

# สารบัญ

บทนำ

เพื่อการเอา “ช่วงเวลาที่ดีมอ้ม” กลับคืนมา 19

- ทำไมเราถึงคิดว่า “แค่ 20 นาทีจะไปทำอะไรได้”
- ทำไมเราถึงชอบ “เสียเวลา”
- หลุดพ้นจากวงวนชีวิตที่ “ได้แต่ปล่อยให้เวลาผ่านไป”

บทที่

1

เปิดเผยตัวตนที่แท้จริง  
ของสิ่งที่ทำให้เสียเวลาเปล่า

เริ่มต้น

เราไม่รู้ว่าสิ่งสำคัญของตัวเอง

คืออะไรกันแน่อยู่หรือเปล่า 35

- เทคนิคบริหารเวลาแนวเพิ่มผลลัพธ์
- ข้อจำกัดของ “เทคนิคบริหารเวลาแนวเพิ่มผลลัพธ์”
- เทคนิคบริหารเวลาแนวพัฒนาตัวเอง

- เวลาเป็นสิ่งที่เราไม่อาจใช้ความมุ่งมั่นควบคุมได้จั้นหรือ
- ปัญหาที่แท้จริงไม่ใช่วิธีใช้เวลา

## ตัวตนที่แท้จริงของสิ่งที่แย่งเวลาของเราไป 57

- ตัวตนที่แท้จริงของสิ่งที่ทำให้เสียเวลาเปล่า

## ต้องทำอะไรถึงจะกล้า เผชิญหน้ากับความเป็จริง 72

- “ความสุข” คืออะไรกันแน่

## สิ่งที่ควรทำเพื่อป้องกันการใช้ชีวิต แบบต้องมานั่งเสียใจภายหลัง 80

## สรุปบทที่ 1 83

บทที่

**2**

เผชิญหน้ากับ 3 สัจธรรมชีวิต

เดินหน้า

## หนียังไงความเจ็บปวดก็ไม่ไล่ทัน 87

- วิธีพัฒนาตัวเองที่อาจให้ผลลัพธ์ตรงกันข้ามกับที่หวัง

## “หลักฐานทางวิทยาศาสตร์” ไม่ได้ถูกต้องเสมอไป 93

- “กฎ 10,000 ชั่วโมง” ไม่ประสบความสำเร็จในการทำซ้ำ
- หลักฐานทางวิทยาศาสตร์คืออะไรกันแน่
- วิธินำไปใช้ ① พิจารณาว่าหลักฐานทางวิทยาศาสตร์นั้นอยู่ในระดับไหน
- วิธินำไปใช้ ② พิจารณาว่าเหมาะกับตัวเองหรือเปล่า

## วิธีเผชิญหน้ากับชีวิตและ ยาบรรเทาความเจ็บปวด : 3 หลักการ 110

- หลักการข้อที่ 1 : แยกให้ออกว่าอะไรคือสิ่งที่เปลี่ยนได้ และอะไรคือสิ่งที่เปลี่ยนไม่ได้
- หลักการข้อที่ 2 : ใช้ชีวิตในแบบที่เป็นตัวเอง
- หลักการข้อที่ 3 : ตระหนักว่าความยากลำบากเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต
- อะไรคือ “สิ่งที่เปลี่ยนแปลงด้วยตัวเองได้”
- การคิดบวกมีขีดจำกัด
- ทำความเข้าใจ “สิ่งที่เปลี่ยนแปลงด้วยตัวเองได้” โดยใช้หลักการรู้คิด
- สถิติของนักวิ่งคนเดียวเปลี่ยนการรับรู้ของนักวิ่งทั้งโลก
- เรื่องของตัวหมัดที่กระโดดไม่ได้
- “การหลีกเลี่ยงประสบการณ์” จะทำให้ชีวิตแย่งลง
- คุณชินกับความกังวลด้วยการฝึกเผชิญหน้ากับสิ่งที่กลัว
- ความอายและความอึดใจเกิดขึ้นได้อย่างไร

- เรามิวแต่หมกมุ่นกับการกำจัดความเจ็บปวดจนลืมที่จะก้าวไปข้างหน้าหรือเปล่า
- เลิกหาสาเหตุที่ไม่ประสบความสำเร็จ
- มนุษย์ทุกวันนี้ใช้ชีวิตด้วยเครื่องมือของเมื่อ 200,000 ปีที่แล้ว
- ลักษณะของคนที่มีการรับรู้ผิดเพี้ยนได้ง่าย
- กำหนดจุดหมายของรถบัสด้วยตัวเอง

**มองหาเข็มทิศ** 177

**กำหนดจุดหมายปลายทางของรถบัส** 181

**สรุปบทที่ 2** 184

บทที่ <b>3</b>	<b>ตระหนักถึงใจจริงของตัวเอง</b>	
-------------------	----------------------------------	---

**ควรตามหาใจจริง (ค่านิยม) ของตัวเองอย่างไรดี** 192

**ค่านิยมคืออะไรและไม่ใช่อะไร** 197

- ค่านิยมไม่ใช่ “คุณค่า”
- ค่านิยมไม่ใช่ “เป้าหมาย”

- ค่านิยมไม่ใช่ “สิ่งที่ชอบ”
- ค่านิยมไม่ใช่ “ความสุข”
- ค่านิยมไม่ใช่ “ความต้องการ”
- ค่านิยมไม่ใช่ “จับบังคับ” “ภาระหน้าที่”  
“ศีลธรรม” “จริยธรรม” หรือ  
“ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี”

## ความสำคัญของการขัดเกลา และสร้างความชัดเจนให้กับ ค่านิยมของตัวเอง 208

## แบบฝึกหัดเพื่อให้รู้ค่านิยมของตัวเอง อย่างแน่ชัด 214

- แบบฝึกหัดย้อนมองประสบการณ์ความยากลำบาก
- แบบฝึกหัดย้อนมองวัยเด็ก
- ค่านิยมดั้งเดิมและค่านิยมที่ได้เรียนรู้ในภายหลัง
- คำถามง่ายๆ สำหรับการสรรหาบุคลากร

## สรุปบทที่ 3 239

- บิสัยที่ช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่า

### ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้อง

กับค่านิยมของตัวเอง 250

### การตั้งเป้าหมายจำเป็นต้องมี

3 ขั้นตอนคือ “กำหนดจุดมุ่งหมาย”

“ตั้งเป้าหมาย” และ “เลือกวิธีการ” 254

### แทนที่จะยอมแพ้ ให้มองหา

“สิ่งที่ตัวเองยังทำได้” 263

- การลงมือทำตามค่านิยมเป็นสิ่งที่ทำได้อย่างยืดหยุ่น

### วิธี “ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้อง

กับค่านิยม” 270

- “การจดบันทึกความรู้สึก” ที่ช่วยให้มองเห็นสิ่งสำคัญ
- ออกเดินทางพร้อมเข็มทิศและแผนที่

บทส่งท้าย

ตัวตนที่แท้จริงของ

“ปีศาจที่แย่งเวลาไปจากเรา”

และวิธีเอาชนะมัน 291

คำขอบคุณ 296

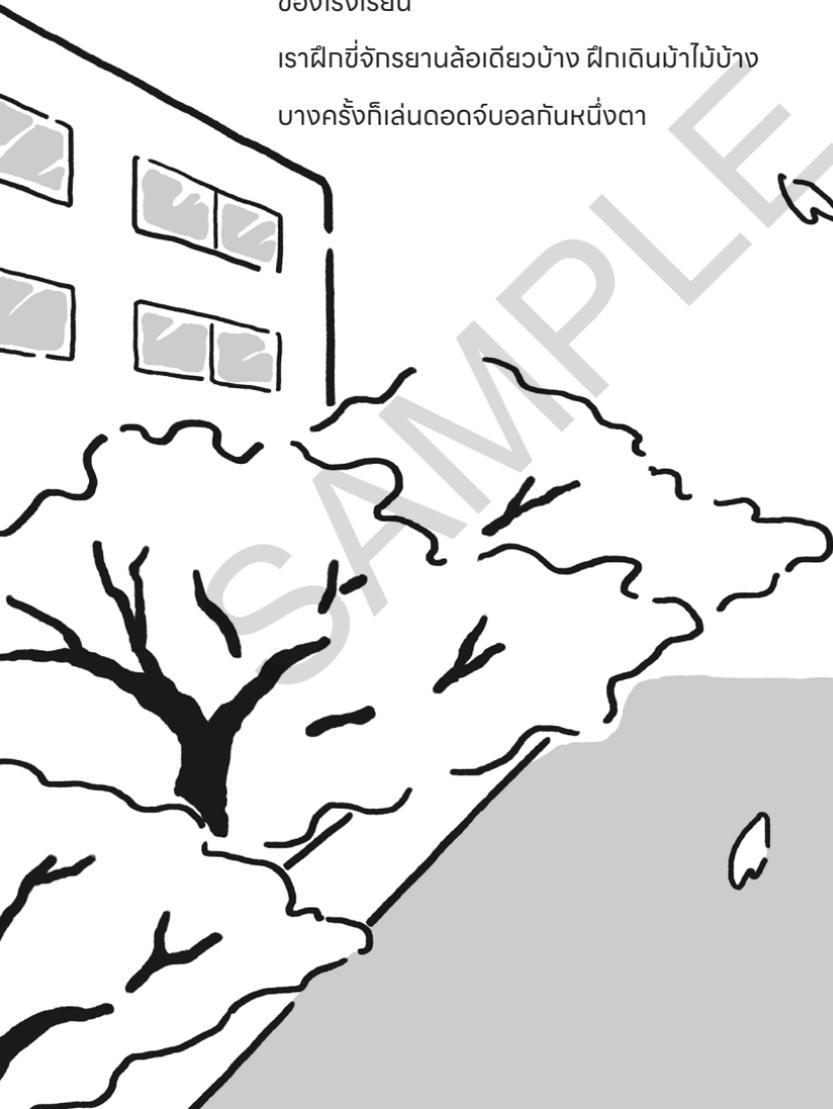
ประวัติผู้เขียน 299

SAMPLE

ทำไมพอเป็นผู้ใหญ่แล้ว  
ถึงรู้สึกว่าจะต้องแข่งกับเวลาเสมอ

นี่คือประสบการณ์น่าอัศจรรย์ใจสมัยประถมของฉัน  
ระหว่างคาบ 2 กับคาบ 3 เด็กๆ จะได้พักประมาณ 20 นาที  
พอถึงเวลานั้นเมื่อไหร่ ฉันกับเพื่อนจะรีบวิ่งไปที่สนาม  
ของโรงเรียน

เราฝึกขี่จักรยานล้อเดียวบ้าง ฝึกเดินมาไม้บ้าง  
บางครั้งก็เล่นดอดจ์บอลกันหนึ่งตา



ไม่เพียงเท่านั้น

บางครั้งยังตั้งขึ้นคิติดึกกาการเล่นใหม่เอง  
อย่าง “ใช้บอลสองลูกกันเถอะ!” อีกต่างหาก

เราเล่นกันสุดเหวี่ยงจนนาทีสุดท้าย

รอนอดดังตึงค้อยกลับไปห้องเรียน

ฉันเคยใช้เวลาอย่างคุ้มค่า

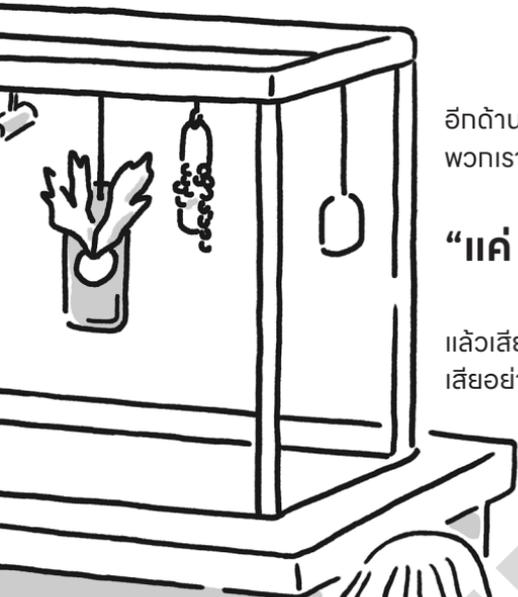
เต็มอ้อม และสร้างสรรค์

**สำนึกด้านเวลาในตอนนั้น**

**เป็นแบบไหนกันนะ**





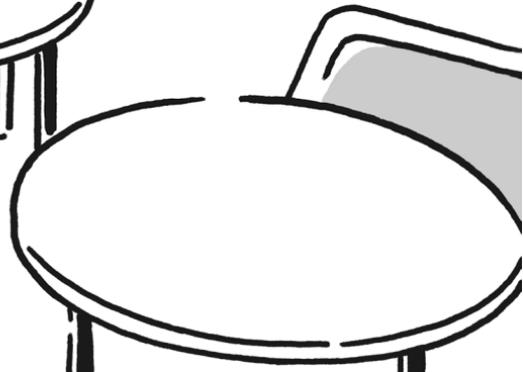


อีกด้านหนึ่ง พोटเป็นผู้ใหญ่แล้ว  
พวกเราส่วนใหญ่กลับชอบคิดว่า

**“แค่ 20 นาทีจะทำอะไรได้”**

แล้วเสียเวลาไปกับการเล่นโทรศัพท์มือถือ  
เสียอย่างนั้น

คุณเคยมีประสบการณ์  
แบบนี้บ้างไหมคะ



SAMPLE

บทนำ

## เพื่อการเอา “ช่วงเวลาที่เต็มอึด” กลับคืนมา

### ทำไมเราถึงคิดว่า “แค่ 20 นาที จะไปทำอะไรได้”

“ชีวิตมีแต่งาน ทั้งงานบริษัท งานบ้าน งานเลี้ยงลูก  
เหนื่อยจะตายอยู่แล้ว”

“หากชีวิตมีความหมายหรือเป้าหมายก็คงดี แต่ยังไม่เห็นอะไรเป็นขึ้นเป็นอันเลย”

“นานๆ ทีถึงจะมีเวลาว่าง แต่ก็ดันหมดไปกับมือถือ  
ซะงั้น”

“ไม่ได้ไม่พอใจกับชีวิตอะไรขนาดนั้นก็จริง แต่รู้สึก  
เหมือนเจอทางตันยังไงไม่รู้”

“แป๊บเดียวก็หมดวัน อีกแป๊บก็หมดปี มีแต่อายุที่เพิ่มขึ้น  
เรื่อยๆ”

การที่เลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาแสดงว่าน่าจะมี  
หลายคนทีเดียวที่กำลังกลัวอะไรทำนองนี้

วางใจได้เลยค่ะ เพราะเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ ความ  
กลัวพวกนั้นจะหายไปในพริบตา!

...แน่นอนว่าฉันจะไม่พูดอะไรพล่อยๆ แบบนั้น แต่ก็  
มั่นใจพอสมควรว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะมอบเงื่อนไขบางอย่าง  
ที่ช่วยให้ทุกคนสามารถมีชีวิตที่ดีขึ้นได้

ธีมของหนังสือเล่มนี้ว่าด้วย “เวลา” ก็จริง แต่ฉันไม่ได้  
จะพูดถึงเรื่องอย่าง “เทคนิคประหยัดเวลา” หรือ “เทคนิค  
ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ” หรืออะไรนะ

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้คือการเป็นตัวช่วยให้กับ  
คนที่ปากชอบพูดว่า “ไม่มีเวลา” แต่เมื่อกลับไถโทรศัพท์มือถือ  
เล่นไปเรื่อยๆ ได้แบบหน้าตาเฉย มันจะช่วยในการดึงคุณให้  
หลุดจากสำนักด้านเวลาที่ลึกลึ้นยอนแยง แล้วนำช่วงเวลาที่คุณ  
สนุกกับชีวิตกลับคืนมาให้

คุณจะไม่ใช่ทาสของเวลา แต่จะเป็นนายของมัน

เปลี่ยนชีวิตที่ไหลไปตามกระแสอย่างไร้จุดหมายให้  
กลายเป็นชีวิตที่สามารถกำหนดทิศทางได้ด้วยตัวเอง

ในการ์ตูนดังเรื่อง “ดราagoonบอล” จะมีห้องที่พวกตัวเอก  
อย่างซุนโกคูเข้าไปฝึกวิชาที่เรียกว่า “ห้องกาลเวลา” อยู่ โดย  
1 ปีของห้องกาลเวลาจะเท่ากับ 1 วันในโลกจริง

สำหรับฉันที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว นี่ถือเป็น “ประสบการณ์  
สุดอัศจรรย์” ที่ทำให้จดคิดไว้ว่า “ตัวเราสมัยประถมนี้นับว่าอยู่ใน  
‘ห้องกาลเวลา’ หรือเปล่าเนะ” ขึ้นมาไม่ได้เลยทีเดียว

เรามักได้ยินคำกล่าวที่ว่า “พอเป็นผู้ใหญ่แล้วเวลาผ่านไป  
เร็วขึ้น” อยู่บ่อยๆ แต่จริงๆ แล้วเรื่องนี้ยังไม่มีหลักฐานทาง  
วิทยาศาสตร์มายืนยัน เพราะสำนักด้านเวลาของมนุษย์จัดเป็น  
ประเด็นที่มีเรื่องที่ยังไม่รู้อยู่อีกมาก แต่ถึงอย่างนั้นคนส่วนใหญ่  
ก็ยังรู้สึกเหมือนกันว่า “พอเป็นผู้ใหญ่แล้ว 1 ปีนี้ผ่านไปไวจัง”  
จริงไหมคะ

มีหลายทฤษฎีพยายามจะอธิบายสาเหตุของปรากฏการณ์  
“พอเป็นผู้ใหญ่แล้วเวลาผ่านไปเร็วขึ้น” โดยทฤษฎีที่ดูมีน้ำหนัก  
ที่สุดก็คือทฤษฎี “พฤติกรรมความคุ้นชิน” กล่าวคือ เมื่อเรา  
โตเป็นผู้ใหญ่ พฤติกรรมหลายอย่างที่เราในการดำเนินชีวิตจะ  
กลายเป็นสิ่งที่ทำบ่อยจนสมองคุ้นชิน ส่งผลให้การตอบสนอง  
ต่อสิ่งเร้าน้อยลง แล้วนำไปสู่การหลงผิดคิดว่า “เวลาผ่านไปเร็ว”

เวลาไปเที่ยวเรามักรู้สึกว่าขากลับเร็วกว่าขาไป เหตุผลก็เพราะสมองคุ้นชินแล้วนั่นเอง

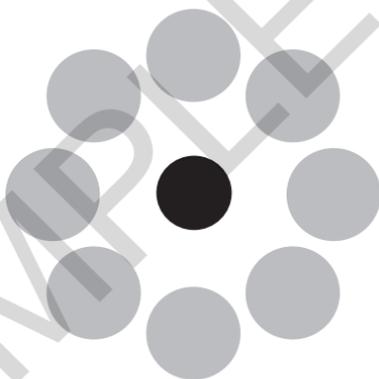
ฉันจะขอเล่าถึงการทดลองที่น่าสนใจเกี่ยวกับความเข้าใจคลาดเคลื่อนของสมองให้อ่านกันหน่อยก็แล้วกันค่ะ

ในหน้าถัดไปจะมีรูป 2 รูปวางอยู่ข้างกัน วงกลมสีดำตรงกลางมีขนาดเท่ากันเป๊ะ แต่วงกลมสีดำของรูปด้านซ้ายกลับดูเหมือนใหญ่มากกว่าด้านขวา สิ่งนี้เรียกว่า**ภาพลวงตาเอ็บบิงเฮาส์ (Ebbinghaus illusion)** มันคือการรับรู้ที่บิดเบือนอันเนื่องมาจากขนาดของสิ่งที่อยู่ใกล้กับวัตถุหนึ่งๆ

ที่มิวึจยของมหาวิทยาลัยสเตอร์ลิงเคยทำการทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 4-25 ปีจำนวน 175 คนดูภาพลวงตาจำนวนหนึ่งแล้วถามว่าวงกลมไหน “ดูใหญ่กว่า” ผลคือยังเป็นคนที่อายุมากเท่าไรก็ยังมีแนวโน้มจะตอบผิดมากขึ้นเท่านั้น

ที่มิวึจยให้เหตุผลว่าที่ “ภาพลวงตาหลอกผู้ใหญ่ได้มากกว่าเด็ก” ก็เพราะ “สมองจะพัฒนาความสามารถในการรับรู้ผ่านบริบทมากขึ้นเรื่อยๆ ตามวัย” เด็กจึงถูกภาพลวงตาหลอกได้ยาก โดยเฉพาะเด็กที่อายุน้อยกว่า 7 ขวบ และแม้จะอายุ 10 ขวบแล้วความสามารถนี้ก็ยังไม่พัฒนาไม่เต็มที่อยู่ดี

วงกลมสีดำฝั่งไหนใหญ่กว่า  
อัตราการตอบดูจะขึ้นอยู่กับอายุ



SAMPLE

เวลาพิจารณาอะไรสักอย่าง สมองมนุษย์มักเลือกใช้วิธีที่ประหยัดพลังงานอย่างคาดเดาจากประสบการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ปัญหาคือวิธีนี้อาจทำให้เรามองเห็นอะไรคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง หรือพูดอีกอย่างก็คือ บางครั้งคำตอบที่ได้ก็เป็นการคิดเองเออเองหรือ “ความเชื่อ” ล้วนๆ แน่แน่นอนว่าหากคำตอบที่ว่าเป็นแค่การตอบคำถามเรื่องภาพลวงตาผิดก็คงไม่เป็นไร แต่ในชีวิตจริง การคิดเองเออเองสามารถสร้างความเสียหายได้ในระดับที่คาดไม่ถึง

อย่างที่เล่าให้ฟังไปแล้วว่าตอนเด็กๆ ฉันเคยคิดว่าเวลา 20 นาที “มากพอให้ไปเล่นดอตต์บอลที่สนาม” แถมยังเล่นได้จริงๆ เสียด้วย แต่พอโตเป็นผู้ใหญ่ฉันกลับคิดไปว่า “แค่ 20 นาทีจะไปทำอะไรได้” แล้วเสียเวลาไปกับการนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ

อาจพูดได้ว่า ยิ่งโตเป็นผู้ใหญ่สำนักด้านเวลาของเราก็จะยิ่งบิดเบี้ยว และความเชื่อที่คิดเองเออเองก็ส่งผลให้ไม่อาจใช้เวลาอย่างคุ้มค่าได้

ฉันนึกไปว่า “ตัวเราสมัยประถมนี่นับว่าอยู่ใน ‘ห้องกาลเวลา’ หรือเปล่าล่ะ” แต่จริงๆ แล้วคนที่อยู่ในห้วงเวลาที่บิดเบี้ยวน่าจะเป็นตัวฉันในปัจจุบันมากกว่าสมัยยังเด็ก และนั่นก็อาจจะรวมถึงตัวคุณในปัจจุบันด้วย

## ทำไมเราถึงชอบ “เสียเวลา”

ทำไมพอเป็นผู้ใหญ่แล้วเราถึงไม่อาจรับรู้เวลาแบบตรงตามความเป็นจริงเหมือนสมัยยังเด็กได้

เพื่อให้เห็นภาพชัดขึ้น ฉันขอเอาร้านปาจิงโกะอันเป็นสถานที่แห่งการเสียเวลายอดนิยมของผู้ใหญ่มาเป็นตัวอย่างก็แล้วกันค่ะ

สมัยเพิ่งเรียนจบ ฉันเข้าทำงานเป็นพนักงานประจำของร้านปาจิงโกะ และนั่นคือครั้งแรกในชีวิตที่ได้รู้ว่าปาจิงโกะเขาเล่นกันยังไง หลังจากนั้นไม่ว่าจะหลังเลิกงานหรือวันหยุดฉันก็จะใช้เวลาไปกับปาจิงโกะ เวลาตอนอยู่ที่นั่นช่างผ่านไปอย่างรวดเร็ว และแทบทุกครั้งทีกลับบ้านฉันจะนึกเสียใจเสมอว่า

“เฮ้อ เสียเวลาไปเปล่าๆ อีกแล้ว แถมยังเสียเงินอีกต่างหาก”

คนที่ติดเกมมือถือนุ่มเงินหมดหน้าตักไปกับการสู่มกาซาก็คงรู้สึกประมาณนี้เหมือนกัน

มาลองดูตัวอย่างอื่นๆ กันต่อค่ะ

เมื่อก่อนฉันเคยดูการกล่าวสุนทรพจน์ในตำนานของสตีฟ จ๊อบส์ ในพิธีจบการศึกษาของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด แล้วก็เกิดลุกฮือขึ้นมาว่า วันหยุดครั้งต่อไปต้องใช้เวลาทำเรื่องที่มีประโยชน์ให้ได้! แต่พอถึงวันจริงฉันกลับเปิดมือถือสอดส่อง

ดูเรื่องตราบมาในโซเชียลมีเดียตั้งแต่เช้า กว่าจจะรู้ตัวก็ปาเข้าไปเที่ยง จากนั้นก็ใช้เวลาตอบแชตกับอีเมลที่ต้องไ้จนตะวันตกดิน พอกินข้าวเย็นเสร็จก็เริ่มหาวแล้วคิดว่า “วันนี้ ‘ไม่มีเวลาแล้ว’ แะไม่เป็นไร เอาไว้พรุ่งนี้ก็ได้ แต่เดี๋ยวนะ พรุ่งนี้มีนัดกับเพื่อนี่นา เอาไงดี เฮ้อ มีเวลาแท้ๆ แต่ทำไมถึงรู้สึกยุ่งนั้กะทำอะไรไม่เสร็จสักอย่าง”

คุณเองก็น่าจะเคยมีประสบการณ์ทำนองนี้มาบ้างใช่ไหมคะ

หรือไม่คุณก็อาจเคยนั่งหน้าโต๊ะ ตั้งใจเต็มทีว่าจะอ่านหนังสือเตรียมสอบ แต่พอรู้ตัวอีกทีกลับกำลังเก็บกวาดห้อง ครั้งใหญ่ไปไ้แล้วยังไ้ไม่รู้ คุณอ้างกับตัวเองว่า “ต้องจัดการสภาพแวดล้อมก่อนจะได้มีสมาธิอ่านหนังสือเต็มที” แล้วลงมือทำสิ่งที่สามารถเห็นผลลัพธ์ไ้ได้อย่างรวดเร็วอย่างการ “เก็บกวาด” อย่างไรก็ตาม นี่ไ้ไ้เป็นอะไรมากไปกว่าความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงจากความกังวลหรือไม่สบายใจด้วยการหลอกตัวเองว่า “ตอนนี้การทำความสะอาดสำคัญกว่าการอ่านหนังสือ” แถมนบางคนพอจัดโต๊ะเสร็จยังไปจัดชั้นหนังสือต่อ สุดท้ายก็ใช้เวลาหลายชั่วโมงไปกับการทำความสะอาดโดยไ้ไ้ได้อ่านอะไรเลย เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นบ่อยกว่าที่คิดมากคะ

## หลุดพ้นจากวงวนชีวิตที่ “ได้แต่ปล่อยให้ความผ่านไป”

แนะนำตัวเข้าไปหน่อย

ยินดีที่ได้รู้จัก ซาได้ ไม ค่ะ

อาชีพหลักของฉันคือนักวิจัยที่วิเคราะห์ข้อมูลให้กับองค์กรต่างๆ อย่างบริษัท หน่วยงานราชการ หรือสถานศึกษา เป็นฝ่ายสนับสนุนงานด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ การตลาด และการก่อตั้งธุรกิจใหม่ เป็นกรรมการอิสระของบริษัทมหาชน และเป็นอาจารย์พิเศษให้กับมหาวิทยาลัยต่างๆ

นอกจากนี้ ฉันยังเป็นยูทูปเบอร์ที่มียอดผู้ติดตามรวมกว่า 400,000 คน โดยคอนเทนต์ที่ทำการจะเกี่ยวกับการแก้ปัญหาหรือข้อสงสัยในชีวิตประจำวันด้วยมุมมองเชิงสถิติและทฤษฎีความน่าจะเป็น อาจพูดได้ว่า การสอดส่องหาปัญหาเพื่อนำมาค้นคว้าหาวิธีแก้ไข จากนั้นก็นำไปบอกต่อแบบเข้าใจง่ายและมีความบันเทิงในตัวคือพันธกิจของชีวิตฉันเลยก็ว่าได้

หนังสือเล่มนี้เป็นความพยายามที่จะไขปริศนาเกี่ยวกับ “เวลา” ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่งสำหรับคนในยุคปัจจุบันซึ่งรวมถึงตัวฉันเองด้วยวิธีการแบบนักวิจัย โดยมีประเด็นหลักดังนี้

“รอบตัวเราเต็มไปด้วยเทคโนโลยีที่ช่วยให้ชีวิตสะดวกสบายขึ้น แถมยังมีเคล็ดลับที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในด้าน

ต่างๆ อยู่มากมาย แต่ทำไมเรากลับรู้สึกว่าเป็นปัญหาที่แท้จริง  
ยังไม่ได้รับการแก้ไข มีแต่เวลาที่ผ่านไปเรื่อยๆ

ขึ้นเป็นแบบนี้ต่อไป

เปลืองแป็บเดียวก็อาจถึงวันตายแล้วก็ได้”

ฉันจะยึด “วิธีใช้เวลาอย่างคุ้มค่า” เป็นโจทย์ แล้วพยายาม  
หาคำตอบโดยสืบค้นทั้งจากภูมิปัญญาของคนรุ่นก่อนและ  
งานวิจัยใหม่ล่าสุด จากนั้นจะนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และ  
เรียบเรียงเพื่อให้ได้มาซึ่งวิธีใช้เวลาจบจนหน้าที่สุดท้ายแบบ  
ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลัง

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เรียงลำดับแบบเดียวกับ  
กระบวนการความคิดของฉัน เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านได้มองเห็น  
ขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบได้อย่างชัดเจน หรือก็คือตั้งแต่เริ่มต้น  
ตั้งคำถามไปจนถึงได้แนวทางแก้ไขเลยละ

โครงสร้างของหนังสือเล่มนี้เป็นดังต่อไปนี้

- บทที่ 1 เปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของสิ่งที่ทำให้เสียเวลาเปล่า
- บทที่ 2 เเชิษฐหน้ากับ 3 สัจธรรมชีวิต
- บทที่ 3 ตระหนักถึงใจจริงของตัวเอง
- บทที่ 4 ลงมือทำตามใจจริง

**1**

ตัวตนที่แท้จริง  
ของสิ่งที่ทำให้  
เสียเวลาเปล่า



**2**

3 สัจธรรมชีวิต



**3**

ใจจริงของตัวเอง



**4**

ทำตามใจจริง

เพื่อช่วยให้กระบวนการคิดวิเคราะห์และหาวิธีแก้ไข เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การดำเนินเนื้อหาของแต่ละบท จะประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่

- เสนอประเด็น (ปัญหาที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข)
- ระบุสาเหตุและมองหาหลักฐาน (กลไกที่ทำให้เกิดปัญหา ข้อเท็จจริง หรือข้อมูลที่ไม่คาดคิด)
- หลีกเลี่ยงความเสียหาย (หากปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง)
- วิธีแก้ปัญห (เสนอวิธีการแก้ไขที่เป็นรูปธรรมและกระตุ้นให้เกิดการลงมือทำ)

หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาให้แค่อ่านก็สามารถปลดปล่อยตัวเองจากความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเวลา แต่ระหว่างทางก็จะมีแบบฝึกหัดแทรกไว้เป็นระยะๆ ถ้าเป็นไปได้ขอให้ลองทำดูนะคะ

หนังสือเล่มนี้เปรียบเหมือนโค้ชที่จะช่วยฝึกให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่า

เมื่ออ่านไปเรื่อยๆ ชิ้นส่วนที่ขาดหายไปในใจคุณจะได้รับ การเติมเต็มทีละนิด และเมื่ออ่านจบ มันก็จะกลายเป็นเข็มทิศ ให้กับคุณ

ขอให้นำเข็มทิศที่ได้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และหากมี  
วันไหนที่รู้สึกเหมือนเจอทางตันขึ้นมาอีก ก็สามารถกลับมาหา  
หนังสือเล่มนี้ได้ทุกเมื่อ

เอาละ ลองสูดหายใจลึกๆ สักครั้ง แล้วออกเดินทาง  
สำรวจใจไปด้วยกันเลยล่ะ

SAMPLE

---

## หมายเหตุ 1

“ความถูกต้องเชิงวิทยาศาสตร์” กับ “การใช้งานจริง” เป็นคนละเรื่องกัน ฉันพยายามเสนอแนวทางที่คนส่วนใหญ่สามารถนำไปใช้ได้จริง แต่ไม่ได้หมายความว่าคุณต้องพยายามทำให้ได้ทั้งหมดอย่างสมบูรณ์แบบ กรณามองหา และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองไปปรับใช้ดูนะค่ะ

## หมายเหตุ 2

หนังสือเล่มนี้ให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาตามหลักเหตุผลโดยอ้างอิงจากฐานข้อมูล แต่ในส่วนที่ว่าด้วย “ความตาย” นั้น ฉันไม่อาจรวบรวมข้อมูลจากผู้ล่วงลับได้ และแน่นอนว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นไปจากขอบเขตประสบการณ์ของฉัน ดังนั้นเนื้อหาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ส่วนใหญ่จึงเป็นการตีความของตัวผู้เขียนเองค่ะ

---

บทที่

1

เริ่มต้น

# เปิดเผยตัวตน ที่แท้จริงของ สิ่งที่ทำให้ เสียเวลาเปล่า

1

ตัวตนที่แท้จริง  
ของสิ่งที่ทำให้  
เสียเวลาเปล่า



2

3 สัจธรรมชีวิต



3

ใจจริงของตัวเอง



4

ทำตามใจจริง

---

เป้าหมายของบทนี้

---

สืบค้นสาเหตุ  
ที่ทำให้เราไม่อาจ “ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า”

---

## เราไม่รู้ว่าสิ่งสำคัญของตัวเอง คืออะไรกันแน่อยู่หรือเปล่า

คุณรุ่นก่อนหน้าได้ขบคิดพิจารณาเกี่ยวกับชีวิตมาอย่างมากมาย และลึกซึ้ง หากคิดจะหาวิธีใช้เวลาอย่างคุ้มค่า เราก็ควรเริ่มจากการสำรวจ “เทคนิคบริหารเวลา” ที่มีมานับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน กันเสียก่อน

พอเริ่มลงมือเขียนหนังสือเล่มนี้ สิ่งแรกที่ฉันทำก็คือการมองหาหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคบริหารเวลา ทั้งนี้เพราะเชื่อว่าในนั้นจะต้องมีการกล่าวถึงตัวตนที่แท้จริงของปีศาจที่แย่งเวลาไปจากเรา และวิธีรับมือ (ฮาวทู) กับมันอยู่อย่างแน่นอน

นับแต่ก่อนคริสตกาลมาจนถึงปัจจุบัน หนังสือฮาวทูว่าด้วยวิธีบริหารเวลาได้รับการตีพิมพ์ออกมามากมายนับไม่ถ้วน โดยเนื้อหาที่นำเสนอเหล่านั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 แนวหลักๆ คือ แนวเพิ่มผลลัพธ์ กับแนวพัฒนาตัวเอง

## เทคนิคบริหารเวลาแนวเพิ่มผลลัพธ์

มาเริ่มจากแนวเพิ่มผลลัพธ์ก่อนก็แล้วกันค่ะ

“filtered” บริษัทเทคโนโลยีสัญชาติอเมริกันที่ใช้ AI ในการให้บริการส่งเสริมการพัฒนาทักษะของบุคลากรในองค์กร ได้ทำการสำรวจและจัดอันดับเทคนิคที่ช่วยให้สร้างผลลัพธ์ได้มากขึ้นในระยะเวลาจำกัดออกมาทั้งหมด 100 อันดับ โดยสิ่งที่นำมาพิจารณาจะมีอยู่ 3 ประเด็นคือ “อรรถประโยชน์” “ระดับความยาก” และ “หมวดหมู่” โดย “หมวดหมู่” จะมีทั้งหมด 8 หมวดหมู่ ได้แก่ การบริหารจัดการ สิ่งรบกวน อีเมล สภาพแวดล้อม เป้าหมาย การประชุม การจัดการเวลา และสุขภาพ

เรามาดูอันดับที่ 1-10 กันดีกว่าว่าเทคนิคบริหารเวลาที่ใช้ได้ผลมีอะไรบ้าง

### 10 อันดับเทคนิคบริหารเวลา ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดโดย filtered

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. กล่องเวลา                   | 6. พักระยะสั้นๆ            |
| 2. จัดลำดับความสำคัญ           | 7. ทำรายการสิ่งที่ต้องทำ   |
| 3. ปฏิเสธ                      | 8. กินอาหารที่มีประโยชน์   |
| 4. ขยับร่างกาย                 | 9. กฎ 2 นาที               |
| 5. จัดการกับอุปกรณ์ที่พกติดตัว | 10. คุณการใช้โซเชียลมีเดีย |