

จะกินพุดดิ้งชิ้นนี้เลยไหม หรือจะทนไว้ก่อน?

このプリン、いま食べるか?
ガマンするか?

一生
役立つ
時間の
法則



ผลงานจาก
นักเขียนขายดี
ที่มียอดขายรวมทะลุ
400,000 เล่ม

เคล็ดลับ 61 ข้อในการใช้เวลาให้ไม่เสียใจภายหลัง

เพราะ 90% ของชีวิตคุณคือการตัดสินใจ

howto

จะกินพุดดิ้งชิ้นนี้เลยไหม หรือจะทนไว้ก่อน?

このプリン、いま食べるか？
ガマンするか？一生役立つ時間の法則

ทาคาฟูมิ คาคิอุจิ

เขียน

รัตนกรรณ์ วานิชย์ห่านนท์

แปล

115014 ดัชนีการอ่านหนังสือ



จะกินพุดดิ้งชิ้นนี้เลยไหม หรือจะทานไว้ก่อน?

このプリン、いま食べるか? ガマンするか? 一生役立つ時間の法則

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ 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

KONO PUDDING, IMA TABERUKA? GAMAN SURUKA?

ISSHO YAKUDATSU JIKAN NO HOSOKU

© Takafumi Kakiuchi 2024

Thai translation rights arranged with ASUKA SHINSHA, INC.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7135-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกตุ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศตกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร

บรรณาธิการ สิริวิภา แก้วป้อง • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลั่น

ศิลปกรรมปก ญาณิภา อยู่ยั้ง • ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด

คอมพิวเตอร์ มนัสนันท์ • พิสูจน์อักษร ปทุม ปทุมนา, สุนทรีย์ ไกรวิจิตร

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละอ

ฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ ชลิตา ขำเสียงหวาน

คำแนะนำนักพิพพ์

จะกินขนมไข่มุกหรือจะไปวิ่ง

จะทนคบกับแฟนที่เข้ากันไม่ได้หรือเลิกไปแล้วหาคนใหม่
ไปเลย

จะทำงานประจำที่ไม่ชอบต่อไปหรือลาออกมาเปิดร้าน
กาแฟที่อยากทำดีนะ

คุณก็เป็นคนหนึ่งที่มีกตัดสินใจเลือกไม่ถูกใช่ไหม งานวิจัย
บอกว่า คนเราต้องตัดสินใจประมาณวันละ 35,000 ครั้ง ตั้งแต่
เรื่องเล็ก ๆ อย่างวันนี้จะกินอะไรเป็นมื้อกลางวัน ไปจนถึงทางเลือก
สำคัญในชีวิต ถ้าเป็นทางเลือกยิบย่อยในชีวิตประจำวันก็คงไม่ต้อง
คิดมากเท่าไร แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อมาก ๆ ก็ไม่แปลกที่จะ
ใช้เวลานาน ใคร่ครวญซ้ำ ๆ หรือต่อให้ตัดสินใจไปแล้ว หลายครั้ง
ก็มานึกเสียใจทีหลังว่า “รู้งี้น่าจะ...”

สาเหตุสำคัญที่คนส่วนใหญ่มีปัญหากับการตัดสินใจเลือกนั้น
แท้จริงแล้วเป็นเพราะ **เวลาของเรามีจำกัด**

ทุกช่วงขณะที่เราหายใจ ไถหน้าจอมือถือ เดินช้อปปิ้ง คุยงาน
เวลาก็ไหลไม่หยุดเหมือนกับนาฬิกาทราย

ถ้าเรามีเวลาเหลือเฟือ ก็คงไม่ต้องคิดมาก เราคงกินทุกอย่าง
ที่อยากกิน แล้วคิดว่าไว้มีอารมณ์ค่อยลดน้ำหนัก หรือทำงานที่ฝัน
ไปเรื่อย ๆ แล้วค่อยไปไล่ตามความฝัน แต่พอมีเวลาจำกัด ทุกวินาที
ที่ไหลผ่านล้วนมีมูลค่าของมัน ไม่ว่าจะเป็นร่างกายที่ทรุดโทรมลง

พลังใจที่หดหายลงเรื่อย ๆ หรือโอกาสที่อาจไม่มีอีกเป็นครั้งที่สอง

เพื่อจะใช้เวลาที่มีอยู่อย่างไม่ต้องมานึกเสียใจทีหลัง การหยุดนิ่ง แล้วลองคิดถึงการใช้เวลาอย่างจำกัดของเรานี้สักครั้งจึงเป็นเรื่องจำเป็น เพราะการคิดเรื่องเวลา คือ “การคิดว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร”

ทาคาฟูมิ คาคิอุจิ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้กล่าวว่า ชีวิตของเรา ประกอบด้วย “เวลา 4 ประเภท” ได้แก่ เวลาแห่งความสุข เวลาสำหรับการลงทุน เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ และเวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์ ซึ่งชีวิตเราจะเป็นอย่างไหน ขึ้นอยู่กับวิธี “เลือก” ใช้เวลา ยิ่งเราให้เวลากับสิ่งที่มีความหมายหรือสร้างความสุข ชีวิตเราก็จะได้รับการเติมเต็มอย่างสมบูรณ์

แต่แม้จะรู้เรื่องนี้อยู่เต็มอก ก็มีเพียงไม่กี่คนที่มั่นใจว่าตัวเองใช้เวลาคุ้มค่าแล้ว คนส่วนใหญ่รู้ตัวดีว่าเรายังใช้เวลาไม่คุ้มค่าพอ โดยมักบอกว่า “งานยุ่งเกินไปจนไม่มีเวลา”

แต่มันเป็นเช่นนั้นจริงหรือ ความจริงแล้วไม่มีใครยุ่งเกินไปจนไม่มีเวลาให้กับสิ่งที่สำคัญกับตัวเอง ปัญหาคือ เราจะควบคุมความยุ่งนั้นและพลิกมุมมองให้เป็นสิ่งที่ประโยชน์กับตัวเองได้หรือเปล่า

หนังสือเล่มนี้จะบอกว่าเราควรทำอย่างไรให้เวลาที่ยุ่งยากนั้นกลับมาเป็นของเรา แล้วทำให้ชีวิตสมบูรณ์ขึ้น

เพราะชีวิตคือ “การสั่งสมของเวลา”

การใช้เวลาอย่างมีความหมายคือการใช้ชีวิตให้มีความหมาย

จงเพิ่มคุณค่าให้กับเวลาที่เรามี ใช้ชีวิตในแบบของตัวเอง และใช้ชีวิตแบบที่จะไม่รู้สึกเสียใจภายหลัง

howto

สารบัญ

บทนำ	2
คำนำ เวลาของชีวิตก็เหมือนกับนาฬิกาทราย	4

บทที่ 1 ชีวิตประกอบด้วย “เวลา 4 ประเภท”

- “คนที่ยุ่งมาก” กับ “ซูชิไพล่าเชลมอนหน้าล้าน” มีอะไรเหมือนกันเอ่ย	18
- ชีวิตเรามีเวลาเพียง “4 ประเภท”	22
- เหตุผลที่การสร้าง “พอร์ตโฟลิโอเวลา” สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้	31
- จะกินฟุดดิ้งตอนนี้เลย หรือจะอดทนไว้ก่อน วิธีกำจัดความลังเล	34
- เวลาที่เหลือของคนอายุ “50 ปี” หากนับตามความรู้สึกแล้ว เหลือเพียงแค่ “15 ปี” เท่านั้นเอง	39

บทที่ 2 เป้าหมายของชีวิตคือการเพิ่ม “เวลาแห่งความสุข”

- เป้าหมายของชีวิตคือการเพิ่ม “เวลาแห่งความสุข”	44
- เวลาแห่งความสุข “3 พื้นธง”	47
- เปลี่ยนคุณค่าของเวลาด้วย “กฎของเวลาทบตัน”	50
- เพิ่ม “ช่วงเวลาแห่งความสุข” ด้วยวงจรความสุข	56
- มองเวลาจากที่สูงด้วยมุมมองไหน	59
- การใช้เงินเพื่อความสุข “แนวคิดเรื่องการใช้จ่ายเพื่อความสุข”	64
คอลัมน์ การนำสิ่งที่ชอบมาเป็นงานเป็นความสุขหรือเปล่า	68

บทที่ 3 | จงเป็นเจ้าของเวลา

- เลือกใช้ซึ่งเกณศาตร์และมัลติทาสก์	72
- การ “เปลี่ยนความหมาย” ของเวลา จะกลายเป็นอาวุธของชีวิต	76
- “เวลาเดินทาง” คือ “ออฟฟิศบนรถไฟ”	79
- ถ่ายทอดคุณค่าของเวลาออกมาเป็นคำ	83
- เทคนิคการทำให้เวลาเป็นของเรา ① - การปรับเวลาให้เป็นตามฐานของตัวเอง เปลี่ยนความหมายของงานที่ได้รับจากหัวหน้า	86
- เทคนิคการทำให้เวลาเป็นของเรา ② - การปูเรื่อง วิธีย่างๆ ในการทำให้เป็นมื้ออาหารที่อร่อยสุด ๆ	91
- เทคนิคการทำให้เวลาเป็นของเรา ③ - การสรุปจบ ให้ฉากโคตม์ของละครสืบสวนเป็นคำบอกใบ้	96
- เทคนิคการทำให้เวลาเป็นของเรา ④ - เพิ่มความสามารถในการสังเกต การชักเย่อระหว่าง “ความสามารถในการสังเกต” และ “ความสามารถในการมองข้าม”	100
- คุณจะทำอะไรจนบน “กระดานขาว” ในวันนี้	107

บทที่ 4 | ร้อยละ 90 ของเวลาคือการตัดสินใจ

- เทคนิคการเลือกใช้เวลาแบบคัตสี่โอะ	114
- ทำหรือไม่ทำ ไม่ว่าเลือกทางไหนก็ไม่เสียใจภายหลัง	119
- “ความรู้สึก” คืออุปสรรคของการตัดสินใจ	126
- จิตใจของมนุษย์ที่ชอบตัวการตุณยู	129
คอแลมัน บางครั้งการเลือกไม่ตัดสินใจ (ละทิ้งการตัดสินใจ) ก็จำเป็น	135

บทที่ 5 | ชีวิตประกอบไปด้วยแผนการที่วางเอาไว้

- จงนิยามสมุดโน้ตใหม่	138
- มองเห็นการใช้เวลาด้วย “ตารางเวลา”	144
- “เคล็ดลับซึ่งบวกลบที่ซ่อนอยู่” ในการสร้างเวลา	149

- ความยุ่งทำให้ประสิทธิภาพลดลง	154
- 52 วิธีย่นเวลา	160
คอลัมน์ ลองคิดว่า 1 วัน มี 16 ชั่วโมง ไม่ใช่ 24 ชั่วโมง	164

บทที่ 6 | เพิ่มเวลาด้วยสมาธิ

- วิธีเพิ่มสมาธิของคนไม่มีสมาธิ	168
- ลงมือทำได้มากขึ้นด้วย “การปูเรื่อง” และ “การทำเป็นไฮบริด”	176

บทที่ 7 | ทำไมถึง “เลื่อนสิ่งที่อยากทำออกไป”

- กฎข้อสุดท้ายในการทำให้ชีวิตสมบูรณ์	184
- ทำไมถึงเลื่อน “สิ่งที่อยากทำ” ออกไป	193
- วิธีพัฒนาให้ “ของเลียนแบบสิ่งที่อยากทำ” เป็น “สิ่งที่อยากทำ”	199
- หากไม่มี “สิ่งที่อยากทำ” ก็ไม่ต้องค้นหา	205
คอลัมน์ รับรู้ถึงความทรงจำอีกครั้ง “การเห็นภาพเหตุการณ์ในอดีต”	208

บทสุดท้าย หากวันนี้เป็นครั้งสุดท้ายของชีวิต

ถ้าชีวิตนี้จะได้กินข้าวแกงกะหรี่อีกเพียง 30 ครั้ง	211
---	-----

บทส่งท้าย	218
-----------	-----

เวลาประเด็นสำคัญของแต่ละบท	224
----------------------------	-----

เกี่ยวกับผู้เขียน	227
-------------------	-----

ชีวิตเราประกอบด้วย “เวลา 4 ประเภท”



คุณอยากเพิ่มเวลาประเภทไหน

บทนำ

ชายหนุ่มที่อาศัยอยู่ในเมือง เดินทางมาท่องเที่ยวที่เกาะทางใต้ แต่เนื่องจากมีงานยุ่ง ทำให้ชายหนุ่มไม่สามารถเที่ยวได้อย่างสบายใจ เขาพกคอมพิวเตอร์มาทำงานที่ริมชายหาดของเกาะทางใต้นี้ด้วย ในตอนนั้นหนุ่มน้อยที่อาศัยอยู่ที่เกาะทางตอนใต้ก็เดินเข้ามาหา



หนุ่มน้อย : “พี่ครับ กำลังทำอะไรอยู่หรอ”

ชายหนุ่ม : “พี่มาเที่ยววันะ มาจากในเมือง แต่ว่างานยุ่ง เลยกำลังทำงานอยู่”

หนุ่มน้อย : “เหนื่อยน่าดูเลยนะฮะ ทำไมพี่ถึงต้องทำงานหนักขนาดนั้นล่ะ”

ชายหนุ่ม : “พี่ทำงานหนักเพื่อจะได้ประสบความสำเร็จแล้วมีเงินยังงี้ล่ะ”

หนุ่มน้อย : “ถ้ามีเงินแล้วจะทำอะไรหรอฮะ”

ชายหนุ่ม : “นั่นสินะ ถ้ามีเงินแล้วก็อยากมาใช้ชีวิตสบายๆ ที่เกาะทางใต้นี้แหละ”

หนุ่มน้อย : “ถ้างั้นก็เหมือนผมนะสิ เพราะตอนนี้ผมก็กำลังใช้ชีวิตแบบนั้นอยู่”

ชายหนุ่ม : “...”

คำนำ

เวลาของชีวิตก็เหมือนกับนาฬิกาทราย

เมื่อเข้าไปซูเปอร์มาร์เก็ตตอนใกล้ปิดร้าน

ตรงมุมอาหารพร้อมกินเรียงรายไปด้วยไก่ทอด เกี้ยวซ่า
เต็มประที่มีสติ๊กเกอร์ลดครึ่งราคาแปะอยู่ เพื่อขายอาหารพร้อมกิน
ที่ใกล้หมดอายุ ซึ่งเป็นสิ่งที่พบเจอได้บ่อยๆ

เวลาที่สามารถขายอาหารพร้อมกินได้ถูกกำหนดไว้โดย
“วันหมดอายุ” ซึ่งมี “จุดสิ้นสุด” ที่ชัดเจน

คนเราก็มี “จุดสิ้นสุด (ความตาย)” ที่แน่นอน เช่นเดียวกับ
อาหารพร้อมกิน

แต่เราไม่รู้วาคือเมื่อไร

หากจุดสิ้นสุดของเวลานั้นชัดเจน

การลำดับความสำคัญว่าจะทำอะไร หรือจะไม่ทำอะไร

ก็ชัดเจนแน่นอน

หากมีเวลาเหลือเพียง 1 ปี

ชายหนุ่มในบทนำอาจย้ายไปอยู่เกาะทางตอนใต้ทันที

ชีวิตเรามีจุดสิ้นสุด

ชีวิตจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับวิธีใช้เวลา

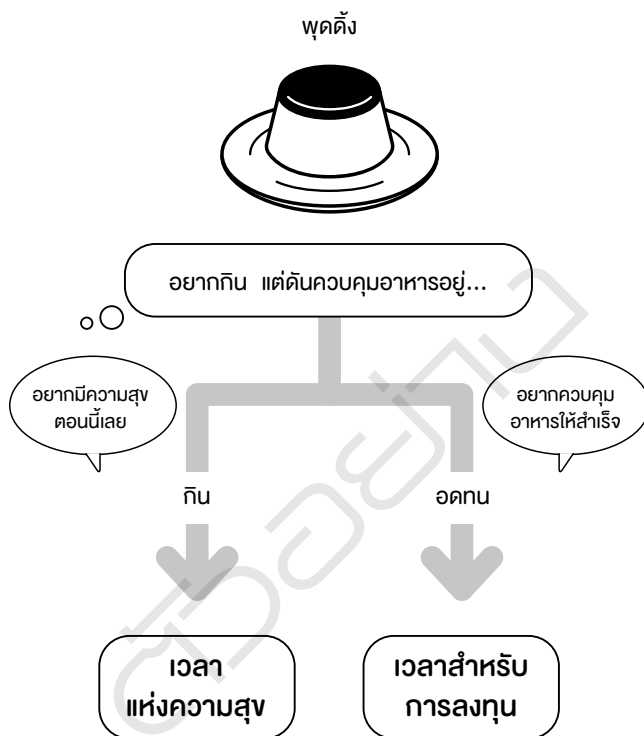
ตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันด้านล่าง ถ้าเป็นคุณ
จะเลือกเวลาไหน

คุณเจอพุดดิ้งที่น่ากินในร้านกาแฟ
คุณชอบพุดดิ้งอยู่แล้ว เลยรู้สึกว่ “อยากกินจังเลย”
แต่ในขณะที่เดียวกันคุณก็กำลังควบคุมอาหาร และพยายาม
งดของหวานอยู่
ดันมาเจอพุดดิ้งที่น่าอร่อยในสถานการณ์แบบนี้ คุณจะกิน
หรือจะอดทน

คงไม่ได้เจอแบบนี้อีก กินเลยดีกว่า
ไม่ได้ละ ถ้าอยากควบคุมอาหารให้สำเร็จ ต้องอดทนดี
ความคิดเหล่านี้ดีกันในตัว
จะเลือก “เวลาแห่งความสุข” แล้ว “กิน” หรือจะเลือก “เวลา
สำหรับการลงทุน” ในอนาคตแล้ว “อดทน คุมอาหารต่อ”

ไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะเลือกอะไร

จะกินพุดดิ้งชั้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?



ไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง!
ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะเลือกอะไร!

หากเวลาไม่มีจำกัด ก็คงไม่ต้องกังวลอะไร
แค่ทำงานให้หนัก แล้วค่อยไปใช้ชีวิตที่เกาะทางใต้ก็ได้
แค่กินพูดดังไปก่อน แล้วค่อยควบคุม
อาหารก็ได้

แต่ขออย่าอีกครั้งที่ว่า เวลาของคนเรา
มีจำกัดเหมือนกับนาฬิกาทราย
ทรายเปรียบเหมือนเวลาที่แม้ในตอนนี
ก็กำลังร่วงหล่น



ถ้าแต่ละวัน เรามีชีวิตอย่างยุ่งเหยิง
ถูกเวลาตรึงหน้าไล่ตาม
การหยุดนิ่ง แล้วลองคิดถึงการมีอยู่อย่าง
จำกัดของเวลาดูสักครั้ง ก็น่าจะเป็นสิ่งจำเป็น
เพราะการคิดเรื่องเวลา คือ “การคิดว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร”

ต่อไปเป็นคำถาม
“เวลา” คือสิ่งสำคัญสำหรับคุณหรือไม่

คนส่วนใหญ่คงตอบว่า “สำคัญ”

คราวนี้ลองตอบคำถามนี้ดู
คุณใช้ “เวลา” อย่างรู้คุณค่าแล้วหรือยัง
สำหรับคำถามนี้ มีคนที่ตอบได้อย่างมั่นใจว่า “กำลังใช้เวลา
อย่างรู้คุณค่า”

จะกินพุดดิงชั้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?

ผมลองถามคำถามนี้กับหลายคน แต่มีไม่กี่คนที่ตอบได้อย่างมั่นใจว่า “กำลังใช้เวลาอย่างรู้คุณค่า”

ทั้งๆ ที่คิดว่าเวลาเป็นสิ่งสำคัญ แต่กลับไม่ได้ใช้อย่างรู้คุณค่า

การทำให้ “สิ่งที่คิด” กับ “การกระทำ” สอดคล้องกันเป็นเรื่องยากใช่ไหมล่ะ

แม้งานจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่เรากลับเอาแต่บ่นเรื่องงาน

แม้จะเห็นความสำคัญของครอบครัว แต่พอโดนถามว่าแต่ละวันได้ให้ความสำคัญกับครอบครัวหรือยัง กลับไม่มั่นใจ

แม้จะเห็นคุณค่าของเงิน แต่กลับใช้จ่ายอย่างสิ้นเปลือง

เวลาที่ผ่านไปนั้นเป็นเรื่องธรรมดาเหมือนการหายใจ

เป็นเรื่องธรรมชาติมากเสียจนเราไม่สามารถใช้ชีวิตโดยรับรู้ถึงเวลาได้ตลอด ในทางกลับกัน หากนึกถึงเวลามากเกินไป ก็จะถูกเวลาผูกมัดจนรู้สึกอึดอัดได้

เวลาเป็นสิ่งที่ยุ่งยากเหมือนกันนะ

หนังสือเล่มนี้จะบอกว่าเราควรทำอย่างไรให้เวลาที่ยุ่งยากนั้นกลับมาเป็นของเรา แล้วทำให้ชีวิตของเราสมบูรณ์

แน่นอนว่าใครๆ ก็อยากมีชีวิตที่ดี

แต่ในตอนนี้อาจมีเรื่องที่ยังไม่พอใจ หรือเรื่องที่กังวล ทำให้พุดไม่ได้เต็มปากว่า “ตอนนี้ฉันมีชีวิตที่ดี”

แม้จะเห็นคุณค่าของเวลา แต่เหตุใดกลับไม่ให้ความสำคัญ

ทั้งๆ ที่เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ แต่ทำไมเราถึงมัวแต่ยุ่งวุ่นวาย

ไปกับเรื่องตรงหน้าขนาดนี้

ผมลองคิดเรื่องนี้อยู่หลายปี

ผมเองก็มีช่วงเวลาที่งานยุ่งจนไม่มีเวลาเป็นของตัวเองอยู่นาน
หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นมาจากความรู้สึกถึงปัญหาเหล่านั้น

ตอนค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับความกังวลใจของผู้คนที่ม่ต่อเวลา
เพื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมสังเกตเห็นถึงสิ่งที่เรียบง่ายมาก นั่นคือ

**ความกังวลใจเกี่ยวกับเวลาสามารถแบ่งออกได้คร่าว ๆ
เป็น 3 ข้อ ดังต่อไปนี้**

1. ความกังวลว่า “จะไม่สามารถใช้เวลาได้อย่างที่พอใจ”
2. ความกังวลว่า “ยุ่งจนไม่มีเวลา”
3. ความกังวลว่า “จะเลือกใช้เวลาอย่างไรดี”

หากลองนึกถึงคำคมเกี่ยวกับเวลาในโลกนี้ จะพบว่าส่วนใหญ่
หมายความว่าเช่นเดียวกับข้อใดข้อหนึ่งใน 3 ข้อนี้

ส่วนคำถามก่อนหน้านี้ที่ว่า “คุณใช้ ‘เวลา’ อย่างรู้คุณค่าแล้ว
หรือยัง” โดยทั่วไปแล้วคือความกังวลในข้อ 1 ความกังวลว่า
“จะไม่สามารถใช้เวลาได้อย่างที่พอใจ”

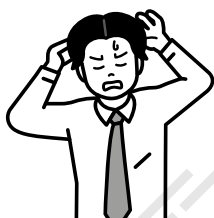
จะกินพุดดิ้งชั้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?

ความกังวลใจเกี่ยวกับเวลา
สามารถแบ่งออกได้คร่าว ๆ เป็น 3 ข้อ!



① ไม่สามารถใช้
เวลาได้อย่าง
ที่พอใจ

➡ บทที่ 1, 2, 6



② ยุ่งจนไม่มี
เวลา

➡ บทที่ 3, 5



③ ไม่รู้ว่าจะเลือกใช้
เวลาอย่างไร

➡ บทที่ 4, 7

อยากให้ทุกคนเห็นคุณค่าของเวลา

ขอแนะนำตัวก่อนนะครับ

ผมชื่อทาคาฟูมิ คาคิจิ เป็นบรรณาธิการสำนักพิมพ์ ผมได้มีส่วนเรียบเรียงหนังสือและนิตยสารมาเป็นเวลานานหลายปี และด้วยการสนับสนุนจากผู้อ่านทำให้หนังสือและนิตยสารที่ผมวางแผนมียอดขายรวมแล้วกว่า 13 ล้านเล่ม

นอกจากนี้ไม่กี่ปีที่ผ่านมาผมมีโอกาสทำงานที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นนักการตลาดด้านคอนเทนต์ นักเขียน วิทยากร ผู้บรรยายในงานอบรมสัมมนา และอื่นๆ

ผมมีผลงานเขียนสองเล่มคือ *Output Thinking* แครู้ “วิธีคิด” ที่ถูกต้อง แม้แต่ขณะคุณก็เปลี่ยนให้เป็นทองได้ และพูดแบบนี้ใครๆ ก็อยากฟัง ผมรู้สึกขอบคุณที่มีผู้อ่านจำนวนมาก จนติดอันดับหนังสือขายดี

เหตุผลว่าทำไมบรรณาธิการ (Editor) อย่างผมถึงมาเขียนหนังสือเกี่ยวกับเวลานั้นซ่อนอยู่ในคำว่า “Editor” (การตัดต่อ หรือการแก้ไข)

เมื่อได้ยินคำว่า “Editor” คุณนึกถึงอะไร

คำว่า “Editor” ที่ใช้กับบรรณาธิการหนังสือ หรือคนตัดต่อรายการโทรทัศน์ บางครั้งก็มีความหมายคล้ายกับคำว่า “สร้าง” แต่สำหรับผมให้นิยามไว้ดังนี้

“Editor” หมายถึง

$$\boxed{\text{ค้นหาคุณค่า}} \times \boxed{\text{เพิ่มคุณค่า}} \times \boxed{\text{บอกคุณค่า}}$$

เรียกได้ว่างานบรรณาธิการคือ “การสร้างคุณค่า”

จะกินพุดดิ้งชั้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?

การใช้เทคนิคบรรณาธิการนี้ทำให้ผมได้พบ “คุณค่าของเวลา” อีกครั้ง และการนำมาบอกต่อคือวัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้

เหมือนกับที่เขียนไปแล้วว่า แม้จะรู้ว่าเวลาเป็นสิ่งสำคัญ แต่การใช้ชีวิตโดยคำนึงถึงสิ่งนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย จึงทำให้เราหลงลืมคุณค่าของเวลา

ผมอยากใช้เทคนิคงานบรรณาธิการเพื่อแสดงให้เห็น “คุณค่าของเวลา” เหมือนกับที่นักวิทยาศาสตร์ให้หลักฐาน หรือนักสถิติใช้ข้อมูลทางสถิติ

ความยุ่งเหยิงทำให้ความทรงจำเลือนหาย

แรงจูงใจที่ทำให้ผมอยากบอกต่อ “คุณค่าของเวลา” มาจาก สิ่งที่ผมประสบมากับตัว

ตอนเพิ่งเริ่มทำงาน (ช่วงกลางทศวรรษ 1990) การทำงานล่วงเวลาจนตึกเป็นเรื่องธรรมดา ช่วงเวลาที่ยุ่งที่สุดนั้นถึงขั้นค้างที่บริษัทสามคืนติดต่อกัน และเนื่องจากที่บริษัทไม่มีห้องอาบน้ำ ผมจึงต้องไปใช้บริการโรงอาบน้ำสาธารณะอยู่บ่อยๆ

ตอนนั้นรู้สึกเหมือนต้องทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ไม่เว้นแม้กระทั่งวันหยุด แต่ในเวลานั้นก็ไม่ได้รู้สึกลำบาก คิดเพียงว่าการทำงานคือความหมายของชีวิต

แต่หลังจากทำงานมาได้ 10 ปี ก็รู้สึกขึ้นมาว่า

“ตอนที่ยุ่งมากๆ ผมแทบไม่มีความทรงจำอะไรเลย”

ไม่ใช่ว่าความทรงจำเสื่อมหรืออะไร
หรอก แต่ยุ่งเสียจนเรียบเรียงข้อมูลในหัว
ไม่ทัน ทำให้จำอะไรไม่ได้

แม้จะทำผลงานในแบบของตัวเองได้
แต่กลับไม่มีความทรงจำใดๆ เลย

แย่แล้ว ขึ้นเป็นอย่างนี้ต่อไป เวลา
จะผ่านไปโดยไม่มีความทรงจำอะไรเลย

พอสัมผัสถึงอันตรายเช่นนี้ ผมเลย
ปรับเปลี่ยนวิธีคิดและวิธีใช้เวลา

หลังจากเปลี่ยนวิธีคิดและวิธีใช้เวลา
ผมก็ได้ทำสิ่งที่อยากทำมาโดยตลอดให้
เกิดขึ้นจริง

อย่างที่แนะนำไปข้างต้นแล้วว่าผม
มีโอกาสเขียนหนังสือ (หนังสือเล่มนี้เป็น
เล่มที่สามแล้ว) และได้เป็นวิทยากรในขณะทำงานที่สำนักพิมพ์ไปด้วย

แต่เดิมผมเป็นคนเขียนช้ามาก จนคิดมาตลอดว่าการเขียน
หนังสือหนึ่งเล่มเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แต่สุดท้ายผมก็ทำให้กลายเป็น
จริงได้

ผมได้เข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับ
มุมมองที่มีต่อเวลา และวิธีใช้เวลา



จะกินพุทธรักษาเลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?

“3 วิธีเปลี่ยนแปลงชีวิต” ที่คุณเคนอิจิ โอมาเอะ¹ บอก มีดังนี้

1. เปลี่ยนสัดส่วนเวลา
2. เปลี่ยนที่อยู่อาศัย
3. เปลี่ยนคนรอบข้าง

ใน 3 ข้อนี้ สิ่งที่ได้ทำทันทีคงเป็น “การเปลี่ยนสัดส่วนเวลา”
ต่อให้เราตั้งใจว่าจะบางอย่าง แต่ถ้าเวลาแน่นจนไม่มีช่องว่าง
ก็ไม่อาจเพิ่มอะไรเข้าไปได้อีก

ดังนั้นหากจะทำอะไร ก็จำเป็นต้องมีช่องว่างสำหรับสิ่งนั้น

ชีวิตคือ “การสั่งสมของเวลา”

การใช้เวลาอย่างมีความหมายคือการใช้ชีวิตให้มีความหมาย
เพิ่มคุณค่าให้กับเวลาที่เรา มี ใช้ชีวิตในแบบของเราเอง และ
ใช้ชีวิตแบบที่จะไม่รู้สึกเสียใจภายหลัง

หากหนังสือเล่มนี้พอเป็นตัวช่วยเล็กๆ น้อยๆ ได้ ผมจะรู้สึกยินดี
อย่างมาก

¹ เคนอิจิ โอมาเอะ เป็นที่รู้จักระดับนานาชาติในด้านกลยุทธ์การบริหาร
เคยทำงานในบริษัท McKinsey & Company ซึ่งเป็นบริษัทที่ปรึกษาระดับโลก
และเป็นผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับธุรกิจที่ติดอันดับหนังสือขายดี

บทที่

1

ชีวิต
ประกอบ
ด้วย
“เวลา
4 ประเภท”

ประเด็นสำคัญของบทที่ 1

ประเด็นที่

1

ชีวิตประกอบด้วย “เวลา 4 ประเภท”

เวลา เวลา

เวลา เวลา

ประเด็นที่

2

“ความรู้สึก” 5 อย่างที่ก่อให้เกิดเวลาแห่งความสุข

ความรู้สึก ความรู้สึก ความรู้สึก

ความรู้สึก ความรู้สึก

ประเด็นที่

3

การกระทำเปลี่ยนไป

เพียงทำ “ เวลา”

ประเด็นที่

4

แม้ไม่อาจทำทุกวันเป็นวันพิเศษได้

ก็ทำให้วัน 1 วันเป็นวันที่ ได้

ประเด็นที่

5

มนุษย์เราเมื่อ

จะไม่สังเกตเห็นเวลาแห่งความสุข

ประเด็นที่

6

“เวลาที่เหลือ” กับ

“เวลาที่เหลือ ”

ในชีวิตแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

ชีวิตประกอบด้วย
เวลา 4 ประเภท





“คนที่ยุ่งมาก” กับ “ซูชิໄປปลาแซลมอน หน้าล้าน” มีอะไรเหมือนกันเอ่ย

เวลาประเภทไหนคือต้นตอของความยุ่ง

“งานยุ่งจนต้องลดเวลานอน”

“เหนื่อยกับการประคับประคองเรื่องครอบครัวและเรื่องงานจนไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง”

“อยากทำสิ่งที่ตัวเองต้องการมากกว่านี้ แต่ทุกวันกลับมีสิ่งที่จะต้องทำเต็มไปหมด”

ผมเชื่อว่ามีหลายคนที่ย่งจนรู้สึกว่ามีเวลาไม่พอ

ในความเป็นจริง จากการสำรวจหนึ่งพบว่าร้อยละ 90 ของ **คนทำงานรู้สึกว่ามีเวลาไม่พอ** หลายคนกำลังเผชิญกับเวลาที่เร่งรีบจากการทำงาน การทำงานบ้าน การเลี้ยงลูก และอื่นๆ จนรู้สึกว่าอยากมีเวลามากกว่านี้

ในกรณีของการทำงาน ปัจจัยที่ทำให้รู้สึกว่ามีเวลาไม่พอได้แก่ การมีปริมาณงานที่มากเกินไป การขาดแคลนบุคลากร และการที่ต้องใช้เวลาไปกับการประชุมและการเตรียมเอกสาร

หรือถ้าเป็นงานบ้าน ก็เป็นการทำอาหาร ทำความสะอาด เตรียมน้ำอุ่นสำหรับอาบน้ำ ชักผ้า พับผ้า ไปจับจ่ายซื้อของที่ซูเปอร์มาร์เก็ต แล้วต้องไปรับลูกต่อ

“โอ้ย ทำไมยุ่งอย่างนี้ละ!”

เชื่อว่าบางครั้งเราก็คือรู้สึกแบบนี้

ในเวลาที่เราารู้สึกว่ายุ่ง มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน
ถ้าถามว่าเวลาที่เรารู้สึกว่ายุ่งคือ “เวลาประเภทไหน”

คำตอบคือเวลาที่ผูกกับ “สิ่งที่จำเป็นต้องทำ” นั่นเอง

ส่วนใหญ่แล้วเวลาที่ใช้กับ “สิ่งที่จำเป็นต้องทำ” คือ “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่”

งาน งานบ้าน หรือการเลี้ยงดูลูกก็ดี หลายสิ่งที่เป็น “สิ่งที่จำเป็นต้องทำ” นั้นเกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน เช่น ต้องทำเอกสาร ต้องเตรียมอาหารให้ครอบครัว ต้องสอนการบ้านลูก สิ่งเหล่านี้หากจะพูดไปแล้วก็คือ “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่” สาเหตุหลักที่ทำให้เวลาไม่พอเกิดจากการที่เราใช้เวลาไปกับ “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่” มากเกินไป

นอกจาก “หน้าที่” แล้ว “สิ่งที่จำเป็นต้องทำ” ยังอาจเป็นเวลาเพื่ออนาคตอย่าง “เวลาสำหรับการลงทุน” ก็ได้

ตัวอย่างเวลาสำหรับการลงทุน เช่น “อ่านหนังสือตอนนี้เพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ผ่าน” หรือ “ทำงานล่วงเวลาเพื่อยอดขาย” เวลาสำหรับการลงทุนก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีเวลาไม่พอ

ในทางกลับกัน คุณเคยรู้สึกอย่างนี้ไหม

“ดูโทรทัศน์เรื่อยเปื่อยมาทั้งวัน เอ้อ เป็นวันที่ยุ่งจริงๆ”

เราไม่รู้สึกยุ่งกับการใช้เวลา 1 วันอย่างเรื่อยเปื่อยใช่ไหมล่ะ

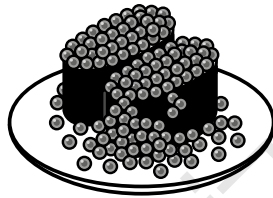
เวลาที่ใช้อย่างเรื่อยเปื่อยแบบนี้คือ “เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์”

“เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์” ไม่ได้ทำให้เรารู้สึกยุ่งจน

จะกินพุดดิ้งชั้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?

มีเวลาไม่พอ แต่เรามักเกิดความรู้สึกยุ่งจนมีเวลาไม่เพียงพอกับ “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่” และ “เวลาสำหรับการลงทุน”

สถานการณ์ที่เวลา “ล้น”



สมมติว่ามีกุนกังซูชิ² ที่ได้รับความนิยม โดยมีไขปลาแซลมอน
พูนจนล้น วางอยู่ตรงหน้า

คุณรู้สึกอย่างไรเวลาเห็น

“อยากลองกินจัง!”

“เป็นกุนกังซูชิแบบพรีเมียมเลยนะเนี่ย!”

ผมเห็นด้วยว่าคุณน่าจะอร่อยจริงๆ

แต่ขออนอกเรื่องหน่อย ผมมองไขปลาแซลมอนหน้าล้นว่า

เหมือนคนที่ยุ่งจนไม่มีเวลาเปียบ

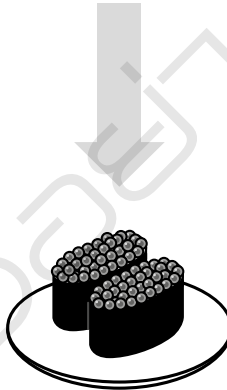
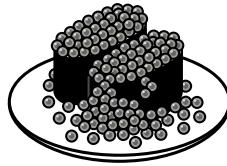
ไขปลาแซลมอนแต่ละเม็ดเหมือนกับ “สิ่งที่จำเป็นต้องทำ”
ที่อยู๋ในรายการที่ต้องทำ ส่วนข้าวคือ “เวลาที่มี”

เวลาที่มีอยู่ไม่พอที่จะจัดการกับสิ่งที่ต้องทำ ทำให้สิ่งต่างๆ
ล้นทะลักออกมา ผู้ที่มีงานยุ่งก็เหมือนกับไขปลาแซลมอน ซึ่งไม่มี

² กุนกังซูชิ ประเภทซูชิที่มีสาหร่ายห่อบริเวณรอบข้างตัวข้าว

พื้นที่เหลือเพื่อให้จัดการเช่นกัน

แต่ถ้ารายการสิ่งที่ต้องทำมีปริมาณที่เหมาะสมกับเวลา ไข่ปลาแซลมอนจะอยู่บนตัวข้าวในปริมาณที่พอดีเหมือนรูปด้านล่าง



เราควรจัดการให้เวลาและสิ่งที่ต้องทำมีความสมดุลกัน หากรู้ว่าจริงๆ แล้วเราใช้เวลาไปกับเรื่องอะไร ก็จะกำหนดแนวทางปฏิบัติได้ว่าควรทำอะไร

ก่อนอื่น เราต้องรู้ว่าเวลาแบ่งเป็นกี่ประเภท

เวลาแบ่งได้เป็น “4 ประเภท”



ชีวิตเรามีเวลาเพียง “4 ประเภท”

มาดูกันก่อนว่า เวลาของเราถูกใช้อย่างไรบ้าง

เวลาทั้งหมดแบ่งออกเป็น 4 ประเภท

1. เวลาแห่งความสุข
2. เวลาสำหรับการลงทุน
3. เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่
4. เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์

ฟังดูแล้วอาจยังไม่ค่อยเข้าใจ



ลองนึกถึงเวลาเช้าของวันที่ต้องไปทำงาน

กิจวัตรประจำวันในตอนเช้านั้นมีมากมาย เช่น ลุกจากที่นอน
ล้างหน้า บ้วนปาก พูดคุยกับคนในครอบครัว กินอาหารเช้า
ดื่มกาแฟ เข้าห้องน้ำ หวีผม แต่งหน้าหรือโกนหนวด เลือกชุด

แต่งตัว ดูข่าว เล่นโซเชียลมีเดีย

ถ้าให้แบ่งเวลาเตรียมตัวตั้งแต่ตื่นจนออกจากบ้านเป็นเวลา 4 ประเภท จะได้ยังไงบ้าง

**เวลาดังแต่ลุกออกจากที่นอนจนออกจากบ้าน
คือเวลาประเภทไหนบ้าง**

6.30	ลุกออกจากที่นอน	เวลา	
	ล้างหน้า	เวลา	
	บ้วนปาก	เวลา	
6.50	พูดคุยกับคนในครอบครัว	เวลา	
	กินอาหารเช้า	เวลา	
	ดื่มกาแฟ	เวลา	
7.20	เข้าห้องน้ำ	เวลา	
	หวีผม	เวลา	
	โกนหนวด / แต่งหน้า	เวลา	
	เลือกชุด แต่งตัว	เวลา	
7.30	ดูข่าว	เวลา	
	เล่นโซเชียลมีเดีย	เวลา	
7.50	ออกจากบ้าน	เวลา	

ใน (ช่องว่าง) มีเวลาอะไรบ้าง

ตัวอย่างเช่น เวลา “ล้างหน้า” สำหรับหลายคนคงเป็นเวลาที่ทำให้รู้สึกตื่น หรือเป็นเวลาทำความสะอาดหน้า ซึ่งถือว่าเป็น “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่”

จะกินฟุดดิ้งชั้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้อีกก่อน?

แต่หากเปลี่ยนการล้างหน้าเป็น “ความสุข” ได้ ก็จะเป็นกลายเป็น “เวลาแห่งความสุข”

ผมเคยไปแคมป์กลางป่า ตอนที่ล้างหน้าหลังจากตื่นนอน ด้วยน้ำจากลำธารเล็กๆ ที่ไหลผ่าน ก็เผลอเปล่งเสียงออกมาว่า “สดชื่นมาก!” นี่นับเป็น “เวลาแห่งความสุข” ชั้นสุดยอด

ดังนั้นเวลาในการล้างหน้าไม่ได้ถูกกำหนดว่าจะต้องเป็นเวลาใด ใน 4 ประเภทนี้ เราเลือกได้ว่าอยากให้การล้างหน้าเป็นเวลา ประเภทไหน โดยยึดมุมมองและการกระทำเป็นหลัก

ไม่ต้องถึงขนาดเดินทางไปแคมป์หรือใครครับ เพียงเปลี่ยน “วิธีคิด” ก็สร้าง “เวลาแห่งความสุข” ได้แล้ว

ตัวอย่างเช่น เวลาล้างหน้า ลองเตรียมสบู่หอมๆ หรือน้ำมันอะโรมาหลายแบบไว้ที่อ่างล้างหน้า แล้วเลือกใช้ตามอารมณ์ของวันนั้นๆ กลิ่นหอมจะช่วยปลอบประโลมใจให้อารมณ์ดีขึ้น

เวลานั้นจะเป็นเวลาประเภทไหน เราสามารถเปลี่ยนความหมายของมันได้ ขึ้นอยู่กับการปรับใช้ เหมือนการเปลี่ยน “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่” เป็น “เวลาแห่งความสุข” เช่นที่เล่าไปแล้ว

เวลาดื่มนกาก็เช่นกัน ถ้าดื่มเพียงเพื่อให้รู้สึกตื่นจะถือเป็น “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่” หรือถ้าดื่มฆ่าเวลาเฉยๆ ก็อาจเป็น “เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์”

แต่ถ้าการเตรียมเมล็ดกาแฟหลายชนิดแล้วเปลี่ยนเมล็ดกาแฟชงทุกวันนั้นดูยุ่งยากเกินไปสำหรับบางคน ก็อาจเตรียมถ้วยกาแฟหลายแบบไว้เลือกตามอารมณ์แทนก็ได้

มีร้านกาฬพฤฒิ์แห่งที่ให้อูกค้ำได้เลือกถ้วกาฬพฤฒิ์เอง ความสนุกในการเลือกถ้วนั้นช่วยเปลี่ยนช่วงเวลาตีมกาฬพฤฒิ์ให้อกลายเป็น “ช่วงเวลาแห่งความสุข” ได้

หรือหากรู้สึกว่าล้าบากไป เพียงแค่ตีมด้าไปกั้บกาฬพฤฒิ์ถ้วว่าเพียงพอแล้ว แค่สัมผัสกลิ่นและรสชาติของกาฬพฤฒิ์ในขณะชงและตีมเพียงเท่านี้การใช้เวลาของคุณก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ตีมแน่นอน

ขออธิบายเพิ่มเติมถึงเวลา 4 ประเภทนี้โดยละเอียด

“เวลาแห่งความสุข” คือ เวลาที่รู้สึกมีความสุขจากการทำสิ่งที่อยากทำ หรือสิ่งที่ทำให้รู้สึกตีใจ

“เวลาสำหรับการลงทุน” คือ เวลาที่พยายามทำเพื่อเป้าหมาย

“เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่” คือ เวลาที่ทำการที่ต้องทำ

“เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์” คือ เวลาที่รู้สึกว่าเปล่าประโยชน์ และผ่านไปโดยไม่รู้ตัว

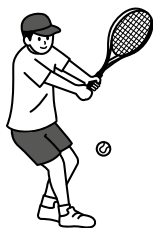
อย่างไรกั้ตาม บางเวลาไม่อาจจัดให้เป็นเวลาประเภทเดียวได้อย่างชัดเจน บางเวลาสามารถเป็นได้ทั้ง “การลงทุน” และ “ความสุข” และบางเวลาเป็นทั้ง “หน้าที่” และ “ความสุข” ได้

การจัดเวลา 4 ประเภทนี้แตกต่างกันไปตามการเลือกของแต่ละคน

ตัวอย่างเช่น กรณีของคุณ A และคุณ B ในตารางหน้า 27-28 ที่ถึงแม้จะเป็นการกระทำเดียวกัน แต่จัดให้เป็นประเภทของเวลาที่แตกต่างกัน หมายความว่า คุณค่าของเวลานั้นเปลี่ยนไปตามความหมายที่แต่ละคนให้กับช่วงเวลานั้น

1. “เวลาแห่งความสุข”

▷ เวลาที่รู้สึกมีความสุข
จากการทำสิ่งที่อยากทำ
หรือสิ่งที่ทำให้รู้สึกดีใจ
ช่วงเวลาที่การกระทำสิ่งนั้น ๆ
กลายเป็นความสุข
หรือความยินดีให้ตัวเอง



2. “เวลาแห่งการลงทุน”

▷ เวลาที่พยายามทำ
เพื่อเป้าหมาย เวลาของ
กระบวนการทำเป้าหมาย
ให้สำเร็จ



3. “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่”

▷ เวลาทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำ
เวลาที่ต้องใช้เพื่อทำตาม
หน้าที่ของตัวเอง หรือเวลา
สำหรับการดำเนินชีวิต
อย่างงานบ้าน งานอาชีพ
หรือหน้าที่การงาน



4. “เวลาที่ใช้ไปอย่าง

เปล่าประโยชน์”

▷ เวลาที่รู้สึกว่
เปล่าประโยชน์ และผ่านไป
โดยไม่รู้ตัว เวลาที่ไม่ได้ทำสิ่ง
ที่อยากทำ หรือสิ่งที่ควรทำ



เวลาเดียวกัน แต่ความหมายไม่เหมือนกัน

“การจัดประเภทเวลา” ของคุณ A และคุณ B	คุณ A	คุณ B
นอน	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ รู้สึกเป็นหน้าที่ว่าต้องนอน	เวลาสำหรับการลงทุนและเวลา แห่งความสุข สัมผัสความสุข จากการนอนหลับสบาย + นอน เพื่อประสิทธิภาพของวันพรุ่งนี้
เดินทาง	เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์ ใจลอย เล่นมือถือ ดูคลิปวิดีโอ ขณะอยู่บนรถไฟ	เวลาสำหรับการลงทุน อ่านหนังสือเพื่อสอบใบรับรอง คุณสมบัติ
คุยเล่นกับริชชี	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ พุดคุย กับคนรอบตัวตามมารยาท	เวลาแห่งความสุข มีความสุข กับการคุยกับเพื่อน
ประชุมโปรเจกต์	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ เป็นสิ่งที่จำเป็นในการทำงาน	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ และเวลาแห่งความสุข เป็นทั้ง สิ่งที่ควรทำและสิ่งที่อยากทำ ในการทำงาน
ประชุมประจำรอบ	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ เป็นกฎว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องเข้าร่วม	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ และเวลาสำหรับการลงทุน แอบทำงานอื่นในการประชุม ที่ต้องเข้าร่วม
รายงานหัวหน้า	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ เพราะหัวหน้าบอกให้ทำ	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ และเวลาสำหรับการลงทุน เป็นการฝึกสื่อสารให้เข้าใจง่าย
ทำเอกสาร	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ ทำตามคำสั่ง	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ และเวลาสำหรับการลงทุน ทำเอกสารที่จะทำให้ตัวเองเก่งขึ้น
วางแผนโปรเจกต์ใหม่	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ ทำเพราะต้องออกโปรเจกต์ใหม่	เวลาแห่งความสุข คิดสร้างสรรค์ สิ่งใหม่ ๆ อย่างมีความสุข
กินอาหารกลางวัน	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ กินเพื่อเพิ่มสารอาหารให้ร่างกาย	เวลาแห่งความสุข กินของโปรด อย่างมีความสุข
เวลาพัก	เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์ สูบบุหรี่ตามที่ทำประจำ	เวลาแห่งความสุข ผ่อนคลาย ด้วยการสูบบุหรี่
เบิกค่าใช้จ่าย	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ ทำเพราะต้องทำ	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ และเวลาแห่งความสุข ใช้ประโยชน์ จาก “การทำ...พร้อมกับ...” ในการเบิกค่าใช้จ่ายพร้อมกับ สนุกสนานไปด้วย

จะกินพุดดิ้งชั้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้อีกก่อน?

“การจัดประเภทเวลา” ของคุณ A และคุณ B	คุณ A	คุณ B
ไปงานเลี้ยงสังสรรค์	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ เมื่อคิดถึงสายตาคบรอบข้างแล้ว ก็คงต้องไป	เวลาแห่งความสุข ปฏิเสธงาน ที่ไม่อยากไป และไปงานที่มีคน ที่อยากสร้างสัมพันธ์ด้วย
กินอาหารเย็น	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่และเวลา ที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์ ดูทีวีไปด้วย กินไปด้วย	เวลาแห่งความสุข กินของโปรด อย่างมีความสุข
อาบน้ำหลังกลับบ้าน	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ อาบน้ำ เพราะต้องทำความสะอาด	เวลาแห่งความสุข เป็นช่วงเวลา ผ่อนคลายของวัน
ดื่มเบียร์หลังกลับบ้าน	เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ หยุดโหมดทำงาน	เวลาแห่งความสุข การดื่มเบียร์ ในแต่ละวันคือความสุขสูงสุด
วิ่งประจำวัน	เวลาสำหรับการลงกุน ต้องลดน้ำหนัก เพราะช่วงนี้ อ้วนขึ้น	เวลาแห่งความสุขและเวลาของ การลงกุน เป้าหมายคือลดน้ำหนัก ในขณะเดียวกันก็ได้สัมผัส ความรู้สึกสบาย ๆ จากการวิ่ง
เล่นโยโย่คนเดียว	เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์ เล่นอย่างเรื่อยเปื่อยอย่างที่ทำ ประจำไปอย่างนั้น	เวลาสำหรับการลงกุน อ่านบทความที่เป็นประโยชน์ และเกี่ยวข้องกับอนาคต
ดูคลิป์วิดีโอ	เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์ ดูคลิป์วิดีโอเรื่อยเปื่อยก่อนนอน	เวลาสำหรับการลงกุน ดูคลิป์วิดีโอที่เป็นประโยชน์ และเกี่ยวข้องกับอนาคต
อ่านหนังสือ	เวลาสำหรับการลงกุน อ่านเพื่อได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	เวลาแห่งความสุข อ่านเล่มที่ชอบอย่างมีความสุข

แทนที่จะทำให้ทุกวันนี้เป็นวันพิเศษ มาสร้างหนึ่งวัน ที่สมบูรณ์แบบดีกว่า

“การตระหนักรู้” เป็นสิ่งสำคัญต่อเวลาแต่ละประเภท เช่น หากต้องการเพิ่ม “เวลาแห่งความสุข” ต้อง “รู้ตัวว่านี่คือเวลาแห่งความสุข” มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เมื่ออยู่ในสภาวะที่ไม่รู้ตัว มักจะไม่รู้สึกถึง “ความสุข” ที่มีอยู่ในชีวิต

อลัน นักปรัชญาชื่อดังระดับโลก กล่าวไว้ว่า
คนเรา “ไม่ได้หัวเราะเพราะมีความสุข แต่มีความสุขเพราะหัวเราะ”

หากไม่สร้าง “เวลาแห่งความสุข” โดยตระหนักถึงความสุขไว้
 ก็เกิดความสุขได้ยาก **มองในมุมกลับกันคือ ช่วงเวลาแห่งความสุข
 สามารถสร้างได้โดยการตระหนักถึง**

เช่นเดียวกับมุมมองต่อการดื่มกาแฟ ผมเรียกการเปลี่ยนการรับรู้
 ที่มีต่อเวลาว่า “การยกระดับเวลา” แม้จะเป็นเวลาเดียวกัน แต่ความ
 รู้สึกต่อเวลานั้นๆ จะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับวิธีการยกระดับเวลานั้น

เช่น เมื่อรู้สึกอยากใช้ชีวิตทุกวันให้มีคุณค่า คงจะดีถ้าเราทำให้
 ทุกวันเป็นวันพิเศษได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว การทำให้ทุกวัน
 เป็นวันพิเศษนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ถึงแม้ว่าเราอาจจะไม่สามารถทำให้
 ทุกวันเป็นวันที่พิเศษ แต่ถ้าฝึกฝนการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด
 เราก็มีวันที่สมบูรณ์แบบได้

“วันพิเศษ” นั้นมีพื้นฐานมาจากช่วงเวลาที่ไม่ธรรมดา ในทาง
 กลับกัน “วันสมบูรณ์แบบ” สามารถสร้างขึ้นได้จากช่วงเวลาของวัน
 ธรรมดา โดยเราสามารถขัดเกลาช่วงเวลาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
 และสัมผัสถึงความสุขและความพึงพอใจในช่วงเวลาเหล่านั้น เพื่อ
 ทำให้เป็นวันที่สมบูรณ์แบบ [ทั้งนี้ ไม่ได้หมายถึงความสมบูรณ์แบบ
 ในแง่ที่ต้องทำทุกอย่างให้เป๊ะไปหมด แต่หมายถึงการทำให้วันนั้นเป็น
 วันที่เราพึงพอใจต่างหาก นี่จึงไม่เหมือนกับ “การนิยมความสมบูรณ์แบบ
 (perfectionist)”]

หนึ่งวันที่สมบูรณ์แบบดีกว่าทุกวันที่พิเศษ
เมื่อคิดเช่นนี้แล้ว มีเรื่องที่เราเริ่มทำได้เลยตั้งแต่วันนี้

วิธีหนึ่งในการยกระดับเวลาคือการเปลี่ยนมุมมอง

มีภาพยนตร์เรื่องหนึ่งที่บรรยายถึงชีวิตประจำวันธรรมดาๆ ไม่มีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้น มีเพียงพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก แล้วกลายเป็นวันใหม่ แม้จะเป็นการบรรยายถึงชีวิตประจำวันแบบนั้น แต่กลับเป็นภาพยนตร์ที่ดูแล้วมีความสุข

ชีวิตที่ธรรมดา แต่มีความพิถีพิถัน สำหรับตัวเอกแล้วอาจจะช่างน่าเบื่อ แต่ในมุมมองคนที่สามอย่างคนชมภาพยนตร์แล้ว มองว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีไปด้วยความสุข

ให้นำความรู้สึกนี้มาใช้กับชีวิตประจำวันของตัวเอง

หากมองจากที่ตัวเองดูมากาแฟด้วยมุมมองของบุคคลที่สาม คนคนนั้นจะมีความสุขหรือไม่

ถ้าเราลองสังเกตดู อาจพบว่ามีความสุขมากมายที่ตกหล่นอยู่ในแต่ละวัน



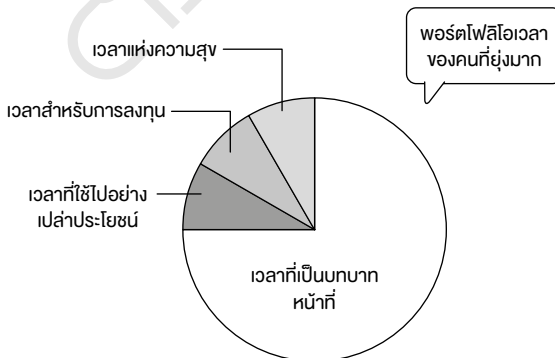
เหตุผลที่การสร้าง “พอร์ตโฟลิโอเวลา” สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

ทำสัดส่วนเวลาของเราให้เห็นภาพ

สิ่งที่ผมอยากให้เราทำเพื่อจะได้รู้ว่าเวลาของเราประกอบไปด้วยอะไรบ้างคือ “พอร์ตโฟลิโอเวลา”

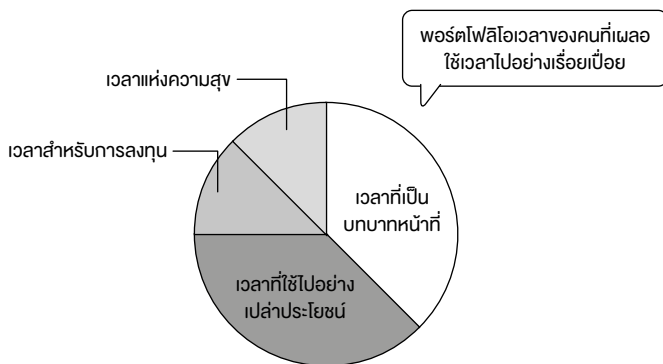
ในโลกการเงิน “พอร์ตโฟลิโอ” หมายถึง “สัดส่วนของสินทรัพย์” แต่ “พอร์ตโฟลิโอเวลา” คือ “สัดส่วนเวลาของเรา” หรือพูดง่ายๆ ว่าเราแบ่งสัดส่วนเวลา 4 ประเภท (เวลาแห่งความสุข เวลาสำหรับการลงทุน เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์) อย่างไบบ้าง

พอร์ตโฟลิโอสำหรับคนที่ “ยุ่งมาก ต้องเร่งรีบ” คงจะมีสัดส่วนของ “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่” เยอะแบบนี้



ในทางกลับกัน พอร์ตโฟลิโอของคน “ใช้เวลาเรื่อยเปื่อย” เป็นตามลักษณะนี้ คือมี “เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์” เยอะ

จะกินพุดดิ้งชิ้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?



เมื่อทำพอร์ตโฟลิโอเวลาเป็นแผนภูมิวงกลมแบบนี้แล้ว จะทำให้เราเห็นภาพว่าใช้เวลาไปกับเวลาประเภทไหนบ้าง การเห็นภาพเป็นสิ่งสำคัญ เพราะบ่อยครั้งที่สิ่งที่เราคิดก็แตกต่างกับความเป็นจริง

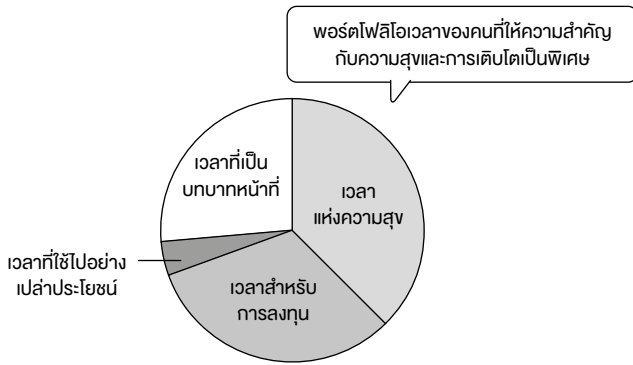
ถ้าเราซังน้ำหนักรูทวัน เราจจะเห็นภาพการขึ้นลงของน้ำหนัก ทำให้รู้ข้อมูลน้ำหนักรตัวเองอย่างถูกต้อง แต่ถ้าไม่ซัง น้ำหนักอาจเพิ่มมากกว่าที่คิด

การล้าเอียงเข้าข้างตนว่า “ไม่อ้วนหรอก” หรือ “น้ำหนักไม่น่าจะเปลี่ยนแปลงมากนัก” แบบนี้เป็นการบิดเบือนความจริง

เช่นเดียวกัน ถ้าเราใช้เวลาไปเฉยๆ ก็จจะเห็นไม่ชัดเจนว่าเราใช้เวลาไปกับ “เวลาที่เ็นบทบาทหน้าที่” หรือ “เวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์” เท่าไร จจึงต้องทำพอร์ตโฟลิโอเวลา เพื่อรับรู้ถึงช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริงในเรื่องการใช้เวลา

ดังนั้นตอนนี ให้ลองเขียนพอร์ตโฟลิโอเวลาในอุดมคติ

หากอยากมี “เวลาแห่งความสุข” เยอะ และอยากมี “เวลาสำหรับการลงทุน” การจัดสรรเวลาของคุณอาจประกอบด้วย “เวลาแห่งความสุข” และ “เวลาสำหรับการลงทุน” มากกว่าปกติ



หลังจากรู้สัดส่วนเวลาในอุดมคติแล้ว ลองคิดดูว่าจะปิดช่องว่างระหว่างความเป็นจริงกับอุดมคติอย่างไร

เมื่อเห็นภาพพอร์ตโฟลิโอในอุดมคติแล้ว เราจะจดจ่อกับสิ่งนั้นง่ายขึ้น ส่งผลให้กระทำในสิ่งที่เข้าใกล้กับอุดมคติมากขึ้น ดังนั้นให้ทำสัดส่วนเวลาของเราเป็นภาพโดยการวาดพอร์ตโฟลิโอเวลา

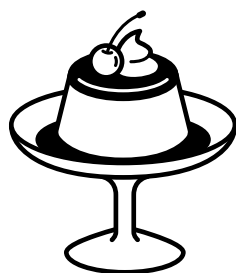


จะกินพุดดิ้งตอนนี้เลย หรือจะอดทนไว้ก่อน วิธีกำจัดความลังเล

กำหนด “เกณฑ์ตัดสินใจ” ในการใช้เวลาของตัวเอง

เมื่อเรารู้ว่าเวลามี 4 ประเภทแล้ว วิธีเลือกใช้เวลาจะเปลี่ยนไป
ขอพุดถึงเรื่องพุดดิ้งที่กล่าวไปใน “คำนำ” อีกครั้ง
หลังจากเข้าไปในร้านกาแฟ มีเมนูที่เขียนว่า “พุดดิ้งโบราณ”
“ชอบมากด้วยสิ พุดดิ้งโบราณที่เนื้อแข็ง ๆ นิดหนึ่งเนี่ย”
พุดดิ้งสมัยนี้ส่วนใหญ่เป็นแบบเนื้อนุ่ม
เขาที่ชอบพุดดิ้งแบบแข็งจึงเกิดความลังเลว่า
จะสั่งดีไหม
“เริ่มหิวแล้วด้วย พุดดิ้งชิ้นนี้ก็น่าอร่อย
อยากกินจัง...”

พุดดิ้งโบราณ



ใจร้องตะโกนแบบนั้น
แต่อีกใจก็บอกว่า
“เพิ่งเริ่มควบคุมอาหารเมื่อสามวันก่อนเองนะ สาบานกับตัวเอง
แล้วไม่ใช่หรือว่าครั้งนี้จะทำให้สำเร็จ! อดทนซะ”
ความรู้สึกว่า “ถ้ากินพุดดิ้งชิ้นนี้ต้องมีความสุขสุด ๆ” กับ
ความรู้สึกว่า “ตอนนี้ควบคุมอาหารนะ เพราะฉะนั้นต้องอดทน”
เหมือนเทวดากับซาตานที่ขัดแย้งกันอยู่ในใจ
ถ้าเป็นคุณ จะเลือกอะไร

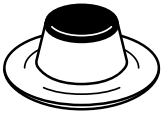
“กินพุดดิงตอนนี แล้วค่อยไปลดทดแทนส่วนนี้ในมื้ออื่น”

“กินของที่ชอบกิน แล้วค่อยไปออกกำลังกายแทนในส่วนนี้ก็ได้”

บางคนอาจคิดแบบนี้ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้ง่าย ๆ จึงรู้สึก
เครียด

เนื่องจากเหตุผลที่ต้องควบคุมอาหารอาจเป็นเพราะ “อดทน
เรื่องการกินไม่ได้ และการออกกำลังกายก็ไม่ใช่เรื่องถนัด”

อย่างไรก็ดี ประเด็นที่อยากจะพูดถึงในที่นี้ไม่ใช่เรื่องการลด
น้ำหนัก แต่เป็นเรื่อง “การเลือกใช้เวลา” ต่างหาก



● เลือกกินพุดดิง

→ อยากรู้ความสุขในตอนนี! เลือกเวลาแห่งความสุข



● เลือกอดทนไม่กินพุดดิง

→ อยากรู้เป้าหมาย (ควบคุมอาหาร) ให้สำเร็จ!
เลือกเวลาสำหรับการลงทุน

หากเลือกความสุขในปัจจุบัน สิ่งที่ได้คือ “เวลาแห่งความสุข”

ความสุขอาจเป็นสิ่งนามธรรม แต่ส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้
เกิดความสุขคือ “ความรู้สึก” 5 ประเภทนี้

- ① ความรู้สึกพึงพอใจ ② ความรู้สึกดีมอ ③ ความรู้สึกว่าการสำเร็จ
- ④ ความรู้สึกดี ⑤ ความรู้สึกสงบสุข

จะกินฟุดดิ้งชิ้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?

ส่วนการเลือกทำเป้าหมายในอนาคตให้สำเร็จคือ “เวลาสำหรับการลงทุน” โดยเป็นการเลือกให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ตัวเองต้องการทำให้สำเร็จก่อน (เช่น อยากสอบให้ผ่าน อยากทำยอดขายให้ได้ตามเป้า อยากลดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม)

หากเลือกกินฟุดดิ้ง

ตอนกินอาจเป็น “เวลาแห่งความสุข” แต่หลังจากนั้นอาจรู้สึกเกลียดตัวเองก็ได้

“เรานี่ไม่มีความแน่วแน่เลย ถึงได้ไม่ผอมสักทีเง...”

การเลือก
“เวลาสำหรับการลงทุน”



สิ่งที่ได้

- ความรู้สึกพึงพอใจในอนาคต
- ความรู้สึกเต็มอัมในอนาคต
- ความรู้สึกว่าทำสำเร็จในอนาคต
- ความรู้สึกดีในอนาคต

การเลือก
“เวลาแห่งความสุข”



สิ่งที่ได้

- ความรู้สึกพึงพอใจ
- ความรู้สึกเต็มอัม
- ความรู้สึกว่าทำสำเร็จ
- ความรู้สึกดี
- ความรู้สึกสงบสุข

ถ้าอยากให้ความสำคัญกับเป้าหมายว่าจะผอมก่อนเรื่องอื่น ก็ต้องอดทน

แต่โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มักไม่สามารถตัดสินใจเลือกสิ่ง ที่ถูกต้องได้เสมอไป อีกทั้งยังไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกต้องจริง ๆ หรือ อาจจะไม่มี “คำตอบที่ถูกต้องที่สุด” ก็ได้

สิ่งที่มีคือ “การตัดสินใจของตัวเราในตอนนั้น” ซึ่งไม่ได้จำกัด แคเฉพาะเรื่องการควบคุมอาหาร

จะเลือกเวลาแห่งความสุขใน “ตอนนี้” หรือเวลาสำหรับ การลงทุนเพื่อ “อนาคต”

ตอนที่ลังเลว่าจะเลือกเวลาไหน ให้ลองคิดถึงเวลา 4 ประเภท “ช่วงนี้มีแต่เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ ไม่ได้มีเวลาแห่งความสุข อย่างที่ตั้งใจไว้เลย”

“ผมนี้เพิ่มเวลาอ่านหนังสือเตรียมสอบเพื่อไปรับรองคุณสมบัติ เลยมีแต่เวลาสำหรับการลงทุน มีเวลาแห่งความสุขน้อยมาก”

หากคิดเช่นนั้น การเลือกเวลาแห่งความสุขก็ดูเข้าท่า หรือก็คือ เลือกที่จะกินฟุดดั่งนั้นแหละ

หากมีแต่ “เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่” หรือ “เวลาสำหรับ การลงทุน” ก็อาจทำให้รู้สึกอึดอัด และคิดว่าคงต้องเติมความสุข ให้ชีวิตบ้าง

ในทางกลับกัน ถ้าเป็นแบบนี้ การเลือกอดทนไม่กินฟุดดั่ง ก็อาจจะดีกว่า

“ช่วงนี้มีเวลาแห่งความสุขเยอะมาก ใช้เวลาแต่ละวันได้อย่าง ฟังพอใจสุดๆ”

จะกินพุทธรักษาเลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?

พยายามทำตามพอร์ตโฟลิโอเวลาในอุดมคติตามที่ตัวเอง
ต้องการ โดยคำนึงถึงสัดส่วนของเวลา 4 ประเภท เมื่อทำตามนี้
แล้ว ความสามารถในการตัดสินใจเลือกใช้เวลาจะสูงขึ้น



เวลาที่เหลือของคนอายุ “50 ปี” หากนับตามความรู้สึกแล้ว เหลือเพียงแค่ “15 ปี” เท่านั้นเอง

“เวลาทางความรู้สึก” 1 ปีเท่ากับเท่าไร

“ชีวิตสั้นกว่าที่เราคิด”

คนสมัยก่อนหลายคนบอกไว้แบบนี้

ตอนนี้ผมอยู่ในวัย 50 กว่าแล้ว ชีวิตที่ผ่านมาฉันมันดูเหมือนจะผ่านไปอย่างรวดเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ

ในทางความรู้สึกแล้ว 1 ปี คือเวลาประมาณ 6 เดือน ถ้าเราเรียกการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของสุนัขว่า “ปีของสุนัข” ความรู้สึกที่ว่าเวลาผ่านไปเร็วของคนอย่าง “เวลาทางความรู้สึก” ก็เร็วมากเช่นกัน

ยิ่งอายุเพิ่มขึ้นมากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วขึ้น กล่าวกันว่าคนเราจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกได้ดี นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเราถึงจำเรื่องในอดีตแม่นยำ

อีกทั้งความเคยชิน หรือสิ่งที่ทำเป็นกิจวัตรยังทำให้เวลาทางความรู้สึกสั้นลงด้วย นอกจากนี้การเล่นสมาร์ทโฟน หรืออินเทอร์เน็ต ก็ทำให้เวลาทางความรู้สึกสั้นลงด้วย

เมื่อลองนำ “เวลาทางความรู้สึก” มาคำนวณ ชีวิตที่เหลืออยู่อาจจะรู้สึกเหมือนมีเพียงครึ่งเดียวของเวลาจริง หรืออาจจะสั้นกว่านั้นก็ได้

เช่น ถ้าคิดว่าคนอายุ 50 จะมีอายุถึง 80 ปี เวลาที่มีตามความจริงคือ 30 ปี แต่เวลาทางความรู้สึกคือ 15 ปีเท่านั้น

จะกินพุทด้งชั้นนี้เลยไหม หรือจะกินไว้ก่อน?

การใช้เวลาไปอย่างเรื่อยเปื่อยนั้นน่าเสียดาย สิ่งที่ยากทำก็ควรทำ ส่วนสิ่งที่อดทนฝืนทำอยู่ก็ควรปล่อยมือจากมันจะดีกว่า

สตีฟ จ๊อบส์ เคยกล่าวว่า

“เวลามีจำกัด อย่าเสียเวลาไปกับการใช้ชีวิตในแบบของคนอื่น” (สตีฟ จ๊อบส์ ฝากคำพูดดีๆ ไว้เยอะเลยนะครับ)

มีคนเคยพูดว่า เราไม่มีเวลา ยิ่งกว่าที่เราคิดเสียอีก

“สมมติว่าพ่อแม่อายุ 60 ปี...จะมีเวลาอีก 20 ปี (เวลาที่พ่อแม่เหลืออยู่) $\times$ 6 วัน (จำนวนครั้งที่เจอกันใน 1 ปี) $\times$ 11 ชั่วโมง (จำนวนชั่วโมงที่ได้อยู่ด้วยกันใน 1 วัน) $= 1,320$ ชั่วโมง หรือก็คือคุณมีเวลาที่ใช้ร่วมกับพ่อแม่อีก 55 วันเท่านั้น!”

นี่เป็นคำโปรยจากหนังสือ 55 สิ่งที่ยากทำก่อนพ่อแม่จะตาย

เมื่อคำนวณออกมาเป็นตัวเลขแบบนี้ ทำให้เรารู้ถึงการมีเวลาอย่างจำกัด

การเสียใจภายหลังนั้นไม่มีประโยชน์ ก่อนจะสายไป ควรคิดถึงเรื่องเวลาอย่างจริงจัง แล้วเพิ่มเวลาที่ตัวเองต้องการให้มากขึ้น

90% ของเวลาในชีวิตเป็นเรื่องของการตัดสินใจ

แต่ก็คงมีหลายครั้งที่คุณตัดสินใจเลือกไม่ถูกใช้ใหม่ว่า...

จะกินพุตติ้งตอนนี้ หรือไปออกกำลังกายดีนะ

จะทำงานในบริษัทเดิมต่อไป หรือจะลองเปลี่ยนงานใหม่

จะอ่านหนังสือสอบให้จบ หรือดูซีรีส์คลายเครียดก่อน

ชีวิตเราทุกคนประกอบด้วย “เวลา 4 ประเภท” ได้แก่

เวลาแห่งความสุข เวลาสำหรับการลงทุน

เวลาที่เป็นบทบาทหน้าที่ และเวลาที่ใช้ไปอย่างเปล่าประโยชน์

ความลับที่ทุกคนจะได้รู้จากหนังสือเล่มนี้ก็คือ เราควรเลือกใช้เวลาแต่ละประเภทอย่างไร เพื่อจะได้มีชีวิตอย่างที่ต้องการและไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลัง
ไม่ว่าจะเป็น

- มองเห็นการใช้เวลาด้วย “ตารางเวลา”
- ลองคิดว่า 1 วัน มี 16 ชั่วโมง ไม่ใช่ 24 ชั่วโมง
- การ “เปลี่ยนความหมาย” ของเวลา จะกลายเป็นอาวุธของชีวิต
- วิธีเพิ่มสมาธิของคนไม่มีสมาธิ ฯลฯ

เพราะชีวิตคือ “การสั่งสมของเวลา”

การเลือกใช้เวลอย่างคุ้มค่า = การใช้ชีวิตให้มีความหมาย

รู้ขนาดนี้แล้วจะซื้อหนังสือเล่มนี้เลยไหม หรือจะอดทนไว้ก่อน

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-7038-6



9 786161 870386