

สารบัญ

บทนำ

7

ส่วนที่

1

ลัทธิคลังประสิทธิภาพ

บทที่ 1	ใส่ใจช่องว่าง	23
บทที่ 2	เครื่องจักรไอน้ำเป็นเหตุ	36
บทที่ 3	จริยธรรมการทำงาน	55
บทที่ 4	เวลาเป็นเงินเป็นทอง	71
บทที่ 5	งานตามกลับบ้าน	104
บทที่ 6	เพศที่งานยุ่งที่สุด	121
บทที่ 7	เราทำงานเพื่ออยู่หรืออยู่เพื่อทำงาน	140
บทที่ 8	ธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นสากล	160
บทที่ 9	เทคโนโลยีเป็นตัวการจริงหรือ	184

ส่วนที่ 2

ออกจากลัทธิ เปลี่ยนการแะอีกชีวิต เป็นการทวงคืนชีวิต

วิธีทวงคืนชีวิต - วิธีที่ 1	ท้าทายความคิดตัวเอง	209
วิธีทวงคืนชีวิต - วิธีที่ 2	นำคำว่า “ออนไลน์” ออกจาก “สังคม” ของคุณ	221
วิธีทวงคืนชีวิต - วิธีที่ 3	ลุกออกจากโต๊ะทำงาน	232
วิธีทวงคืนชีวิต - วิธีที่ 4	ลงทุนกับการพักผ่อน	248
วิธีทวงคืนชีวิต - วิธีที่ 5	สร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริง	257
วิธีทวงคืนชีวิต - วิธีที่ 6	มองระยะยาว	270
บทสรุป		281
หมายเหตุ		291
ประวัติผู้เขียน		305

บทนำ

อาจกล่าวได้ว่าเวลาว่างเพียงเล็กน้อยก็ทำให้มนุษย์เราพอใจได้แล้ว เพราะถ้ามีเวลาทำงานแค่ 4 ชั่วโมงจาก 24 ชั่วโมง เราคงไม่รู้ว่า จะเต็มเต็มแต่ละวันอย่างไร ตราบใดที่เรื่องนี่ยังเป็นจริงในโลก สมัยใหม่ก็ถือเป็นการหักล้างอารยธรรมของเรา เพราะในอดีตมันไม่เป็นจริงเลย เมื่อก่อนเรายังมีพื้นที่ให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย และสนุกสนาน แต่ความรู้สึกเหล่านั้นไม่มากก็น้อยกลับถูกพรากไป โดยลัทธิคั่งประสิทธิภาพเหนือสิ่งอื่นใด คนสมัยใหม่คิดแต่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สำเร็จเพื่ออะไรสักอย่าง และไม่เคยทำเพราะแค่อยากจะทำเท่านั้นจริง ๆ

— เบอร์ทรานด์ รัสเซลล์

จากบทความปี 1932 ชื่อ “In Praise of Idleness”

เราตอบอีเมลเรื่องงานในคืนวันอาทิตย์ เราตะป๊ะตะบันอ่านบทความเกี่ยวกับวิธีแฮ็กสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เราแต่งรูปพร้อมใส่ฟิลเตอร์ก่อนโพสต์ลงโซเชียลมีเดียเพราะอยากได้รับการยอมรับ เราอ่านบทความที่เห็นว่าน่าสนใจเฉพาะย่อหน้าแรก ๆ เพราะไม่มีเวลาอ่านทั้งหมด เราทำงานหนักเกินไป เครียดเกินไป หงุดหงิดไม่พอใจอยู่ตลอดเวลา แคมป์ยังเอาแต่ไล่ตามมาตรฐานที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ เราต่างเป็นสมาชิกของลัทธิคลั่งประสิทธิภาพ และกำลังฆ่าตัวเองด้วยประสิทธิภาพ

ข้อความในตอนต้นของบทนำนี้เขียนขึ้นในปี 1932 ไม่นานหลังเหตุการณ์ตลาดหุ้นสหรัฐหลุดตัวหนักเป็นประวัติการณ์ในปี 1929 ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ คำอธิบายของรัสเซลล์เกี่ยวกับ “ลัทธิคลั่งประสิทธิภาพ” นั้นเกิดขึ้นก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง การเฟื่องฟูของดนตรีร็อกแอนด์โรลล์ การเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิพลเมืองของชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกา และช่วงเริ่มต้นของศตวรรษที่ 21 ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ในความคิดของฉันคือ มันถูกเขียนขึ้นก่อนที่โลกเราจะมีอินเทอร์เน็ต สมาร์ตโฟน และโซเชียลมีเดียเสียอีก

พูดอีกอย่างก็คือ เทคโนโลยีไม่ได้สร้างลัทธินี้ขึ้นมา มันเพียงแต่ โหมไฟให้ลัทธิที่มีอยู่เดิมแผ่ขยายเป็นวงกว้าง เราทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ โดยตรากตรำทำงานหนักมาหลายชั่วอายุคน เราผลักดันตัวเองให้ก้าวไป ข้างหน้ามานานเสียจนลืมไปแล้วว่ากำลังจะไปที่ไหน แกรมเรายังไม่เหลือ พื้นที่ให้ตัวเองรู้สึก “ผ่อนคลายเป็นและสนุกสนาน” อีกด้วย

ที่สำคัญที่สุดก็คือเราเหงา ปวย และคิดฆ่าตัวตาย การสำรวจ ใหม่ ๆ ที่ทำขึ้นเป็นประจำทุกปีแสดงให้เห็นว่ามีผู้คนจำนวนมากขึ้นที่รู้สึก โดดเดี่ยวและหดหู่กว่าปีก่อนหน้า ถึงเวลาแล้วที่เราจะเลิกเฝ้าดูแนวโน้มนี้ เคลื่อนไปในทิศทางที่ผิดโดยยกมือยอมจำนนอย่างสิ้นหวัง ถึงเวลาแล้ว ที่จะหาว่าเราทำอะไรพลาดไป

ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ฉันขึ้นชื่อว่าเป็นคนไฟแรง นี่เป็นคำที่ใช้อธิบาย ตัวฉันมาตั้งแต่สมัยประถม

คำว่าไฟแรงไม่ใช่คำชมเสมอไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่ใช้พูดถึง ผู้หญิง มันไม่เหมือนกับคำว่าทะเยอทะยาน และมีความหมายออกไปใน ทิศทางก้าวร้าวชนิด ๆ ฉันคิดว่าคำว่าไฟแรงเหมาะกับฉันมากที่สุด เพราะ ฉันมักมองความก้าวหน้าที่ทุกรูปแบบว่าเป็นเรื่องที่ต้องและดึงมาอย่าง แท้จริงมาโดยตลอด

ตั้งแต่ตอนยังเป็นเด็ก ฉันจะคอยจดรายการสิ่งที่ต้องทำไว้ยาวเหยียด ในสมุดบันทึกประจำวัน (ฉันเริ่มพกมันติดตัวเมื่ออายุได้ 12 ปีเต็ม) โดย ตั้งเป้าไว้ว่าในทุก ๆ วันจะต้องมีสิ่งที่ทำสำเร็จมากกว่าสิ่งที่เพิ่มเข้าไปใน รายการ ตอนที่ยพยายามลดน้ำหนัก ฉันกระตุ้นตัวเองด้วยการบอกว่า พຽ່งนี้ฉันจะต้องน้ำหนักน้อยลงกว่าวันนี้ แม้จะแค่มิ่กักรั้กั้ตาม ฉันมัก รู้สึกผิดถ้าใช้เวลาช่วงบ่ายดูภาพยนตร์สัตว์ประหลาดในโทรทัศน์ แกรมยัง กลัวว่าจะมีใครมาเห็นฉันนั่งเฉย ๆ บนโซฟาแล้วหาว่าฉันเป็นคนขี้เกียจ

การเป็นคนไฟแรงช่วยให้ฉันประสบความสำเร็จในชีวิต โดยทั้ง ประคองให้ฉันก้าวผ่านการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว การถูกเลิกจ้างหลายครั้ง และการบาดเจ็บทางร่างกาย แถมยังช่วยเป็นแรงผลักดันให้ฉันทำงาน มากมายได้สำเร็จทั้งที่บ้านและในอาชีพการงาน แต่เมื่อถึงจุดหนึ่ง แรงผลักดันก็นำมาซึ่งความกลัวที่ว่า ผลงานและความพยายามทั้งหมด ของฉันจะไม่มีวันเพียงพอ

ฉันโชคดีที่ในท้ายที่สุดก็สามารถบรรลุสิ่งที่ต้องการมากมายเมื่อ ย่างเข้าวัย 40 จากนั้นจึงได้มีเวลาหยุดพักหายใจและย้อนทบทวน วิถีชีวิตของตัวเองอีกครั้ง แม้ว่าฉันจะมีไฟอยู่เสมอ แต่ก็ยังรู้สึกเครียด เหนื่อยล้า และหนักใจอยู่ตลอดเช่นกัน ฉันเข้าใจว่าอาการหมดไฟเป็นผล ข้างเคียงตามธรรมชาติของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ซึ่งต้องทำงานหลายอย่าง แต่ก็ยังมีเงินไม่เพียงพอที่จะครอบคลุมค่าใช้จ่ายทั้งหมด ฉันมีความเชื่อ ลึก ๆ ว่าเมื่อฉันมีความมั่นคงทางการเงินแล้ว ความเครียดก็จะหมดไป

แต่นั้นเป็นความเชื่อผิด ๆ ไม่ต่างจากความเชื่ออื่น ๆ อีกมากมาย ในที่สุดช่วงเวลาที่ยืนไผ่นานนั้นก็มาถึงเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา ฉันมีฐานะ มั่นคงในระดับที่ควรจะทำให้ฉันสบายขึ้น และได้ใช้หนี้เงินกู้ยืมเพื่อ การศึกษา (ในที่สุดก็จ่ายหมดสักที!) อันที่จริงฉันจ่ายหนี้อื่น ๆ ที่ค้างอยู่ จนหมดแล้วด้วย แถมยังมีเงินออมมากพอสมควรและมีบัญชีเงินเกษียณ จริง ๆ จัง ๆ ฉันเฝ้ารอคืนแห่งการพักผ่อนหย่อนใจ ฉันหวังว่าตัวเอง จะรู้สึกผ่อนคลายขึ้นหลังจากต้องทนแบกรับความเครียดมานานกว่า สองทศวรรษ แต่เรื่องจริงกลับไม่เป็นเช่นนั้น

สมุดบันทึกประจำวันของฉัน (แบบเก่าที่ยังใช้เป็นกระดาษ) ยังคง เต็มไปด้วยรายการสิ่งที่ต้องทำเหมือนช่วงที่ยังใช้หนี้ไม่หมด ภาระหน้าที่ ตอนทำงานแค้นงานเดี่ยวนั้นหนักพอ ๆ กับตอนทำงานถึงสำนักงาน ส่งผลให้ ทุก ๆ เย็นฉันรู้สึกเหนื่อยล้าและอ่อนเพลียเหมือนเคย

ฉันตระหนักได้ว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดไม่ใช่สถานการณ์ที่ต้องเผชิญ แต่เป็นนิสัยของตัวเอง เมื่อภาระหน้าที่ในที่ทำงานของฉันลดลง ฉันก็หาภาระใหม่เพื่อเติมเต็มเวลาที่ว่างและนัดประชุมมากขึ้น ส่วนเรื่องที่บ้าน ฉันคิดว่าในที่สุดก็มีเวลาทำอาหารกินเองและเรียนภาษาสเปน แต่แทนที่จะทำอาหารจานโปรดอย่างที่เคยทำมาแล้วหลายครั้ง ฉันกลับค้นหาสูตรอาหารต่างชาติที่แปลกใหม่จากอินเทอร์เน็ต ซึ่งต้องใช้เวลาขับรถเป็นชั่วโมงเพื่อรวบรวมวัตถุดิบ ฉันตกลงรับหน้าที่เป็นกรรมการที่ปรึกษาให้กับองค์กรสองแห่ง รวมทั้งตัดสินใจเริ่มเขียนบล็อก แล้วในทุก ๆ สัปดาห์ ฉันก็จะทวิตต์ลงบนโซฟาในคืนวันศุกร์พอลงคิดถึงสมัยที่เคยนัดดื่มสังสรรค์กับเพื่อนฝูง แต่ตอนนี้ฉันไม่มีเวลาให้ทำแบบนั้นเลย

ฉันถามคำถามยาก ๆ กับตัวเอง คำถามนั้นมีอยู่ว่า ฉันทำแบบนี้ไปทำไม เพราะอะไรเราทุกคนถึงต้องทำเช่นนี้ด้วย

ฉันพยายามค้นหาคำตอบสำหรับคำถามเหล่านั้นตลอดหลายปีที่ผ่านมา และพอได้อ่านบทความที่เขียนมาแล้วกว่า 87 ปีของเบอร์ทรานด์ รัสเซลล์ ก็ทำให้ฉันเข้าใจอย่างถ่องแท้ ฉันตระหนักถึงความจริงที่ว่าฉันไม่ค่อยได้ทำอะไรเพราะรู้สึกอยากทำจริง ๆ เลย แต่ทำเพื่อสนองความต้องการของตัวเองที่อยากจะพัฒนาและทำตัวให้มีประสิทธิภาพอยู่ตลอดเวลา หลายต่อหลายคนถูกล่อลวงให้เข้าสู่ลัทธิค้ำประสิทธิภาพ เรามีแรงผลักดัน แต่หลงลืมไปนานแล้วว่าเรามีแรงผลักดันไปเพื่ออะไร เราตัดสินใจคุณค่าของเราแต่ละวันโดยพิจารณาจากควมมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่จากความพึงพอใจ

เราค้นหาวิธีที่ดีที่สุดในการทำทุกสิ่งทุกอย่าง ไล่ตั้งแต่การจัดประชุม การออกกำลังกาย ไปจนถึงการย่างบาร์บีคิว แคมป์ยังถูกดึงดูด้วย “สุดยอดเครื่องมือ” เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต เราเป็นเหมือนช่างเครื่องที่ประกอบรถยนต์ขึ้นมาจากชิ้นส่วนคุณภาพเยี่ยม โดยให้ความสำคัญกับ

การค้นหาเฉพาะสิ่งที่ดีที่สุด แทนที่จะเป็นสิ่งที่ทำงานร่วมกันได้ดี ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือรถยนต์ที่สตาร์ทติดยากและเครื่องดับบ่อย

ถ้าถามว่าลัทธิคลั่งประสิทธิภาพคืออะไร มันคือแหล่งรวมสมาชิกที่มีความเชื่ออย่างแรงกล้าในความดีงามของการหากิจกรรมทำอยู่ตลอดเวลา เพื่อค้นหาวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการบรรลุทุกสิ่งทุกอย่าง พวกเขาไม่งานอยู่เฉยๆ ทั้งยังเชื่อมั่นว่าความพยายามทั้งหมดนี้จะช่วยประหยัดเวลาและทำให้ชีวิตดีขึ้นได้

แต่พวกเขาคิดผิด ประสิทธิภาพเป็นแค่ภาพลวงตา คนเหล่านั้นเชื่อว่าพวกเขากำลังทำตัวให้มีประสิทธิภาพ ทั้งที่ความจริงแล้วกำลังทำเรื่องที่เสียเวลาอยู่ต่างหาก

ลองจินตนาการดูว่าถ้าคุณต้องเรียนว่ายน้ำ แล้วคุณมัวแต่อ่านหนังสือและดูทีวีดีสอนวิธีว่ายน้ำ เข้าสัมมนาออนไลน์เกี่ยวกับเรื่องนี้ รวมถึงติดตั้งแอปพลิเคชันจำนวนมากในโทรศัพท์เพื่อติดตามเวลาว่ายน้ำ และช่วยค้นหาสระว่ายน้ำที่ใกล้ที่สุด คุณทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อเรียนรู้วิธีว่ายน้ำ ยกเว้นลงไปว่ายน้ำ

นี่คือวิธีแก้ปัญหาก็ที่เราใช้กันมากขึ้นเรื่อย ๆ

เรากำลังอุทิศเวลา พลังงาน และเงินที่หาได้อย่างยากลำบากให้กับสิ่งที่เราคิดว่าจะช่วยให้ตัวเองมีประสิทธิผลมากขึ้น แต่สิ่งเหล่านั้นกลับทำให้เราเสียเวลา หมดแรง และเคร่งเครียดโดยไม่ได้พาเราเข้าใกล้เป้าหมายเลย เราใช้เทคนิคพิเศษเพื่อให้มีประสิทธิผลมากขึ้น แต่มันกลับลดทอนประสิทธิภาพของเราลง พอจะมีคำอธิบายดี ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้หรือไม่

แรงผลักดันของมนุษย์ในการพัฒนาและเติบโตอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งที่ไม่มีมาแต่กำเนิดและน่ายากยิ่งในหลายด้าน คนสมัยใหม่แบบที่เห็นกันในปัจจุบันนั้นเพิ่งเริ่มมีมาได้แค่ประมาณ 300,000 ปี (เทียบกับไดโนเสาร์

ที่มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้มายาวนานกว่า 66 ล้านปี) แต่เราก็เดินทางมาไกล มากนับจากวันที่ไฮเมเซเปียนส์คนแรกยังอาศัยอยู่ในกระท่อมโคลน

เราอดทนต่อความยากลำบากแสนสาหัสและโศกนาฏกรรมที่เลวร้าย สุดจะบรรยาย ในขณะที่เดียวกันก็ได้พัฒนากลไกรับมือเพื่อป้องกันไม่ให้ ตัวเองจมอยู่ในความสิ้นหวัง กลไกนี้เรียกว่าวังวนความสุข (hedonic treadmill) ซึ่งก็คือแนวโน้มที่มนุษย์เรามักจะปรับตัวให้ไม่ว่าจะเกิดเรื่อง เลวร้ายอะไรขึ้น เราจะกลับมามีความสุขเท่าเดิมได้อย่างรวดเร็วเหมือน ตอนก่อนเกิดเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ

แต่กลไกนี้ก็ยังมีข้อบกพร่องซ่อนอยู่ เนื่องจากมันสามารถส่ง ผลกระทบย้อนกลับได้เช่นกัน พุดอีกอย่างคือหากมีการเปลี่ยนแปลง ในชีวิตที่ทำให้เรามีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ ก็ไม่ได้หมายความว่าแต่นี้ ต่อไปเราจะกลายเป็นคนที่มีความสุขมากขึ้น เพราะวังวนนั้นอาจนำเรา กลับไปสู่สภาพจิตใจตอนก่อนที่จะได้ขึ้นเงินเดือน ซื้อมันใหม่ หรือ ลดน้ำหนักได้สำเร็จ นี่แปลว่ายังมีใครอีกหลายคนที่ไม่เคยรู้สึกพอใจ จริง ๆ เลย

ลองจินตนาการว่าในที่สุดคุณก็ได้รับเงินหนึ่งล้านดอลลาร์ คุณคิดว่าความสุขเปี่ยมล้นจะเกิดขึ้นตามมาใช่ไหม แต่คุณคิดผิดถนัด จิตใจของคุณจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติซึ่งทำให้มีความสุขเท่าเดิม ดังที่ นพ.อเล็กซ์ ลิกเกอร์แมน ผู้เขียนหนังสือเรื่อง *The Undefeated Mind: On the Science of Constructing an Indestructible Self* ได้อธิบายไว้ว่า “ระดับความสุขของคนเราอาจเปลี่ยนแปลงไปชั่วระยะเวลาหนึ่งเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิต แต่ก็มักกลับสู่ระดับปกติเสมอเมื่อเรากุ่นชินกับเหตุการณ์ เหล่านั้นและผลที่ตามมาเมื่อเวลาผ่านไป”

นั่นทำให้เราทุกคนเสี่ยงที่จะพบกับความผิดหวัง จากใครก็ตามที่ สัญญาว่าเราจะมีสุขมากขึ้นและมีชีวิตที่ดีขึ้นเมื่อใช้ผลิตภัณฑ์ ระบบ

หรือซอฟต์แวร์ของพวกเขา เราโยยหาความสุขและความพึงพอใจมากขึ้น
ไม่ว่าเราจะทำอะไรสำเร็จหรือทำงานเพิ่มขึ้นสักกี่ชั่วโมง เรายังไม่พึงพอใจ
ในชีวิต ดังที่เฮนรี จอร์จ นักเศรษฐศาสตร์ในศตวรรษที่ 19 ได้เขียนไว้ว่า
มนุษย์เป็น “สัตว์ชนิดเดียวที่แม้จะได้ในสิ่งที่ต้องการแล้วก็ยังมีความ
ต้องการเพิ่มขึ้นอีก เรียกได้ว่าเป็นสัตว์ชนิดเดียวที่มีความต้องการไม่เคยพอ”

ในช่วง 500 ปีที่ผ่านมา เราได้ค้นหาวิธีแก้ปัญหาจากภายนอกเพื่อ
แก้ไขปัญหภายใน อำนาจทางเศรษฐกิจและศาสนาหลอกให้เราเชื่อว่า
จุดมุ่งหมายของชีวิตคือการทำงานหนัก ดังนั้น ทุกครั้งที่เรารู้สึกว่างเปล่า
ไม่พอใจ หรือไม่สมหวัง เราก็จะยังทำงานหนักและทุ่มเทเวลามากขึ้น ดู
ตัวอย่างของแนวโน้มนี้ได้จากญาติติ 95 ข้อของมาร์ติน ลูเธอร์ และยุคแห่ง
การค้นพบกับคริสโตเฟอร์ โคลัมบัส โดยสำหรับลูเธอร์นั้นความเกียจคร้าน
ถือเป็นบาป และสำหรับโคลัมบัสกับยุคแห่งการค้นพบ โลกที่พัฒนาแล้ว
ก็ได้เริ่มหันเหความสนใจไปยังสถานที่ใหม่ที่ไมคุ้นเคย อีกทั้งยังมอง
นวัตกรรมสร้างสรรค์เป็นเป้าหมายปลายทาง

ความหมกมุ่นนี้เริ่มแพร่หลายในช่วงยุคอุตสาหกรรม หลังจากนั้น
ก็เริ่มฝังรากลึกขึ้นเรื่อย ๆ มาเป็นเวลากว่า 200 ปี เราไม่ได้ตั้งชื่อยุคสมัย
ตามวิวัฒนาการของมนุษย์อย่างยุคเรื่องปัญญาและยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ
อีกต่อไป ทุกวันนี้เราอยู่ในยุคเครื่องบินไอพ่น ยุคข้อมูลข่าวสาร ยุค
พลังงานนิวเคลียร์ และยุคแห่งการปฏิวัติดิจิทัล เราประเมินค่าขอบปี
ของเราจากผลงาน ไม่ใช่การพัฒนาตัวเอง

ท้ายที่สุดแล้วปัญหาไม่อาจแก้ได้ด้วยดิจิทัล จริงอยู่ที่เทคโนโลยี
ทำสารพัดสิ่งให้เราได้ ทั้งยืดอายุขัย ดูแลความปลอดภัย รวมไปถึงเพิ่ม
ทางเลือกให้ความบันเทิง แต่มันไม่สามารถทำให้เรามีความสุขได้ ฤกษ์แจ

สู่ความอยู่ดีมีสุขคือการได้ดำรงอยู่บนโลกนี้ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน แม้เราจะกำลังถูกผลักดันให้ใช้ชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่มากขึ้นเรื่อย ๆ ก็ตาม

ดูเหมือนเราจะไม่ไว้ใจสัญชาตญาณความเป็นมนุษย์ของตัวเองเสียเลย เมื่อต้องเผชิญกับปัญหายุ่งยาก เราจะมองหาเทคโนโลยี เครื่องมือ และระบบที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา เช่น การดื่มกาแฟใส่น้ำมัน การออกกำลังกายอย่างหนักหน่วง การกินอาหารแบบมังสวิรัติ สุขุมสันตทิศาเป้าหมาย และแอปพลิเคชันเพิ่มประสิทธิภาพ เราคิดว่า กลยุทธ์และอุปกรณ์ที่ออกแบบมาอย่างรอบคอบจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น เป้าหมายของฉันคือการขจัดภาพลวงตานี้และแสดงให้เห็นว่าชีวิตเราไม่ได้ดีขึ้น แต่กลับแย่ลงในหลาย ๆ ด้านด้วยซ้ำ

ฉันรู้ว่าอาจมีบางคนที่ยังคิดว่าเราไม่มีทางเลือกในเรื่องนี้ เพราะถ้าเลือกได้ก็คงเลิกทำงานให้น้อยลงไปแล้ว แต่นั่นไม่จริงเสียทีเดียว ผู้คนในอเมริกาไม่เก่งในเรื่องการหยุดพักผ่อนเอาเสียเลย ฉันได้จากตัวเลขจำนวนวันหยุดที่ไม่ได้ถูกใช้ไปของทั้งประเทศซึ่งมากถึง 705 ล้านวันในปี 2017 และในจำนวนนั้นก็มีวันหยุดกว่า 200 ล้านวันที่สูญไปตลอดกาลเพราะไม่สามารถทบทวนไปใช้ปีหน้าได้ นั่นหมายความว่าในปีนั้นชาวอเมริกันยอมยกค่าจ้างจำนวน 62,000 ล้านดอลลาร์ให้นายจ้างไปฟรี ๆ เราใช้วันหยุดลดลงเรื่อย ๆ ในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา ทั้งที่มีข้อมูลระบุว่าผู้ที่ใช้วันลาพักร้อนจนหมดล้วนมีความสุขในเรื่องความสัมพันธ์มากขึ้น 20 เปอร์เซ็นต์ และมีความสุขในเรื่องทั่วไปมากขึ้น 56 เปอร์เซ็นต์

เราได้เรียนรู้พฤติกรรมนี้จากคนรุ่นก่อนตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 เป็นอย่างน้อย จากนั้นก็เสริมเติมแต่งก่อนจะส่งต่อบทเรียนไปยังคนรุ่นต่อไป เราปลุกฝังชุดความคิดนี้ให้กับลูก ๆ และชักชวนพวกเขาเข้าสู่ลัทธิ เมื่อมีคนถาม พ่อแม่ส่วนใหญ่จะบอกว่าพวกเขาแค่อยากเห็นลูกมีความสุข แต่

การวิจัยเผยว่าส่วนมากแล้วสิ่งที่พ่อแม่ต้องการจริง ๆ คือเกรดเฉลี่ยสูง ๆ เพราะต่างก็เชื่อว่าความสำเร็จด้านการเรียนจะทำให้ลูกมีความสุข

มาพักหายใจกันเถอะ ลองใช้เวลาสักครู่เพื่อพิจารณาถึงสิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์ ดูเผิน ๆ แล้วเราก็เหมือนสิ่งที่ยืนตัวตรงและพูดคุยสื่อสารกันได้ เมื่อพิจารณาตามสถานที่ที่เราอาศัยอยู่ เรามีรูปร่างลักษณะที่แตกต่างกัน พูดคนละภาษา และให้คุณค่ากับสิ่งที่แตกต่างกันออกไป แต่ในโลกนี้มีธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์ที่พบเห็นได้ในทุกทวีปและทุกวัฒนธรรมหรือไม่ คุณสมบัติใดบ้างที่ทุกคนมีเหมือนกันมาตั้งแต่เกิดโดยไม่เกี่ยวว่าจะเป็นคนชาติไหน ศรัทธาในอะไร หรือมีรายได้เท่าไร พฤติกรรมของเราถูกควบคุมโดยชีววิทยามากน้อยเพียงใด และสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลมีผลมากขนาดไหน เรื่องเหล่านี้เป็นหัวข้อที่มีการถกเถียงกันอย่างดุเดือดในหมู่นักวิทยาศาสตร์มายาวนาน

อย่างไรก็ตาม มีบางเรื่องที่มนุษย์ทุกคนสามารถทำเป็นเองได้โดยไม่ต้องให้ใครมาสอน นั่นก็คือการเล่น การคิด การอยู่ร่วมกันในสังคม การตอบสนองทางอารมณ์ การทำความเข้าใจ และการนึกถึงตัวเอง เราสามารถทำเรื่องเหล่านี้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากมายอะไร ดังนั้นจึงอาจไม่ได้ให้ความสำคัญกับมันสักเท่าไร และที่เรามองว่าความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นเรื่องธรรมดา ก็อาจเพราะเห็นคนส่วนใหญ่ทำได้มาแต่ไหนแต่ไร ด้วยเหตุนี้ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาเราจึงใช้เวลาไปกับสิ่งอื่นที่คิดว่า “ดีกว่า”

อันที่จริงเรามีกิจกรรมประจำวันเพียงไม่กี่อย่างเท่านั้นที่เปิดโอกาสให้เราสนุกกับชีวิต ตกตะกอนความคิด หรือแม้แต่อยู่ร่วมกับคนรอบข้างได้อย่างเป็นธรรมชาติ สังคมออนไลน์นี้อาจทดแทนความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างมนุษย์ด้วยกันที่มีมากกว่า 200,000 ปีได้ และตารางงานแสนยุ่งก็ขัดขวางไม่ให้เราได้เล่นสนุก

ที่จริงแล้วตอนนี้เรากำลังพาตัวเองออกห่างจากความสุขและความ
อยู่ดีมีสุข เราไม่อาจรักษาสมดุลระหว่างการพยายามพัฒนาตัวเองให้ดี
ยิ่ง ๆ ขึ้นไปกับการรู้คุณค่าในสิ่งที่มี เราหลงลืมสิ่งที่เติมเต็มชีวิต
หรือทำให้เราพึงพอใจได้อย่างแท้จริง ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาเราใช้เงิน
หลายพันล้านดอลลาร์ไปกับการหาอะไรมาทดแทนสิ่งที่เราทำได้ดีอยู่แล้ว
ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง

ปัจจุบันกระแสที่เป็นพิษร้ายนี้ได้ดำเนินมาไกลเกินไปแล้ว สิ่งที่เรา
ขึ้นเมื่อ 200-300 ปีก่อนได้เข้ามาครอบงำชีวิตของเราทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
เรากำลังขุดหลุมฝังตัวเองลึกขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งหากไม่ยอมหยุด ทุกอย่างก็
อาจสายเกินไป ไม่มีเดิมพันไหนจะสูงไปกว่านี้อีกแล้ว ในเมื่อสิ่งที่อาจต้อง
สูญเสียไปในท้ายที่สุดก็คือความเป็นคนของเราเอง

จากการสำรวจมากมายพบว่า ผู้ใหญ่จำนวนมากต้องเผชิญกับ
ภาวะโดดเดี่ยวทางสังคมเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวนับตั้งแต่ช่วงทศวรรษที่ 1990
และภาวะโดดเดี่ยวทางสังคมนั้นเป็นอันตรายถึงชีวิตทีเดียว เมื่อปี 2017
สหราชอาณาจักรประกาศให้มีตำแหน่งใหม่ในรัฐบาลซึ่งก็คือรัฐมนตรี
กระทรวงความเหงา ส่วนอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในอเมริกาที่เคย
ลดลงเป็นเวลาหลายปีก็เริ่มพุ่งสูงขึ้นในปี 2010 และยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ มี
เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นได้อย่างไรในโลกที่เชื่อมโยงถึงกันอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
ซึ่งแม้แต่พื้นที่ที่ห่างไกลที่สุดยังสามารถสั่งซื้อสินค้าจากอะเมซอนให้มาส่งได้
ภายในเวลาไม่กี่วัน

ปัญหาส่วนหนึ่งมาจากการที่เราพยายามตัดการแสดงออกที่เป็น
พื้นฐานความเป็นมนุษย์ออกไป เพราะมันเป็นการกระทำที่ “ไม่มี
ประสิทธิภาพ” เช่น การรู้สึกเบื่อหน่าย การคุยโทรศัพท์นาน ๆ การ
ทำงานอดิเรก การย่ำยีบาร์บีคิวกับเพื่อนบ้าน และการเป็นสมาชิกใน
สโมสรต่าง ๆ เราได้แต่ยึดให้กับความบริสุทธิ์ไร้เดียงสาในอดีต ตอนที่

ผู้คนมีเวลาให้กับสิ่งต่าง ๆ อย่างการเล่นบาสเกตบอลและการออกกำลังกาย
ช่วงที่ไปเที่ยวฮาวายให้เพื่อนดู เราคิดว่าเป็นเรื่องแปลกที่ปู่ตายายของ
เรามีเวลาทำสิ่งต่าง ๆ อย่างการเข้ากลุ่มเย็บปักถักร้อยและกลุ่มเล่นเปียโน
แต่บรรพบุรุษของเราน่าจะมีเวลาน้อยกว่าเราไม่ใช่หรือ ในเมื่อเรา
มีทั้งไมโครเวฟ เครื่องล้างจาน เครื่องตัดหญ้าแบบใช้น้ำมัน และ
อินเทอร์เน็ต! เราสามารถสั่งซื้ออะไรก็ได้ให้มาส่งถึงบ้าน เรามีหุ่นยนต์
ดูดฝุ่นแถมยังมีผู้ช่วยส่วนตัวอัจฉริยะที่บอกสภาพอากาศและตั้งเวลาปลุก
ให้เราได้ หากรวมเวลาทั้งหมดที่ประหยัดได้จากความก้าวหน้าทาง
เทคโนโลยีในช่วง 100 ปีที่ผ่านมา เราก็ควรจะใช้เวลาเหลือเพื่อให้ทำตามใจ
ตัวเองไม่ใช่หรือ

ทั้ง ๆ ที่เรามีประสิทธิภาพแต่ทำไมกลับมีสิ่งที่จะต้องทำจนล้นมือ
เราทำอะไรมากมายแต่ทำไมถึงแทบไม่เห็นผลลัพธ์เลย

ฉันเชื่อว่าเรากำลังพาตัวเองออกห่างจากสิ่งที่ดีที่สุดและ
สิ่งที่ทำให้เราเป็นมนุษย์มากที่สุดไปไกลขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งส่งผลให้เรามีชีวิตที่
ยากขึ้นแถมยังน่าเศร้ากว่าเดิมอย่างถึงที่สุด แดน พัลลอตตา เขียนไว้ใน
นิตยสาร*ฮาร์วาร์ด บิซิเนสส์ รีวิว* ว่า “ผมสามารถนั่งหลังค่อมอยู่หน้าจอ
คอมพิวเตอร์ได้ครึ่งค่อนวันเพื่อเลื่อนดูอีเมลอย่างบ้าคลั่ง โดยไม่ได้ทำอะไร
เป็นชิ้นเป็นอันเลยและได้แต่พร่ำบ่นว่าตัวเองมันช่างไม่ได้เรื่อง กระทั่ง
ถึงเวลาเลิกงานตอนหกโมงเย็นผมกลับรู้สึกเหมือนทำงานหนักมาทั้งวัน
ซึ่งถ้าดูจากความเหนื่อยล้าทางจิตใจแล้วก็ต้องถือว่าผมทำงานหนักมา
ทั้งวันจริง ๆ!”

หลายต่อหลายคนหมดเรี่ยวแรงไปกับการทำงานอย่างหนักในเรื่อง
ที่คิดว่าจำเป็นต้องทำ แต่กลับส่งผลสำเร็จต่องานหลักน้อยมาก ทางออก
ของปัญหานี้คือการแก้ไขความเข้าใจผิดของเรา ในทำนองเดียวกับที่

คนเป็นโรคไม่ชอบรูปร่างหน้าตาตัวเองมองเห็นภาพในกระจกเงาผิดไปจากความเป็นจริง การรู้สึกว่าคุณเองมีประสิทธิภาพก็ไม่ได้แปลว่าเรามีผลงานเป็นขึ้นเป็นอัน ความจริงแล้วการทำงานหนักเกินไปทำให้มีประสิทธิภาพลดลง ชาวกรีกทำงานมากกว่าชาวยุโรปกลุ่มอื่น ๆ หลายชั่วโมงเมื่อดูข้อมูลจากองค์การเพื่อความร่วมมือและการพัฒนาทางเศรษฐกิจ (โออีซีดี) แต่พวกเขากลับอยู่ในอันดับที่ 24 จาก 25 ประเทศที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

บางที่เราอาจไม่จำเป็นต้องนำระบบบางระบบมาใช้เลยด้วยซ้ำ เพราะไม่ว่าอย่างไรมนุษย์ก็ทำหลายสิ่งได้ดีโดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือหรือการแทรกแซงใด ๆ เราสามารถคลายเครียดและมีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งยาหรือเล่นโยคะ การวิจัยแสดงให้เห็นว่าคุณสามารถทำให้ตัวเองอารมณ์ดีขึ้นได้ง่าย ๆ ด้วยการเดินเล่น โดยไม่จำเป็นต้องนับก้าวที่เดิน

ฉันอยากเชิญชวนให้ผู้คนมองการพักผ่อนในมุมมองใหม่ รวมถึงคุณค่าของการอยู่ว่าง ๆ ในแง่ที่ต่างออกไป การอยู่ว่าง ๆ ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความเกียจคร้าน แต่หมายถึงการทำกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพ แต่เนียด ดัสติน จากมหาวิทยาลัยยูทาห์กล่าวว่า “การพักผ่อนหมายถึงจังหวะชีวิตที่ไม่ได้ถูกควบคุมโดยนาฬิกา ซึ่งมีแนวโน้มสวนทางกับแนวคิดเรื่องประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจ การประหยัดจากการเพิ่มขนาดการผลิต ระบบการผลิตแบบเน้นปริมาณ และอื่น ๆ แต่การพักผ่อนสำหรับผมคือการใช้ชีวิตให้ช้าลงและคุ้มค่าที่สุด” ฉันหวังว่าเราทุกคนจะสามารถหาเวลาให้กับการพักผ่อนประเภทนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรจะได้เพลิดเพลินและยังเป็นสิ่งที่เราต้องการเพื่อให้ทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ

เราไม่จำเป็นต้องละทิ้งความก้าวหน้าเพื่อเปิดใจรับการพักผ่อน ข้อโต้แย้งของฉันไม่ใช่ที่เราเดินหน้าหรือเปลี่ยนแปลงเร็วเกินไป ความจริงแล้วตรงกันข้ามเลยด้วยซ้ำ ฉันเชื่อว่าการผลักดันอย่างไม่หยุดหย่อนกำลังขัดขวางความก้าวหน้าของเราอยู่

มนุษย์เราทำงานได้ดีที่สุดเมื่อเรามีความยืดหยุ่นในตัวเอง แทนที่จะกัดฟันสู้โดยฝืนใช้ร่างกายและจิตใจตรากตรำทำงาน รวมทั้ง “ท้อมที่สุดตัว” จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย บางที่ทางออกที่ดีไม่คาดคิดอาจเป็นการถอยตัวเองออกมา การพยายามให้หนักขึ้นไม่ได้ช่วยอะไรอีกต่อไป

เราต้องเลิกทำเหมือนตัวเองเป็นเครื่องจักรที่จะใช้งานหนักหรือเอาเปรียบกันแค่นั้นก็ได้ แทนที่จะไปพยายามฝืนและควบคุมธรรมชาติที่แท้จริงของตัวเอง เราสามารถน้อมรับความเป็นมนุษย์ของเราทั้งในด้านการทำงานและการไม่ทำงานด้วยความเต็มใจ เราทำความเข้าใจธรรมชาติและความสามารถของตัวเองให้ดีขึ้นได้ เราท้อมที่สุดตัวในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับงานแต่เป็นคุณสมบัติที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดได้