

สารบัญ

1

จัดสรรเวลาและเหนื่อยล้าเต็มที่

ทำไมเวลาจึงสำคัญ 13

2

เรามีเวลามากมาย

ต้นเหตุของความจัดสรรเวลา แล้วจะอย่างไรให้มีเวลาเหลือเพื่อ 33

แบบฝึกหัดงยับเนื่องยับตัว 45

แบบฝึกหัดแบ่งปันน้ำใจ 48

3

ใช้เวลาอย่างชาญฉลาดยิ่งขึ้น

วิธีแยกแยะการใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและเสียเปล่า 57

แบบฝึกหัดติดตามการใช้เวลา

ภาคหนึ่ง: ติดตามการใช้เวลาของคุณ 62

ภาคสอง: ระบุเวลาที่มีความสูงมากที่สุดและน้อยที่สุด 71

ภาคสาม: คำนวณการใช้เวลาของคุณในปัจจุบัน 86

แบบฝึกหัดการนอนอย่างเต็มอิ่ม 90

4

บริหารจัดการความสูญเปล่า

วิธีปรับเปลี่ยนเวลาที่คุณใช้ไปกับงานบ้าน การทำงาน

และการเดินทาง

97

แบบฝึกหัด “ห้าทำไม”

111

5

หยุดแหวะตมดอกไม้บ้าง

วิธีเปลี่ยนชั่วโมงแห่งความสุขให้สูงยิ่งขึ้น

121

แบบฝึกหัดการคำนวณเวลาที่เหลือ

138

6

สิ่งหันเหความสนใจ

วิธีเปลี่ยนชั่วโมงที่น่าจะเป็นสุขให้สูงยิ่งขึ้น

151

แบบฝึกหัดฝึกสมาธิด้วยสัมผัสทั้งห้า

161

แบบฝึกหัดดีท็อกซ์ดิจิทัล

168

7

วอดโหลแห่งเวลา

ความสำคัญของการจัดลำดับความสำคัญของเวลา

175

แบบฝึกหัดกิจกรรมแห่งความสุข

187

8

ศิลปะการจัดการเวลา

กลยุทธ์ในการออกแบบสัปดาห์ในอุดมคติ

197

เวลาในชีวิต

ให้ชีวิตนำทางในทุกโมงยามของคุณ	237
แบบฝึกหัดเขียนคำไว้อาลัย	247
แบบฝึกหัดเรียนรู้จากผู้สูงอายที่คุณชื่นชม	252
แบบฝึกหัดจดหมายขอขอบคุณ	258
บันทึกท้ายบท	266
กิตติกรรมประกาศ	314

แด่ริบ สีโอ และลิตา
ผู้ที่ทำให้ทุกโมงยามของฉันมีความสุขยิ่งขึ้น

Happier Hour

How to Beat Distraction, Expand Your
Time, and Focus on What Matters Most

by
Cassie Holmes

ศิลปะแห่งเวลา

คลี่คลายตารางชีวิต เพิ่มประสิทธิภาพการงาน
ให้ทุกวันนี้คือวันสุขกว่าเดิม

แปลโดย
นรา สุภักโรจน์

I

วัดสเวลาและเหนื่อยล้าเต็มที

เวลานี้เป็นเวลาที่ดีมาก เช่นเดียวกับทุกๆ เวลา
หากเรารู้ว่าจะทำอย่างไรกับมัน

— ราล์ฟ วาลโด เอเมอร์สัน

ในปี 2013 ขณะที่นั่งอยู่ในรถไฟเที่ยวดีกจากนิวยอร์กสู่ฟิลาเดลเฟีย และคิดว่าจะทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งการเป็นแม่ เป็นภรรยา ความกดดันให้ต้องตีพิมพ์หนังสือและมีผลงานในที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา รวมถึงงานบ้านที่ประดังเข้ามาไม่จบไม่สิ้น ทั้งหมดนี้มากเกินไปจนจะรับไหวจริงๆ เวลาที่มีในแต่ละวันน้อยเกินกว่าที่ฉันจะทำทั้งหมดได้ เรื่องทำให้ดีนั้นไม่ต้องพูดถึง ดูเหมือนว่าการจัดการ เตรียมการ และลงมือทำจะต้องใช้พลังงานระดับยอดเยี่ยมเลยทีเดียว แต่ตอนนี้พลังงานของฉันหมดแล้ว ฉันแนบหน้าผากลงบนหน้าต่างเย็นเฉียบ มองดูภาพอันพร่าเลือนของต้นไม้และบ้านเรือนผ่านไปอย่างรวดเร็วในความมืด

วันนั้นฉันได้ไปพูดที่คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เกี่ยวกับงานวิจัยล่าสุดของฉันว่าด้วยเรื่องคุณภาพความสุขของคนเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่ออายุมากขึ้น งานนำเสนอนี้ถูกแทรกลงในตารางงานของฉันอย่างคุ่มค่าในช่วงพักกลางวัน ตามด้วยการประชุมติดๆ กัน

หลายชั่วโมง ต่อด้วยอาหารเย็นกับเพื่อนร่วมงาน ตลอดเวลาดังกล่าว ฉันต้องพยายามตามให้ทันโต้ตอบอย่างชาญฉลาด ระหว่างที่กระดกเบียร์เข้าปากไปด้วย ขณะนั่งอยู่ในแท็กซี่ซึ่งบึ่งไปยังสถานี ฉันภาวนาขออย่าให้พลาดรถไฟเที่ยวสุดท้าย

แม้วันปกติของฉันจะไม่ได้เริ่มขึ้นในห้องพักโรงแรมในนิวยอร์ก แต่ตารางก็แน่นเอียดและวุ่นวายไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ฉันจะตื่นแต่เช้าตู่เพื่อออกไปวิ่งแล้วกลับมานอนเล่นกับลิโอ ลูกชายวัยสี่เดือนคู่หนึ่ง ก่อนจะรีบแต่งตัวและเบิ่งรถไปทำงาน ในอาคารที่วุ่นวายของวิทยาลัยธุรกิจจอร์จตัน แห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ฉันจะเร่งสะสางงานระหว่างที่ว่างจากการสัมมนาและประชุม ก่อนจะรีบกลับบ้านเพื่อรับช่วงต่อจากพี่เลี้ยงลูกตอนหกโมงเย็น รีบเอาของกินของใช้ที่ซื้อมาเก็บเข้าตู้ ทำอาหารเย็น ทำความสะอาด แม้แต่เวลาอันมีค่าก่อนลิโอจะเข้านอนก็ยังรู้สึกว่าการเร่งรีบความจริงแล้วแต่ละงานไม่ได้ใช้เวลามากมายเลย แต่เมื่อรวมเข้าด้วยกันการทำ ทำ ทำอยู่ตลอดเวลาทำให้รู้สึกว่ามันมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีเวลาเหลือสำหรับทำอย่างอื่นน้อยมาก

ฉันรู้สึกอย่างนี้มาพักหนึ่งแล้ว ขณะรถไฟแล่นผ่านความมืด ฉันดึงเสื้อโค้ตขึ้นห่มตัว รู้สึกเหนื่อยเต็มที และตระหนักว่าฉันต้องคิดอย่างจริงจังแล้วว่า จะยังทำ *ทุกอย่าง* แบบนี้ได้ตลอดไปหรือไม่ เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในการดำเนินชีวิตแบบนี้ต่อไปอย่างแม่นยำ ฉันรู้ว่าต้องนำทุกอย่างมาพิจารณา ไม่เพียงแค่งานประจำวันเท่านั้น แต่รวมถึงงานที่ไม่คาดคิดและ “ข้อยกเว้น” เพิ่มเติมซึ่งมักจะกระหน่ำมาพร้อมกัน (เช่น ตัดผม ทำฟัน นัดหมอของลิโอ หาซื้อของขวัญ เอรารถไปเช่าอู่ ทำหน้าที่ลูกขุน) นอกจากนี้ ไม่ใช่แค่รายการสิ่งที่ต้องทำทั้งในที่ทำงานและที่บ้านเท่านั้น ฉันยังตั้งใจว่าจะต้องไม่พลาดงานวันเกิดเพื่อนและการพาลิโอไปเรียนดนตรีสำหรับเด็กเล็กทุกเช้าวันพุธด้วย “ทุกอย่าง” ของฉันยังรวมถึงการออกกำลังกายและนอนหลับอย่างเพียงพอ เพราะฉันคงรู้สึกไม่ดีนักถ้าขาด

สองอย่างนี้ และ “ทุกอย่าง” ที่ว่ายังต้องรวมถึงการมีพลังงานเหลือพอที่จะใช้เวลาดีๆ กับลิโอและริอบ สามีของฉันเมื่อสิ้นวันด้วย

ปัญหาแท้จริงที่ฉันปลุกปล้ำขณะอยู่บนรถไฟในคืนนั้นก็คือฉันยัง *อยาก* ทำทั้งหมดนี้อยู่ ฉันรักงานที่ทำ แม้จะไม่ทุกอย่าง แต่ฉันทำงานหนักเพื่อมาถึงจุดนี้และได้พบความพึงพอใจอย่างแท้จริงกับการทำวิจัยและเชื่อมโยงกับผู้คนผ่านการสอน ฉันรักลูกและสามี และไม่อาจปล่อยให้ความสัมพันธ์กับทั้งสองต้องเสียหาย ฉันอยากรักษาสุขภาพและมิตรภาพที่ดีกับเพื่อนๆ และแม้ฉันจะไม่ชอบทำงานบ้านและงานจิปาตะอื่นๆ แต่การมีส่วนร่วมในการสร้างครอบครัวและสังคมที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน

ฉันเคยรู้สึกยุ่งมากมาก่อน ความจริงแล้วไม่เคยจำได้เลยด้วยซ้ำว่ามีครั้งไหนที่รู้สึกว่าจะต้องรีบเร่งแข่งกับเวลาเพื่อทำงานให้เสร็จมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ฉันไม่ใช่คนเดียวที่เป็นแบบนี้ เราอยู่ในวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญกับผลผลิตภาพ ถึงขนาดที่ว่าการยุ่งวุ่นวายอยู่เสมอกลายเป็นสัญลักษณ์ทางสถานะและเครื่องหมายที่บ่งบอกคุณค่าของคน อย่างไรก็ตาม ฉันรู้จากประสบการณ์ส่วนตัวและจากการศึกษาวิจัยว่าการวิ่งวุ่นอยู่ตลอดเวลา *ไม่ใช่* ความรู้สึกที่ดีเลย

ใช่แล้ว การมีลูกทำให้มีภาระมากขึ้นไปอีก เพราะตอนนี้ฉันไม่ได้แค่ต้องดูแลตัวเองและหน้าที่การงานของตนเท่านั้น แต่ยังต้องรับผิดชอบต่อความอยู่รอดและสุขภาวะของอีกหนึ่งชีวิตด้วย การมีลูกนอกจากจะทำให้มีงานมากขึ้นแล้ว พอได้เห็นเขาโตวันโตคืนยังทำให้ฉันตระหนักว่าเวลาผ่านไปเร็วแค่ไหนด้วย การเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของลิโอในช่วงเวลาไม่กี่เดือนยิ่งตอกย้ำว่าทุกอย่างผ่านไปราวกับติดปีก และฉันไม่อยากจะพลาดอะไรไปเพียงเพราะต้องเร่งรีบตลอดเวลา ฉันไม่อยากจะเร่งผ่านวัยเด็กของลิโอหรือชีวิตของตนเอง

ฉันอยากมีเวลามากขึ้น ไม่ใช่แค่เพื่อจะทำอะไรมากขึ้นเท่านั้น แต่ฉันต้องการมีเวลามากกว่านี้เพื่อ *ชะลอความเร็ว* จะได้รับรู้ถึงเวลาที่ใช่ไปอย่างแท้จริง เมื่อหยุดมองชีวิตของตัวเอง ฉันต้องการรู้สึกถึงความสุข ไม่ใช่เห็นแค่ภาพเบลอๆ และในขณะที่แนบหน้าผากลงบนกระจกหน้าต่างเย็นเฉียบ มองดูโลกข้างนอกผ่านสายตาไปอย่างรวดเร็วอยู่นั่นเอง จู่ๆ ฉันก็รู้สึกว่าการหยุดทุกอย่างและย้ายไปอยู่เกาะที่มีอากาศแจ่มใส มีชีวิตเนิบนาบสบายๆ เป็นทางออกที่ดีที่สุด และฉันจะชวนลิโอกับร็อบไปด้วยกัน

ความรู้จากข้อมูล

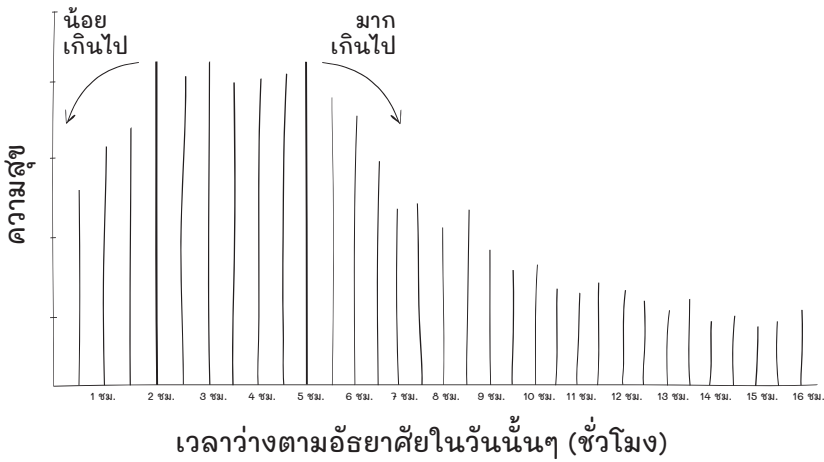
ในฐานะนักจิตวิทยาสังคม ฉันค้นคว้าข้อมูลอยู่เสมอเพื่อหาคำตอบของคำถามใดๆ ที่ฉันกำลังสนใจเป็นการส่วนตัว (เพราะฉะนั้นการที่ฉันบอกใครๆ ว่ากำลังทำ “me-search” แทนที่จะเป็น “research” จึงไม่ใช่การพูดเล่นเสียทีเดียว) ด้วยเหตุนี้ ก่อนที่จะพุ่งเข้าไปห้องทำงานของเจ้านายเพื่อลาออกจากงานในฝันกับตำแหน่งอาจารย์ที่กำลังรอบรรจุ ฉันควรพิจารณาถึงความเป็นจริงในการมีชีวิตที่มีเวลาว่างมากขึ้นให้ถ่องแท้เสียก่อน และก่อนที่จะบอกให้ร็อบลาออกจากงานและเก็บกระเป๋าไปอยู่เกาะ ฉันต้องรู้ว่าตัวเองจะมีความสุขมากขึ้นหรือไม่กับการนำชีวิตที่เต็มไปด้วยรายการสิ่งที่ต้องทำยาวเหยียดเข้าแลกกับชีวิตที่ไม่ต้องทำอะไรเลย หากมีเวลาว่างมากขึ้นในแต่ละวัน ฉันจะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตมากขึ้นหรือไม่

เพื่อหาแนวทางเชิงประจักษ์ให้กับวิกฤตครั้งนี้ ฉันได้ชักชวน ฮาล เฮอร์ชฟีลด์ (Hal Hershfield) และมาริสซา ชารีฟ (Marissa Sharif) เพื่อนนักวิจัยคนโปรดของฉันมาร่วมงานนี้ด้วย เราสามคนพบข้อมูลชุดหนึ่งสำหรับกรณีวิเคราะห์ โดยข้อมูลชุดนี้มาจากการสำรวจชาวอเมริกัน

ที่ทำงานและไม่ได้ทำงานหลายหมื่นคนเกี่ยวกับกิจกรรมที่พวกเขาทำในแต่ละวัน และความพึงพอใจโดยรวมกับชีวิตของพวกเขา การมีคลังข้อมูลที่มีค่านี้นี้หมายความว่าฉันไม่ต้องพึ่งพาคำแนะนำจากคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ เราสามารถบ่งชี้แนวโน้มที่มีนัยสำคัญของคนกลุ่มใหญ่ซึ่งจะทำให้ได้คำทำนายที่เชื่อถือได้มากกว่า ข้อมูลจากการสำรวจการใช้เวลาของชาวอเมริกัน (American Time Use Survey) จะช่วยตอบคำถามที่ว่า เวลาว่างตามอัธยาศัย (discretionary time) อันหมายถึงเวลาที่เหลือจากการทำสิ่งที่จำเป็นในแต่ละวัน สัมพันธ์กับความสุขโดยรวมของพวกเขาอย่างไร

ขั้นตอนแรกในการวิเคราะห์ เราได้คำนวณปริมาณเวลาที่ใช้กับกิจกรรมตามอัธยาศัย หรือสิ่งที่ *อยากทำ* ซึ่งแต่ละคนมีไม่เท่ากัน กิจกรรมเหล่านี้รวมถึง “การไม่ทำอะไรเลย” พักผ่อน และดูโทรทัศน์ หรือกิจกรรมที่ทำเพื่อความบันเทิง เช่น เล่นกีฬา ไปดูหนังหรือดูการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมสังคมล้วนๆ เช่น สังสรรค์กับเพื่อนฝูงหรือครอบครัว สิ่งสำคัญคือการคำนวณเวลาที่มีนี้จะ *ไม่* รวมเวลาที่ใช้กับงานจำเป็น หรืองานที่ *ต้องทำ* ในแต่ละวัน ตัวอย่างเช่น งานสารพัดในที่ทำงาน งานบ้าน ทำฟืน นัดพบแพทย์ และงานฉิปาละอื่นๆ โดยงานเหล่านี้ไม่ใช่กิจกรรมตามอัธยาศัย ซึ่งจะนับเป็นเวลาที่ไม่ว่าง

จากนั้นเราจะทดสอบว่าปริมาณเวลาว่างตามอัธยาศัยนี้สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตคนอย่างไร ผลที่ได้ทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น กราฟในหน้าถัดไปนี้มีรูปแบบตัวยู่คว่ำ เหมือนประตู่โค้งหรือสายรุ้งรูปทรงนี้น่าสนใจเพราะมันชี้ลงไปสู่การไม่มีความสุขที่ปลาย *ทั้งสอง* ฝั่ง ซึ่งหมายความว่าเวลาว่างตามอัธยาศัยนี้มีอุปสรรคต่อความสุขถึงสองจุด เอาละ ก่อนอื่นเราจะมาดูทางซ้ายสุดของกราฟนี้ซึ่งสะท้อนถึงระยะเวลาที่ฉันไม่มีความสุขกันก่อน ...



น้อยเกินไป

กราฟนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความสุขจะน้อยลงหากมีเวลาว่างตามอัตรายัตย์ต่ำกว่าสองชั่วโมงโดยประมาณในวันนั้นๆ ข้อมูลนี้ยืนยันว่าฉันมีเวลาน้อยไปจริงๆ ฉัน *ขาดสนเวลา* ซึ่งหมายถึงความรู้สึกว่ามีเวลาน้อยเกินไปในการทำทุกอย่างที่ต้องทำและอยากทำ ปรากฏว่าผู้ที่ขาดสนเวลาอย่างพวกเราไม่ได้โดดเดี่ยวเลย ผลสำรวจทั่วประเทศแสดงให้เห็นว่าชาวอเมริกันกว่าครึ่งบอกว่าตนไม่มีเวลาพอที่จะทำในสิ่งที่ต้องการ ขณะที่อีกหนึ่งผลสำรวจเผยว่าชาวอเมริกันราวครึ่งหนึ่งบอกว่าพวกเขาแทบไม่เคยรู้สึกว่ามีเวลาเพียงพอเลย และสองในสามบอกว่าพวกเขาารู้สึกว่าต้องเร่งรีบอยู่เสมอหรือเป็นครั้งคราว

ถึงแม้ว่าผู้เป็นแม่จะรู้สึกขาดสนเวลามากกว่าผู้เป็นพ่อ และแม้ว่าพ่อแม่ที่ทำงานจะรู้สึกขาดสนเวลาเป็นพิเศษ แต่เราพบว่าคน ทุก ประเภทขาดแคลนเวลา และไม่ใช่เฉพาะเพื่อนร่วมชาติชาวอเมริกันของฉันเท่านั้น แต่คนทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นอังกฤษ นอร์เวย์ เยอรมนี แคนาดา ออสเตรเลีย บราซิล กินี รัสเซีย จีน ญี่ปุ่น และเกาหลีใต้ ล้วนรายงานว่าจะต้องเร่งรีบและประสบปัญหาเกี่ยวกับชีวิตที่วุ่นวายและมีเวลาน้อยเกินไปทั้งสิ้น

ผลการสำรวจซึ่งยืนยันถึงความรู้สึกไม่มีความสุขของฉันทนบนรถไฟคั้นนั้นได้เผยให้เห็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งว่าทำไมการขาดสนเวลาจึงเป็นปัญหาใหญ่ นั่นคือคนที่มีความน้อยเกินไปจะมีความสุขและความพึงพอใจกับชีวิตน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ของทีมิวจัยอื่นๆ ในสาขาวิชาต่างๆ (รวมถึงจิตวิทยา สังคมวิทยา และเศรษฐศาสตร์) ล้วนบอกเหมือนกันว่า การขาดสนเวลาทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า เครียด และเหนื่อยล้าทางจิตใจมากกว่า ความกดดันอยู่ตลอดเวลาซึ่งเกิดจากวัฒนธรรมที่เทิดทูนการมีชีวิตยุ่งวุ่นวายและเร่งรีบเสมอ นั้นส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของเรา

อย่างไรก็ตาม ยังมีอะไรอีกมากมายในข้อมูลของเรา ฟังข่าวของกราฟในหน้าที่แล้วมีบางอย่างตรงข้ามกันซึ่งเราคาดไม่ถึง

มากเกินไป

นอกจากการไม่มีความสุขเนื่องจากมีเวลาน้อยไปแล้ว โค้งที่ลาดลงอีกฝั่งแสดงให้เห็นว่าการมีเวลาว่างตามอหยาตัยมากกว่าห้าชั่วโมงโดยประมาณต่อวันก็เกี่ยวข้องกับการมีความสุขน้อยลงด้วย ดูเหมือนเราจะมีสิ่งที่เรียกว่าการมีเวลามากเกินไปเช่นกัน!

แต่ *ทำไมล่ะ* ฉันทอยากมีเวลามากกว่านี้ใจจะขาด ทำไมการมีเวลาเหลือเพื่อถึงทำให้รู้สึกแย่ได้ เมื่อฉันพิจารณาตุ๊กที่ตระหนักว่า เรื่องราวของเบ็น เพื่อนของฉันทที่เป็นลมหมดสติบนพุ่มพวยชันไอล์กในภูเขาแถบมารินเคาน์ตีในรัฐแคลิฟอร์เนียเป็นคำตอบได้

เบ็นเป็นคนเฉลียวฉลาด มีเหตุผล และทำงานหนักมาก สุดท้ายเขาพบว่าความทุกข์ใจจากการเมืองในที่ทำงานซึ่งเกี่ยวข้องกับการบริหารกองทุนเก็งกำไรไม่คุ้มค่างับเวลาที่เขาไม่ได้อยู่กับภรรยาและลูกทั้งสี่ รวมถึงความเครียดที่น่าติดตัวกลับบ้านทุกวัน โชคดีที่เบ็นมีเงิน ทำให้สามารถตัดสินใจปลดเกษียณได้เมื่ออายุ 39 และมีเวลา

ทำทุกอย่างที่อยากทำมาตลอด เช่น พักผ่อนกับครอบครัว ท่องเที่ยว อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย ซึ่งก่อนหน้านี้ทำไม่ได้เพราะงานยุ่งมาก

กระนั้นเขาก็เป็นคนที่ให้ความสำคัญกับเป้าหมาย เขาไม่ชอบอยู่เฉย ความพึงพอใจของเขามาจากผลผลิตภาพของเขา ดังนั้นแม้เป็นตั้งใจจะใช้ชีวิตสบายๆ แต่การมีเวลามากเกินไปทำให้เขาสติแตก เป็นต้องการชีวิตที่มีเป้าหมาย ในที่สุดเขาจึงกำหนดเป้าหมายให้ตัวเอง

เป็นตัดสินใจว่าเขาจะลงแข่งวิ่งดิปซี (Dipsea) ซึ่งเป็นรายการแข่งวิ่งมาราธอนบนเส้นทางเก่าแก่ที่สุดของอเมริกา โดยเริ่มตั้งแต่ มิลล์เวลล์ ถึงหาดสตินสันที่ยื่นออกไปในทะเลอันสวยงามของมารินเคาน์ตี นอกจากนี้ ทิวทัศน์อันเป็นที่เลื่องลือแล้ว ชั้นบันไดและทางชันยังทำให้ดิปซีขึ้นชื่อว่า เป็นเส้นทางการแข่งขันที่ทรหดมากอีกด้วย

เป็นฝึกซ้อมอย่างหนักหลายเดือน เขาทำตามโปรแกรมฝึกซ้อมที่แนะนำอย่างเข้มงวด ตั้งแต่การออกกำลังกายขณะขึ้นเขา การวิ่งระยะยาว การยกน้ำหนัก การกำหนดวันพักผ่อน และแผนโภชนาการ ในวันแข่งขัน ครอบครัวของเขามาให้กำลังใจพร้อมป้ายเชียร์ทำเองและขนม นมเนยสารพัดที่เตรียมมารอเขาอยู่ที่เส้นชัย แต่เขาก็มาไม่ถึง

เขาริเริ่มการแข่งขันด้วยความกระปรี้กระเปร่าและออกวิ่งอย่างรวดเร็ว โดยทำทนายตัวเองให้ไปถึงเส้นชัยในเวลาที่เขาคำนวณไว้ว่าเหมาะสม ทว่าหลังจากวิ่งไปได้สี่ไมล์ เขาก็เริ่มหายใจไม่ทัน ความยากลำบากของเส้นทาง อากาศร้อนจัดทำให้เขาไปต่อไม่ไหว สิ่งต่อมาที่เขาารู้คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลยืนอยู่เหนือร่างเขา ขณะวางแผนว่าจะยกเขา ขึ้นรถพยาบาลได้อย่างไร ร่างที่เหยียดยาวอยู่ในพุ่มไม้ทำให้เป็นคันคะเยอไปทั้งตัวเมื่อพิษจากพอยซันไธกซึ่งรองรับตัวเขาขณะล้มลงเริ่มออกฤทธิ์

เมื่อได้พบกับครอบครัวที่พากันตกอกตกใจอย่างมาก และหมอบู๊ตดูแลรับรองว่าเขาไม่เป็นอะไรมากแล้ว เป็นจึงหัวเราะกับเรื่องบ้าบอที่เขาเรณหามาใส่ตัวได้ หลังจากปลดเกษียณตัวเองแล้ว เป็นผู้ให้ความสำคัญกับความสำเร็จเสมอมา รู้สึกหงุดหงิดกับ “การไม่ได้ทำอะไรเลย”

ในแต่ละวัน เป็นไม่พอใจที่ตนเองไม่มีผลงานใดๆ แลกกับเวลาที่เสียไป เขาจึงเริ่มเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำเพื่อความเพลิดเพลินมาเป็นเป้าหมายสุดขั้วที่ต้องพิชิต ขณะพักพื่นอยู่นั้น เป็นตระหนักว่าการที่เขาพยายามผลักดันตัวเองอย่างหนักเพื่อการแข่งขันครั้งนี้ช่างไร้สาระเหลือเกิน

แม้จะเป็นจะโดดเด่นเป็นเลิศในหลายด้าน แต่ความพยายามผลักดันตัวเองไปสู่ความสำเร็จของเขาไม่ได้ผิดแผกแตกต่างไปจากคนอื่น ๆ เลย ในการทดลองต่อมาที่ฮาล มารีซา และฉันทำนั้น เราพบว่าการขาดความรู้สึกว่ามีผลิตภาพ (sense of productivity) คือเหตุผลว่า *ทำไม* คนที่มีเวลาว่างเหลือเพื่อจึงพึงพอใจกับชีวิตน้อยลง ถ้าตอนเป็นเด็ก คุณเคยรู้สึกกระสับกระส่ายเมื่อวันปิดเทอมฤดูร้อนอันเอื่อยเฉื่อยใกล้สิ้นสุดลง มันคือความรู้สึกใกล้เคียงกัน มีคนจำนวนมากไม่ชอบอยู่เฉยและให้ความสำคัญกับผลิตภาพเช่นเดียวกับเป็น การที่เรายุ่งวุ่นวายนั้นมีคุณค่า เพราะมันทำให้เรามีเป้าหมายในชีวิตประจำวัน

ความรู้สึกมีเป้าหมายนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องทำงานที่มีค่าจ้าง ตัวอย่างเช่น การเป็นอาสาสมัคร (ทำงานที่ไม่มีค่าจ้าง) ก็มักทำให้รู้สึกมีเป้าหมายได้เช่นกัน นอกจากนี้ งานเกี่ยวกับการปลูกฝังกลุ่มมเกล่าเด็กและครอบครัวที่มีคุณภาพก็ทำให้รู้สึกถึงความสำเร็จได้ ซึ่งหากคนในครอบครัวเป็นผู้ทำ งานนี้ก็เป็งานที่ไม่มีค่าจ้างอีกเช่นเคย สุดท้ายคือกิจกรรมที่ไม่ใช่งาน (เช่น งานอดิเรกและเล่นกีฬา) ก็ถือว่าทำให้เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จและมีเป้าหมายได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ในกรณีของฉัน งานถือเป็นแหล่งกำเนิดเป้าหมายที่สำคัญมากที่สุด

กราฟข้อมูลและสิ่งที่เกิดขึ้นกับเป็นหลังลาออกจากงานทำให้ฉันเชื่อว่า การกึ่งทุกอย่างและใช้เวลากับการพักผ่อนสบาย ๆ ไม่ใช่คำตอบของฉัน

พอเหมาะพอดี

รูปแบบกราฟของเราบ่งบอกอะไรมากมาย มันแสดงให้เห็นว่าการมีเวลาว่างตามอัตราย่ำแย่กว่าสองชั่วโมงทุกวันเป็นประจำถือว่าน้อยเกินไปจริงๆ ซึ่งทำให้เครียดและไม่มีความสุข เรื่องนี้ฉันทราบที่อยู่แล้ว ในทางตรงข้าม ข้อมูลนี้ทำให้ฉันรู้ว่าการมีเวลาว่างตามอัตราย่ำแย่กว่าห้าชั่วโมงต่อวันก็นับว่ามากเกินไป เพราะมันทำลายความรู้สึกมีเป้าหมาย การศึกษาของเราบอกว่าถ้าลาออกจากงาน ฉันจะไม่มีมีความสุขเช่นกัน หากมีเวลาเหลือเพื่อ ฉันจะต้องหาอย่างอื่นทำเพื่อตอบสนองความต้องการรู้สึกมีประสิทธิภาพ และในที่สุดกิจกรรมนี้จะทำให้ฉันเครียดได้เหมือนกัน แถมสุดท้ายอะไรก็ตามที่ฉันเลือกทำกลับไม่ได้ใช้ทักษะที่ใช้เวลาหลายปีพัฒนาและเป็นงานสาขาที่ฉันสนใจอย่างแท้จริงด้วย ดังนั้นการมีเวลาว่างตามอัตราย่ำแย่ตั้งแต่ 2-5 ชั่วโมงจึงดูเหมาะสมที่สุด

ผลการศึกษานี้ไม่เพียงยืนยันความรู้สึกของฉันเท่านั้น แต่ยังให้ความหวัง และท้ายที่สุดก็นำไปสู่การตัดสินใจสำคัญในชีวิตด้วยการมีเวลาว่างตามอัตราย่ำแย่ที่เหมาะสมในแต่ละวันไม่ได้ไกลเกินเอื้อมเลย การอุทิศเวลาวันละสองสามชั่วโมงกับสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขเป็นเรื่องที่มีเหตุผล และเมื่อลองคำนวณการใช้เวลาในวันปกติแล้ว ฉันพบว่าตารางเวลาของตนเองนับว่าใกล้เคียงกับตัวเลขดังกล่าวมากที่สุด

- ◆ นอนเล่นกับลิโอบีในตอนเช้า 15 นาที
- ◆ คุยโทรศัพท์กับเพื่อนระหว่างเดินทางไปทำงาน 25 นาที
- ◆ ไวน์หนึ่งแก้วและอาหารเย็นกับริอบ 30 นาที (ถ้าจะให้ดีควรนานกว่านี้ แต่ลิโอบีมักจะวุ่นวายมากจนทำให้ฉันต้องรีบ)
- ◆ ช่วงเวลาแสนหวานและสงบสุขระหว่างร้องเพลงกลุ่มลิโอบี 20 นาที

ทั้งหมดเท่ากับ 90 นาที (ชั่วโมงครึ่ง) ในหนึ่งวัน ซึ่งฉันไม่ได้ออกมาใช้กับอย่างอื่นเลย แน่นอนว่าฉันอยากนั่งคุยกับเพื่อนพลาซจิบกาแฟมากกว่า และไม่อยากมีเด็กกวระหว่างรับประทานอาหารกับรีอบ แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ไม่ได้ลดคุณค่าของเวลาที่ฉันใช้ตามอรรถาจารย์ลง กลับทำให้สนุกขึ้นด้วยซ้ำ ฉันรู้สึกทึ่งเมื่อตระหนักว่าเป้าหมายสองชั่วโมงอยู่ใกล้แค่เอื้อม *โดยไม่ต้อง* ลุกขึ้นเปลี่ยนแปลงชีวิตชานานใหญ่เลย แน่นอนว่าฉันต้องใช้ความคิดสักหน่อยและปรับเปลี่ยนตารางเวลาบ้างเล็กน้อยเพื่อไปถึงเป้าหมาย แต่ฉันอาศัยความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ เหล่านี้มาทำให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นการไม่เสียเวลาหรือเสียสมาธิระหว่างชั่วโมงทำงานเพื่อผลิดงานที่เป็นเป้าหมายของฉันได้มากขึ้น การจัดอันดับความสำคัญของกิจกรรมที่เติมเต็ม *ตัวฉัน* ไม่ใช่แค่เติมเต็มตารางงานของฉันเอง การจ้างคนมาทำงานบางอย่างเพื่อที่ฉันจะได้ใช้เวลาเล่นกับลิโอ หรือการดื่มดำและเฉลิมฉลองช่วงเวลาดีๆ ในแต่ละวันขณะอยู่กับคนที่ฉันรัก ... บางทีฉันอาจทำ “ทุกอย่าง” ได้ และรีบกับฉันจะได้เก็บกระเป๋าไปพักร้อนด้วยกันเสียที

เป็นเรื่องของเวลา

หากว่ากันเรื่องความสุขของฉัน ฉันคิดถูกแล้วว่าเวลาคือปัญหาท้าทายที่สุด เมื่อก่อนฉันเคยเชื่อว่าเรื่องนี้เกี่ยวกับปริมาณ โดยคิดว่าถ้ามีเวลามากขึ้น ฉันจะสามารถทำทุกอย่างที่ต้องการ ทำทุกอย่างเสร็จ และรู้สึกดีขึ้น ทว่าสิ่งที่น่าสนใจก็คือ สัดส่วนของช่วงเส้นกราฟราบเรียบระหว่างช่วง 2-5 ชั่วโมงบ่งบอกว่า จำนวนชั่วโมงที่ไม่เกี่ยวข้องกับความสุขกินพื้นที่ค่อนข้างกว้างทีเดียว เรื่องนี้มีความสำคัญเพราะมันหมายความว่า นอกเหนือจากในช่วงที่ระดับความสุขขึ้นสุดหรือลงสุดแล้ว ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นไม่ได้อยู่ที่ปริมาณเวลาที่เรามี แต่อยู่ที่วิธี ใช้เวลาเหล่านั้นต่างหาก

ดังนั้นคำตอบที่แท้จริงจึงไม่ได้อยู่ที่ความร่ำรวยเวลา แต่อยู่ที่การทำให้ เวลาที่เรา มีคุณค่า กราฟนี้บอกเหมือนกับที่การศึกษาวิจัยของฉันบอกตลอดมาว่า การจะมีความสุขมากขึ้นนั้น เวลาไม่ได้เป็นเพียงปัญหา แต่ยังเป็นวิธีแก้ปัญหาด้วย เวลาคือทรัพยากรเดียวที่หากลงทุนอย่างถูกต้องจะทำให้เรามีชีวิตที่ดีหรือยอดเยี่ยมเลยก็ได้ หากคุณรู้วิธีลงทุนกับเวลา และ ทุ่มเทกับมัน คุณจะมีความสุขมากขึ้นได้ เรื่องนี้เกี่ยวกับการรู้วิธีจัดสรรเวลาที่มีเพื่อบรรลุผลที่จะมีความสำคัญต่อคุณอย่างแท้จริง หรือผลที่คุณจะย้อนกลับมามองในอีกหลายวันหรือหลายปีข้างหน้า ด้วยความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิต และเกี่ยวกับการได้ทุ่มความสนใจอย่างเต็มที่เพื่อทำในสิ่งที่ช่วยให้คุณมีความสุขมากขึ้น

ความมุ่งมั่นในเรื่องการลงทุนกับเวลา (แทนที่จะลงทุนกับเงินทอง) อาจฟังดูประหลาดสำหรับคนที่ เป็นอาจารย์ในวิทยาลัยธุรกิจ เวลาสอน นักศึกษาปริญญาโทบริหารธุรกิจ โดยปกติแล้วสิ่งที่วัดความสำเร็จคือ ผลกำไร ซึ่งเกี่ยวกับจำนวนเงินที่หาได้ ยิ่งมากยิ่งดี เหตุผลที่นักศึกษา ของฉันอยากได้ปริญญาโทและทำงานด้านธุรกิจก็เพื่อเงิน และหวังว่าจะได้ จำนวนมากด้วย นี่ไม่ใช่ความปรารถนาของลูกศิษย์ที่มีหัวธุรกิจเท่านั้น ในการสำรวจหนึ่ง ที่มวิจัยของฉันสอบถามผู้คนในหลายสาขาอาชีพ ที่มีระดับรายได้ต่างกันทั่วประเทศว่าพวกเขาอยากได้เงินหรือเวลา มากขึ้น คนส่วนใหญ่เลือกเงิน แม้ฉันอาจไม่ใช่การเลือกที่ถูกต้องก็ตาม

ว่ากันว่าเฮนรี ฟอร์ด เจ้าพ่อวงการรถยนต์เคยพูดว่า “ธุรกิจ ต้องมีกำไร ไม่อย่างนั้นมันจะตาย แต่เมื่อคนพยายามทำธุรกิจเพียงเพื่อ กำไรเท่านั้น ... ธุรกิจก็จะตายเช่นกัน เพราะไม่มีเหตุผลที่จะอยู่อีกต่อไป” คำพูดนี้ใช้ได้กับพวกเราในฐานะบุคคลพอๆ กับที่ใช้ได้กับธุรกิจ แม้คน จำนวนมากจะจดจ่อกับการหาเงิน ทว่าสิ่งที่เป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิตไม่ได้เกี่ยวกับเงินที่หามาได้เท่าใดนัก แต่เกี่ยวกับการใช้เวลามากกว่า *คุณใช้เวลาอย่างมีความหมายหรือไม่ มันคุ้มค่ากับการทุ่มเท ... เวลาของคุณใหม่*