เราแค่เลือก  
สำเร็จบางเรื่องบางอย่าง ส่วนเรื่องอื่นๆ ไม่ได้แปลว่าจะไม่ทำเลย เอาแค่  
พอประมาณ ผมว่าแค่นี้เราก็จะมีชีวิตที่มีความสุขแล้ว

มาหาเรื่องที่เราคงจะเลิกทำ จากการอ่านหนังสือเล่มนี้กันครับ

**ศาสตราจารย์ ดร. นกอด นัมโพธิ์**

ผู้อำนวยการโครงการ MBA

อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

นักเขียนและพอดแคสเตอร์ ช่อง Nopadol's Story



*Part 1*

# ເລື່ອງດູດູກ ຕົວເອງ





01

---

เลิกคิดว่า  
ใครจะคิดถึงเราอย่างไร



มนุษย์เราชอบคิดว่าเราอยู่ในสปอตไลท์ตลอดเวลา หรือที่เรียกว่า 'Spotlight Effect' คำคำนี้บ่งบอกถึงความรู้สึกของคนโดยทั่วไปที่มักจะคิดว่าตัวเองถูกจับจ้องเป็นพิเศษ ทั้งที่จริงแล้วไม่ได้มีใครสังเกตเราขนาดนั้น โดยผู้ที่ใช้คำว่า 'Spotlight Effect' เป็นคนแรกคือโทมัส กิลโลวิช (Thomas Gilovich) และเคนเนธ ซาวิตสกี (Kenneth Savitsky) ในวารสารที่มีชื่อว่า Current Directions in Psychological Science ในปี 1999

ทำไมมนุษย์ถึงมีความรู้สึกเช่นนั้น ก็ต้องบอกว่าเนื่องจากมนุษย์เรามักมีความกังวลอยู่ในตัวอยู่แล้ว ยิ่งพอเรากังวล เราก็ยิ่งรู้สึกว่าคนอื่นจะมองเห็นเรื่องเหล่านี้ได้ชัด ทั้งที่จริงแล้วแต่ละคนจะสนใจตัวของตัวเองมากกว่าจะไปสนใจคนอื่น

เรามักชอบคิดว่า "แล้วคนนั้นจะคิดกับเราอย่างไร" ใช้ครับ การเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นสิ่งที่ดี การแสร้งความรู้สึกเป็นสิ่งที่แย่ แต่ถ้ามีมากเกินไปมันจะทำให้ชีวิตเราหนักโดยไม่จำเป็น

ยกตัวอย่างเช่นการเลือกเสื้อผ้า ในแต่ละวันหลายคนใช้เวลาตัดสินใจนานกว่าเสื้อผ้าชุดไหนจะทำให้เราดูดี ซึ่งจริงๆ ก็ไม่ผิดหรอกนะครับ แต่ถ้าใช้เวลาตัดสินใจมากจนทำให้เราเหนื่อยหรือเสียเวลาโดยใช่เหตุ ลดลงบ้างก็ดี เอาตรงๆ ถ้าเราไม่ได้ใส่เสื้อผ้าที่แปลกประหลาดมากๆ ก็แทบจะไม่มีใครมานั่งมองหรือกว่าเราจะแต่งตัวอย่างไร คนไม่ได้สนใจเราขนาดนั้น

หรือเวลาที่เราต้องออกไปพูดในที่สาธารณะ หลายคนรู้สึกกังวล และกลัวว่าจะพูดได้ไม่ดี คนจะหัวเราะเยาะเรา ถ้าความกังวลนี้ทำให้เราเตรียมตัวในการพูดกันนับเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้ามันเริ่มมีมากเกินไปจนถึงขั้นกินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็อยากจะบอกว่าจริงๆ แล้วไม่มีใครมาสนใจการพูดของเราขนาดนั้นหรอกครับ ถึงต่อให้พูดผิดบางทีคนอาจยังไม่ได้ฟังเลยด้วยซ้ำ หรือถึงฟังก็อาจไม่รู้ หรือถึงรู้ก็ไม่สนใจ

มีคนจำนวนไม่มากนักหรอกที่จะมาจ้องจับผิดเรา ประเภทที่ว่าถ้าเราพลาดเขาก็จะมาว่าเรา หรือถ้ามีจริงก็ต้องปล่อยเขาไปครับ เราทำให้ทุกคนพึงพอใจไม่ได้อยู่แล้ว

ผมทำพอดแคสต์วันหนึ่งมีคนฟังเป็นหมื่น ถ้าผมมัวแต่คิดว่าตอนนี้คนฟังจะชอบไหม หากพูดแบบนี้จะมีใครคิดกับผมว่าอย่างไรตลอดเวลา ก็รับประกันได้เลยว่าผมไม่สามารถจัดพอดแคสต์ได้ทุกวันหรอกครับ เพราะผมเชื่อว่าต้องมีบ้างแหละที่เขาไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ผมพูด

แต่จากประสบการณ์ของผม คนที่ไม่เห็นด้วยส่วนใหญ่เขาก็ปล่อยผ่าน บางส่วนก็อาจเลิกฟังไป ซึ่งถูกต้องแล้ว เพราะเขามีความเห็นไม่ตรงกับเรา เขาก็ไม่ควรมาฟังเราพูด เพราะฟังแล้วก็ขัดหู แต่ก็มีส่วนน้อยมากๆ ที่ไม่ชอบถึงขนาดส่งข้อความมาตำหนิ

แล้วถึงจะมี ถ้าข้อความนั้นเป็นจริง เราก็แค่นำไปคิดปรับปรุงแก้ไข  
ถ้าไม่จริงก็แค่ปล่อยผ่าน แต่จากประสบการณ์ต้องบอกว่ามีน้อยมากๆ  
ที่จะเจออะไรแบบนี้ เพราะอย่างที่บอกว่าไม่มีใครมาสนใจเรามากนัก  
หรอกครับ

แต่ที่เขียนมาทั้งหมดอย่าไปตีความว่าถ้าฉันก็ไม่ต้องเตรียมตัว  
ไม่ต้องสนใจอะไรทั้งสิ้น ทำได้ แต่เอาแค่ระดับที่เราพอใจ อย่าทำให้มัน  
มากไปจนเป็นทุกข์แค่นั้นแหละครับ

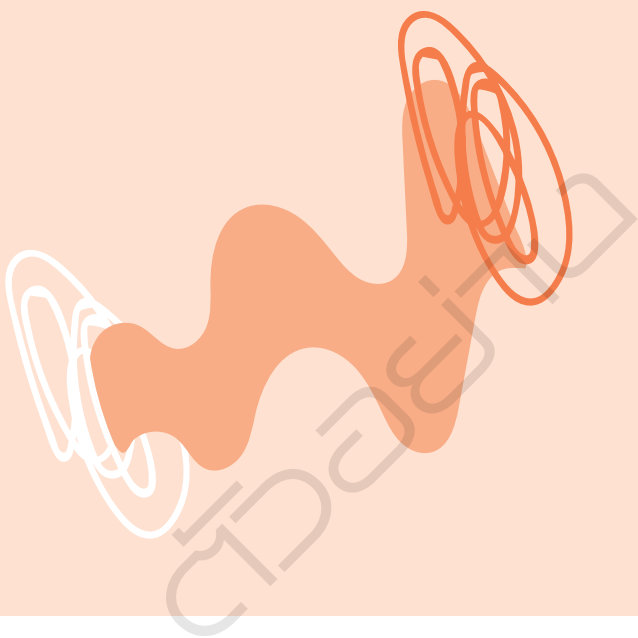


การเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นสิ่งที่ดี  
การแคร่ความรู้สึกเป็นสิ่งที่ดี  
แต่ถ้ามีมากเกินไปมันจะทำให้ชีวิตเรา  
หนักโดยไม่จำเป็น



## อ้างอิง

- Gilovich, T., & Savitsky, K. (1999). The Spotlight Effect and the Illusion of Transparency: Egocentric Assessments of How We Are Seen by Others. *Current Directions in Psychological Science*, 8(6), 165-168. <http://www.jstor.org/stable/20182597>



02

---

เลิกผัดวันประกันพรุ่ง

ทำไมเราถึงชอบผัดวันประกันพรุ่ง คำตอบคือก็เพราะเรายังไม่อยากทำสิ่งที่ต้องทำ ลองนึกภาพนะครับ ถ้ามีคนเอาเงินมาให้ 1 ล้านบาท ถามว่าเราจะผัดวันประกันพรุ่งบอกเขาว่าเอาไว้วันพรุ่งนี้ค่อยเอามาให้ได้ไหม ก็คงไม่หรอก เพราะมันคือสิ่งที่เราอยากได้อะไร

หรือถ้าเป็นสิ่งที่เราไม่อยากทำและไม่ต้องทำ เราก็จะไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เช่น มีคนถามว่าไปว่ายน้ำที่ขั้วโลกเหนือกันไหม เราคงไม่บอกว่าเดี๋ยวเอาไว้เดือนหน้านะ แต่เราจะบอกทันทีเลยว่าไม่ไปหรอก

ทว่าถ้าเป็นงานที่เราไม่อยากทำแต่ต้องทำ ถ้าเป็นนักเรียน ก็อาจเป็นการบ้าน พอมีใครบอกให้ทำ เราก็จะตอบว่าเอาไว้ก่อน เดี๋ยวเล่นเสร็จแล้วค่อยทำ หรือถึงไม่มีใครบอก เราก็จะบอกตัวเองนี่แหละ เช่น ถ้าเป็นงานที่ค้างอยู่ เรารู้แหละว่าต้องทำในที่สุด แต่เราก็จะผัดวันประกันพรุ่งไปว่าเดี๋ยวเอาไว้ว่างๆ จะเริ่มทำสักที

แต่สังเกตไหมครับ การผัดวันประกันพรุ่งไม่ค่อยได้ช่วยอะไรเท่าไร ยิ่งถ้าเราผัดวันประกันพรุ่งแล้วเอาเวลาไปทำสิ่งที่อยากทำ เราก็จะสนุก

ได้ไม่เต็มที่ เช่น งานยังไม่เสร็จแต่ขอดูหนังก่อน เราก็อาจจะดูได้แหละ แต่บางทีก็รู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกผิดว่าทำไมไม่ทำงาน งานยังค้างอยู่มากดูหนังทำไม

หลายคนจึงหาทางออกอีกทางที่ทำให้รู้สึกดีขึ้นอีกนิด คือไปหางานที่จริงๆ ยังไม่จำเป็นต้องทำในตอนนั้น หรือมีความสำคัญน้อย แต่มั่นงายก็หยิบเอามาทำก่อน เช่น งานที่ค้างอยู่มันยาก ไม่อยากทำ แต่แทนที่จะนั่งเฉยๆ หรือดูหนังซึ่งทำให้รู้สึกผิด เราก็เลยเปิดอีเมลมาตอบดีกว่า เพราะอย่างน้อยก็เหมือนว่าเราได้ทำอะไรไปบ้าง เหมือนกับจะหลุดกตัวเองว่าวันนี้ก็ได้งานนะ

เอาล่ะครับ ผมว่าทุกคนพอจะทราบว่าการผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้ทำให้เราดีขึ้น และแถมมันยังติดค้างอยู่ในใจจนกว่างานนั้นจะเสร็จ คำถามต่อไปคือเราจะเลิกหรืออย่างน้อยๆ ก็ลดการผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างไร

อย่างแรกคือเราต้องเริ่มคิดถึงความจริงก่อนว่างานที่เราผัดวันประกันพรุ่งนั้นก็คืองานที่เราต้องทำในที่สุดอยู่ดี (ส่วนใหญ่เป็นเช่นนั้น เพราะไม่อย่างนั้นเราก็คงปฏิเสธไม่ทำไปแล้ว) ดังนั้นไม่ว่าเราจะผัดวันประกันพรุ่งหรือไม่ อย่างไรเราก็หนีงานนี้ไม่พ้น

ถ้าเป็นเช่นนั้นเรื่องอะไรที่เราจะต้องเอางานไปทำวันหลัง แล้วยังทำให้เรารู้สึกไม่ดีไปอีกตั้งนาน ลองนึกถึงว่างานนั้นคือก้อนหินหนักๆ ที่เราจะต้องเอามาทำอะไรสักอย่างดู

ถ้าเลือกได้เราจะวางก้อนหินลงแล้วจัดการกับหินก้อนนั้นซะ หรือเราจะถือหินก้อนนั้นไปหลายวันแล้วค่อยจัดการวันหลัง ถ้าคิดแบบนี้คำตอบก็คงชัดเจนว่าเราคงจัดการกับก้อนหินหนักๆ นั้นทันที แทนที่จะแบกไปแบกมาตั้งหลายวันจริงไหมครับ

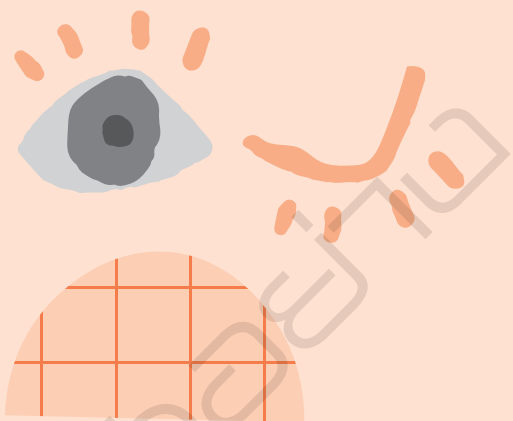
งานที่ค้างก็เปรียบเหมือนกับก้อนหินก้อนหนึ่งแหละครับ ถ้าเราปล่อยงานค้างก็เหมือนแบกก้อนหินไว้เพราะงานไม่ได้หายไปไหน แต่แค่รอรวันให้เรามาทำ ยิ่งไปกว่านั้นเราจะได้ความหนักเพิ่มขึ้นมา ซึ่งไม่ใช่ความหนักกาย แต่เป็นความหนักใจแทน

อีกประการหนึ่งที่จะช่วยเราได้คือให้เราเริ่มทำทั้งที่ไม่อยากทำนี่แหละ แบบฝืนสุดๆ ก็ขอให้เริ่ม แล้วตอนเริ่มไม่ต้องไปคิดว่าจะต้องทำให้เสร็จจนะครับ เอาแค่ว่าขอให้ทำอะไรสักอย่างแค่นั้นพอ เชื่อไหมครับพอเราเริ่มทำแล้วมันจะรู้สึกเหมือนเครื่องติด สิ่งที่เราคิดว่ายากๆ จะดูง่ายขึ้น และเราก็จะรู้สึกดีขึ้นตาม

ใครที่ชอบสะสมงานไว้ ชอบผัดวันประกันพรุ่ง ลองเอาเทคนิคเหล่านี้ไปใช้กันนะครับ วางหินที่เราถือไว้กันเถอะครับ ชีวิตเราจะเบาสบายขึ้นอีกเยอะครับ



งานที่ค้างก็เปรียบเหมือนกับก้อนหิน  
ก้อนหนึ่งแหละครับ ถ้าเราปล่อย  
งานค้างก็เหมือนแบกก้อนหินไว้  
เพราะงานไม่ได้หายไปไหน  
แต่แค่รอรวันให้เรามาทำ



03

---

เล็กล่อนดึก  
หรือนอนไม่พอ



กิจกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตมากที่สุดคือการนอน แต่เชื่อไหมว่าการนอนกลับเป็นสิ่งที่หลายคนมองข้ามไปมากที่สุดเหมือนกัน หลายๆ คนคงเคยได้อ่านบทความเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพว่าการนอน การกิน และการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญที่เราควรทำ ทว่าก็ยังมียุคหลายคนที่ยังมองข้ามเรื่องการนอนไป

เหตุผลก็เพราะเวลาที่บางคนไม่ได้นอนก็ยังไม่ค่อยรู้สึกแยเท่าไร ยิ่งหากเป็นหนุ่มสาวไม่นอนสักคืนก็ไม่เห็นเป็นอะไร มันไม่เหมือนกับการกินที่ถ้าเราไม่กินเราก็จะหิว แต่เชื่อไหมว่าการนอนไม่พอจะนำปัญหาเรื่องอื่นๆ ตามมาอีกเยอะ

ประการแรก เวลาเรานอนไม่พอ ไม่ว่าจะเป็นเพราะต้องทำงานหรือพักผ่อนโดยการดูซีรีส์ ดูบอลได้รุ่ง ซึ่งหากสังเกตก็จะพบว่าวันต่อมามีเราจะรู้สึกอ่อนล้าและสมองไม่สดชื่นเลย ใช่ครับ ถ้าเราเด็กๆ อยู่อาจไม่รู้สึกรึ่กมากนัก แต่รับประกันได้ว่าถึงมันจะส่งผลกระทบต่อเราไม่มากแต่ส่งผลแน่นอน

ยิ่งอายุเยอะเราจะเห็นผลกระทบจากการนอนน้อยมากขึ้น อย่างถ้าผมนอนดึกและนอนไม่พอคืนไหน สิ่งแรกที่เกิดขึ้นทางร่างกายคือผมจะแพ้อากาศทันที จามไม่หยุด น้ำมูกไหล นอกจากนี้เวลาเรานอนไม่พอหน้าตา ก็จะโทรมตาม แถมน้ำหนักขึ้นทันทีอีกต่างหาก ลองสังเกตกันได้นะครับ

ไม่ได้มีแค่ผลกระทบทางด้านร่างกายเท่านั้นนะครับ เรื่องจิตใจก็ส่งผล ถ้าเราสังเกตว่าวันไหนเรานอนไม่พอ บางคนจะหงุดหงิดง่ายทำอะไรไม่มีสมาธิ เดินเล่อ มักจะกลายเป็นวันที่แยกอีกวันหนึ่ง เป็นวันที่เราทำอะไรผิดพลาดไปหมด ประมาณนั้น

ดังนั้นเวลาผมเห็นใครทำงานได้รุ่งเพราะอยากทำงานให้เสร็จเร็วๆ ผมมักจะแนะนำว่าเอาจริง ๆ แล้วการทำงานได้รุ่งไม่ได้ทำให้งานเราเสร็จเร็วหรอก เช่น ถ้าเราทำงานวันนี้ทั้งวันได้งาน 10 หน่วย และเราไม่ยอมนอนก็อาจทำงานเพิ่มได้อีก 5 หน่วย เหตุผลเพราะว่าเราทำงานมาทั้งวันแล้วยังต้องมาทำต่อตอนกลางคืนอีก ทั้งง่วงทั้งล้า เราจึงทำเพิ่มได้แค่นี้ พอวันถัดไปเราทำงานทั้งวัน เราจะทำงานได้อีกแค่ 5 หน่วย เพราะหมดพลัง ทำงานผิดพลาดจากการอดนอนในคืนที่ผ่านมา สรุปแล้วเราทำงาน 2 วันกับอีก 1 คืน เราได้งานมาทั้งสิ้น 20 หน่วย

แต่ถ้าเราไม่อดนอน วันนี้เราทำงานได้ 10 หน่วย แล้วเราก็นอนเต็มที่ วันรุ่งขึ้นมาทำงานต่อ เราก็จะทำงานได้อีก 10 หน่วย สรุปว่าเราได้งาน 20 หน่วยเท่ากันเลย แต่เราได้นอนเต็มที่ ซึ่งเราก็จะเห็นได้ว่าการอดนอนไม่ได้ช่วยทำให้เราทำงานได้เพิ่มขึ้นเลย

บางคนอาจบอกว่าไม่จริง การอดนอนทำให้เราได้งานเพิ่มขึ้น ตัวอย่างที่ยกมาใช้ไม่ได้สำหรับเขา สมมติว่าเป็นเช่นนั้น ถ้าเราไม่อดนอน

เราทำงานได้ 20 หน่วย แต่เราอดนอนก็จะทำงานได้เพิ่มขึ้นอีก 5 หน่วย เป็น 25 หน่วย คำถามคือมันคุ้มกับสุขภาพกายสุขภาพจิตของเราจริงหรือครับ งานที่ได้เพิ่มขึ้นมีคุณค่ามากพอที่เราจะแลกสุขภาพมาจริงไหม

ในระยะสั้นเราจะอดนอนบ้างก็เข้าใจได้นะครับ แต่ถ้าจะทำเป็นประจำผมไม่อยากแนะนำเลยครับ เพราะอย่างที่บอกว่าอดนอนไปก็อาจทำงานไม่ได้มากขึ้นด้วยซ้ำ แบบนั้นคืออดนอนฟรีๆ แถมมาด้วยความเสื่อมของร่างกาย และความทุกข์ความเครียดทางจิตใจด้วย

ก็ลองนำไปพิจารณากันได้นะครับว่าเราควรอดนอนจริงไหม สุดท้ายตัวเราเท่านั้นแหละครับที่จะทราบ



## NOTE

อ่านบทนี้แล้วทำให้ผมนึกถึงหนังสือชื่อ  
It doesn't have to be crazy at work ที่เขียนโดย  
เจสัน ฟรีด (Jason Fried) และเดวิด ไฮเนอไมเออร์  
แฮนส์สัน (David Heinemeier Hansson) ที่ให้ข้อคิด  
ว่าการทำงานถึงแม้จะมีความสำคัญมาก แต่มัน  
ไม่ได้แปลว่าเราจะต้องทำงานกระทั่งไม่พักผ่อน  
หนังสือให้ข้อคิดว่าคนส่วนใหญ่ชอบคิดว่าการ  
นอนหลับคือสิ่งที่คนอ่อนแอทำ แต่อันนี้เป็นความคิด  
ที่ผิด เพราะในระยะยาวแล้วการทำงานไม่มีทาง  
ที่จะสำคัญมากกว่าการนอน อย่างไรก็ตามร่างกาย  
กับใจสำคัญกว่างานแน่นอนครับ



อดนอนไป  
ก็อาจทำงานไม่ได้มากขึ้นด้วยซ้ำ  
แบบนั้นคืออดนอนฟรีๆ  
แถมมาด้วยความเสื่อมของร่างกาย  
และความทุกข์ความเครียด  
ทางจิตใจด้วย





The Lean Life ชีวิตดีขึ้นได้ด้วยการเลิกทำ  
นกดล ร่มโพธิ์

ราคา 235 บาท

สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537  
เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-8329-30-6

ออกแบบปก Maneekarn Upanan

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ DOT (ในเครือบริษัท Mind & Thought จำกัด)

285/33 ถนนเจริญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

Tel. 02 840 4888

editor@dotbooks.co

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

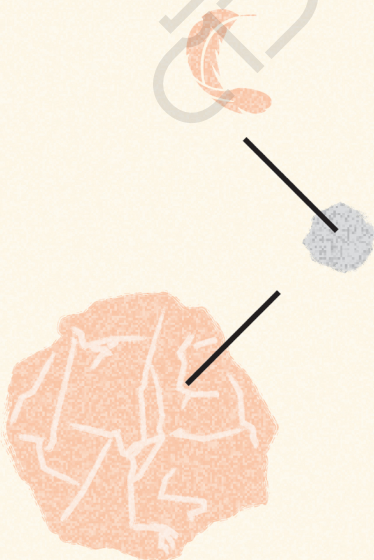
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

Tel. 02 423 9999 Fax 02 449 9561-3

www.naiin.com

เพราะปัจจุบันเราต่างก็มีสิ่งที่ต้องทำมากมายเต็มไปหมด  
แต่เคยสงสัยไหมว่าบางสิ่งที่เรากำลังทำอยู่  
จะทำให้ชีวิตดีขึ้นจริงๆ หรือ  
แล้วถ้าเราเลิกทำบางอย่างล่ะ จะเกิดอะไรขึ้น?!

หนังสือเล่มนี้จะชวนให้คุณได้ลองสำรวจตัวเอง  
และเลิกทำบางสิ่งที่ไม่สำคัญในชีวิตดู  
เพราะบางครั้งความสุขของเราอาจไม่ได้มาจากการ  
ทำหลายๆ อย่างให้เพิ่มขึ้น  
แต่ความสุขมาจากการทำบางสิ่งบางอย่าง  
ให้น้อยลงต่างหาก



ISBN 978-616-8329-30-6



9 786168 329306

Cover Design: Maneekarn Upanan

ราคา 235 บาท