

สารบัญ

บทนำ รู้ลึกทราวกับถูกฝั่งทั้งเป็นใช้ใหม่	7
------------------------------------------	---

การจัดการด้านการตัดสินใจ

ทางเลือกที่ 1 : ทำสิ่งสำคัญ อย่ารับภาระใจในสิ่งเร่งด่วน	31
---------------------------------------------------------	----

ทางเลือกที่ 2 : มุ่งสู่ความเหนือชั้น อย่าหยุดที่ความธรรมดา	79
------------------------------------------------------------	----

การจัดการด้านความตั้งใจ

ทางเลือกที่ 3 : จัดสรรเวลาสำหรับหีนก้อนใหญ่ อย่าเสียเวลากับก้อนกรวด	113
------------------------------------------------------------------------	-----

ทางเลือกที่ 4 : ควบคุมเทคโนโลยีให้ได้ อย่าตกเป็นทาสมัน	137
--------------------------------------------------------	-----

การจัดการด้านพลัง

ทางเลือกที่ 5 : เติมเชื้อเพลิงให้ตัวเอง อย่าปล่อยให้ไฟหมด	195
-----------------------------------------------------------	-----

บทสรุป : ชีวิตระดับเหนือชั้นของคุณ	243
------------------------------------	-----

บทพิเศษ : การเป็นผู้นำแบบ Q2

สิ่งที่ผู้นำสามารถทำได้	249
การสร้างวัฒนธรรม Q2 ในองค์กรของคุณ	265
ภาคผนวก A : 25 สุดยอดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับอีเมล	275
ภาคผนวก B : กรัฟพยากรณ์สำคัญ	281
บรรณานุกรม	285
ประวัติผู้เขียน	293

บทนำ

รู้สึกราวกับ ถูกฟังถึงเป็นไข้ไหม

ใจวอนสะดุ้งตื่นเพราะเครื่องบินสั่นอย่างรุนแรง เขามองไปรอบ ๆ แล้วก็ตระหนักว่าแรงสั่นนั้นเป็นเพราะเครื่องบินตกหลุมอากาศ...และเมื่อครู่เขาก็เผลอหลับไปอีกแล้ว

ตลอดชั่วโมงที่ผ่านมาใจวอนพยายามอ่านเอกสาร แต่ก็มึนหลับไปเป็นครั้งคราว “ฉันไม่ควรอยู่บนเครื่องบินลำนี้ด้วยซ้ำ ฉันควรอยู่บ้านกับคาลิซาต่างหาก!” ใจวอนคิดอย่างซุ่นเคื่อง พวกเขาเพิ่งแต่งงานกันได้ไม่กี่เดือนและกำลังย้ายเข้าบ้านใหม่ แต่จู่ ๆ การเดินทางครั้งนี้ก็โผล่เข้ามาในชีวิตอย่างกะทันหัน

แย่สุด ๆ ที่ต้องเดินทางตอนนี้ ใจวอนและคาลิซาทำงานเพื่อจัดการเรื่องย้ายบ้าน แต่หนึ่งในลูกค้ารายใหญ่ที่สุดของบริษัทติดต่อมาเพื่อขอความช่วยเหลือด้านเทคนิคอย่างเร่งด่วน ซึ่งใจวอนคือคนที่แก้ปัญหานี้ได้ดีที่สุดในเมื่อ

คิดถึงเรื่องนี้ใจวอนก็บ่นพิมพ์ว่า “อย่างน้อยตอนนี้ก็ไม่มีใครส่งข้อความหาฉันได้ นี่คงเป็นข้อดีเพียงอย่างเดียวของการบินตอนกลางคืน”

ขณะเอนหลังฟังเบาะที่นั่งแถวกลางอันแสนอึดอัดใจวอนก็นึกถึงช่วงสองสามสัปดาห์ที่ผ่านมา มีแต่วิกฤติเข้ามาเป็นขบวน ตารางเวลาของใจวอนแน่นเอียดเพราะเขาเป็นหนึ่งในผู้นำทีมพัฒนาซอฟต์แวร์ของบริษัทขนาดเล็กที่กำลังเติบโต แคมตอนนี้เขายังมีผู้คนที่ต้องคอยตอบสนองความต้องการมากกว่าเดิมเพราะเพิ่งได้รับหน้าที่ให้ดูแลทีมงานเพิ่ม เดี่ยวฝ่ายขายก็มีคำถาม เดี่ยวนักพัฒนาซอฟต์แวร์ก็มีปัญหาให้ช่วยแก้ไข มีแต่เรื่องที่ต้องตัดสินใจเต็มไปหมด! ทั้งอีเมล โปรแกรมแชต และข้อความทางโทรศัพท์อัดแน่นไปด้วยคำถามที่ดูเหมือนจะมีเพียงเขาเท่านั้นที่ตอบได้ ชีวิตของใจวอนตอนนี้ก็เหมือนกับการติดแหง็กอยู่ในที่นั่งแถวกลางอันแสนอึดอัด และสถานการณ์ก็ดูจะเลวร้ายลงทุกที

ตอนเข้ามาทำงานนี้เมื่อสองปีก่อน ใจวอนรู้สึกตื่นเต้นกับบริษัทและโอกาสอันงดงามของบริษัทแห่งนี้ ซอฟต์แวร์ของพวกเขาเจ๋งสุด ๆ และใจวอนก็จะได้เขียนโปรแกรมในแบบที่ตัวเองชอบ เมื่อมั่นใจในความมั่นคงทางการงาน ใจวอนกับคาลิซาก็เริ่มมองหาบ้านสักหลังเพื่อลงหลักปักฐานและสร้างครอบครัว แต่ตอนนี้สิ่งที่ใจวอนคิดก็คือ “อย่างไร้แต่จะเริ่มสร้างครอบครัวเลย ถ้ายังเป็นอย่างนี้ต่อไปเราจะไม่มีเวลาใช้ชีวิตร่วมกันเลยด้วยซ้ำ!”

งานของคาลิซาก็ยุ่งพอกัน เธอทำงานในธุรกิจค้าปลีกโดยบริหารร้านเสื้อผ้าขนาดเล็กสองแห่ง ร้านของ

เธอเปิดถึงเย็น คาลิซาจึงมักกลับบ้านดึก แกรมยังหอบงานกลับมาทำที่บ้านอยู่บ่อยครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการจัดตารางทำงานของวันรุ่งขึ้นใหม่ในกรณีที่มิพนักงานลาป่วยกะทันหัน ตรวจสอบสินค้าคงคลัง หรืองานจุกจิกสารพัดอย่าง

ขณะที่คิดถึงเรื่องพวกนี้ ไจวอนก็สัมผัสได้ถึงความรู้สึกหนึ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน นั่นก็คือความสิ้นหวัง ไจวอนได้แต่รำพึงว่า “สถานการณ์นี้จะมีความจบสิ้นหรือเปล่า”

เรื่องนี้ฟังดูคุ้น ๆ ใหม

แม้เรื่องราวข้างต้นอาจไม่ตรงกับสถานการณ์ของคุณทั้งหมด แต่เราก็คิดว่าน่าจะมีส่วนที่ตรงอยู่บ้าง

ตอนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา คุณน่าจะมีเหตุผลใดเหตุผลหนึ่งต่อไปนี้อยู่ในใจ

1. **คุณกำลังมองหาแนวคิดใหม่ ๆ ในการเพิ่มประสิทธิภาพ** คุณอาจจัดการชีวิตได้ค่อนข้างดีอยู่แล้ว แต่ก็อยากพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการบริหารเวลาให้ดีขึ้น เพื่อสร้างผลลัพธ์ให้มากขึ้นในแต่ละวัน สร้างความแตกต่างในชีวิตได้มากขึ้น ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีเวลาให้คนสำคัญมากขึ้น หรือบรรลุเป้าหมายที่สำคัญจริง ๆ
2. **คุณรู้สึกท้อแท้กับทุกฝั้ทั้งเป็นทุกวันและต้องการตัวช่วยที่ใช้ได้ผลจริง** คุณอาจเป็นเหมือนไจวอนที่รู้สึกว่าคุณต้องกระเสือกกระสนเพื่อจัดการกับสิ่งที่ต้องทำ คำขอร้อง และเรื่องที่ต้องตัดสินใจซึ่งหลังไหลเข้ามาทั้งวัน คุณอาจรู้สึกว่าคุณวิตขาดความสมดุลและแทบไม่มี

เวลาให้ตัวเอง สุขภาพและความสัมพันธ์เริ่มมีปัญหา และเป้าหมายหลักของคุณก็คือการเอาตัวรอดไปวัน ๆ โดยไม่บอบสลายไปเสียก่อน โดยรู้ดีว่าถ้าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงในเร็ววันคุณคงระเบิดเป็นเสี่ยง ๆ แน่

หากคุณคิดว่าเหตุผลข้อใดข้อหนึ่งข้างต้นตรงเผงกับสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ หรือรู้สึกกำลังระหว่างทั้งสองข้อ คุณไม่ได้ตกอยู่ในสถานการณ์นี้เพียงลำพัง เราพบว่าผู้คนที่รู้สึกว่าการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการเป็นเรื่องยากนั้นมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ พวกเขาเห็นโอกาสอันยอดเยี่ยมจำนวนมาก แต่ก็รู้สึกเหนื่อยล้าเต็มทีกับการรีบทำสิ่งหนึ่งเพื่อไปทำอีกสิ่งหนึ่งและการก้าวไปข้างหน้าพร้อมกับความกังวลว่าจะล้าหลังคนอื่น หลายคนรู้สึกว่ายิ่งพยายามทำมากเท่าไร สิ่งต่าง ๆ ก็ยิ่งลึกลงเข้ามามากขึ้นเท่านั้น ทั้งงาน การนัดหมาย หน้าที่ และความรับผิดชอบ พังพวมมาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด บางคนรู้สึกว่าสิ่งเหล่านั้นคือก้อนกรวดนับไม่ถ้วนที่รวมตัวกันจนกลายเป็นภูเขาและกำลังเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ จนแทบจะฝังพวกเขาทั้งเป็น

จุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้คือช่วยให้คุณหลุดพ้นจากภูเขาก้อนกรวดนั้น สูดหายใจได้เต็มปอด และทวงชีวิตของตัวเองกลับคืนมา เราจะช่วยคุณขุดก้อนกรวดออกไปด้วยการมอบหลักการ กระบวนการ และเครื่องมือที่ช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ ทั้งหมดนี้คือแนวทางที่ใช้ได้จริงในการเอาชนะ “สิ่งที่ประดังเข้ามา” ไม่หยุดซึ่งพรากอิสรภาพไปจากคุณ หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่สูตรสำเร็จที่จะช่วยให้คุณทำเช่นนั้นได้ในชั่วพริบตา คุณต้องลงแรง โดยแต่ละบทจะอัดแน่นด้วยสิ่งที่เรียบง่ายกว่าทรงพลังซึ่งคุณสามารถลงมือทำได้ทันทีและจะส่งผลต่อชีวิตของคุณอย่างมหาศาล

ทันทีที่เริ่มปฏิบัติตามหนังสือเล่มนี้ไปทีละขั้นก็เท่ากับคุณเริ่มเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ของตัวเอง คุณจะหลุดพ้นจากภูเขาก้อนกรวดแล้วก้าวไปข้างหน้าอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขมากขึ้น คุณจะมองเห็นสิ่งสำคัญอย่างชัดเจนและจดจ่ออยู่กับสิ่งเหล่านั้น รวมถึงประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงและส่งผลทำวันด้วยความรู้สึกว่าตัวเองประสบความสำเร็จ

ความย้อนแย้งเรื่องประสิทธิภาพ

ไม่เคยมีช่วงเวลาใดในประวัติศาสตร์มนุษยชาติที่เราจะประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ได้ง่ายเท่าตอนนี้ โดยสาเหตุสำคัญก็คือเทคโนโลยีที่พัฒนาแบบก้าวกระโดดซึ่งทำให้เรามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เทคโนโลยีในทุกวันนี้ช่วยให้เด็กในบังกลาเทศได้เรียนพีชคณิตจากครูที่เก่งที่สุดในโลก ผู้คนสามารถพูดคุยแบบเห็นหน้าค่าตาและทำงานร่วมกันได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตามบนโลกใบนี้ รวมทั้งเข้าถึงห้องสมุดที่ยอดเยียมที่สุดในโลกและถ่ายทอดความคิดของตัวเองให้คนอื่นรับรู้ได้ เทคโนโลยีสมัยใหม่ทำให้เราสามารถพัฒนาวิธีการรักษาที่ก้าวหน้า ถอดลำดับจีโนมมนุษย์ ล้มล้างรัฐบาล เผยแพร่ข้อมูลลับทางราชการ และเปิดโปงการฉ้อราษฎร์บังหลวง

ความก้าวหน้าทั้งในเรื่องของการเชื่อมต่อ การจัดการข้อมูล และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์แบบสวมใส่ติดตัวซึ่งตรวจสอบสารพัดสิ่งได้ตั้งแต่อุณหภูมิของผิวหนังไปจนถึงการไหลเวียนของเลือด ทำให้เทคโนโลยีกับวิถีชีวิตและวิถีคิดของเราเชื่อมโยงกันจนไม่อาจแยกจากกันได้มากขึ้นทุกวันนี้ ซึ่งเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการปฏิวัติเท่านั้น

ทว่าในขณะที่เดียวกันเทคโนโลยีเหล่านั้นก็สามารถจุดรั้งเราจนการทำสิ่งสำคัญให้สำเร็จกลายเป็นเรื่องยากกว่าที่เคย

ความย้อนแย้งเรื่องประสิทธิภาพ

การมีประสิทธิภาพระดับเหนือชั้นและรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิต กลายเป็นสิ่งที่ทั้งยากขึ้นและง่ายขึ้นกว่าที่เคยเป็นมา

เทคโนโลยีในทุกวันนี้ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ ประดังเข้ามาในชีวิต ทั้งงานและสิ่งที่จะต้องทุ่มเทความตั้งใจให้ แม้สุดท้ายแล้วบางสิ่งจะไม่ได้ สำคัญนัก นอกจากนี้ เทคโนโลยียังทำให้ผู้คนสามารถส่งข้อความหาเรา ทางกล่องอีเมลฯ เข้าได้ตามใจชอบจากทุกมุมโลกและบีบให้เราต้องตอบ กลับ แม้จะเป็นการตอบปฏิเสธก็ตาม สิ่งต่าง ๆ ที่หลั่งไหลเข้ามาอย่างไม่หยุดหย่อนกำลังฝังเราทั้งเป็นและขโมยพลังที่เราน่าจะนำไปใช้กับสิ่งที่มี คุณค่ามากกว่า หลายครั้งเราก็เปลี่ยนนิยามของความสำเร็จให้กลายเป็น “การทำสิ่งต่าง ๆ ให้เสร็จทันเวลา” (แบบหืดขึ้นคอ!) แทนที่จะเป็นการ ทำสิ่งสำคัญด้วยความตั้งใจและความสามารถทั้งหมดที่มี ซึ่งจะส่งผลให้ เราารู้สึกว่าตัวเองกำลังทำสิ่งพิเศษ

เทคโนโลยีเร่งจังหวะการทำงานให้เร็วขึ้นจนส่งผลกระทบต่อชีวิตของ เราอย่างรุนแรง ผลก็คือผู้คนเหนื่อยล้าจนแทบทนไม่ไหวอย่างที่ไม่เคยเป็น มาก่อน รู้สึกว้าวกับกฎบรรดาสิ่งที่ต้องทำทับถม และหมดพลังที่จะจัดการ กับสิ่งเหล่านั้น พวกเขาวิตกกังวลและเครียดเสมอไม่ว่าจะทำงานอยู่ หรือไม่ ภาวะอยู่ไม่สุขเพราะความกังวลเช่นนี้แทรกซึมเข้ามาในวัฒนธรรม ของเรา ทั้งยังบั่นทอนความมั่นใจและความสุขด้วย นี่คือต้นทุนซึ่งเกิดจาก ความย้อนแย้งเรื่องประสิทธิภาพที่ระบาดเป็นวงกว้าง และเป็นความ ทำหายที่ยิ่งใหญ่สำหรับคนที่ไม่รู้ว่าต้องทำอะไรจึงจะบรรเทาความ ย้อนแย้งนี้แล้วเปลี่ยนให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองได้

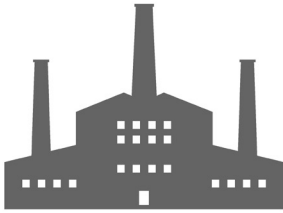
ความย้อนแย้งเรื่องประสิทธิภาพเกิดขึ้นจากความท้าทาย 3 ประการ
ต่อไปนี้

ความท้าทายที่ 1 : เรามีสิ่งที่ต้องตัดสินใจ มากกว่าที่เคย

ขณะที่โลกกำลังเปลี่ยนผ่านสู่ยุคอุตสาหกรรมในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 ประสิทธิภาพในการทำงานก็ก้าวหน้าขึ้นมาก ซึ่งเป็นผลจากเครื่องมืออัตโนมัติ งานถูกแบ่งเป็นขั้นตอนย่อย ๆ ที่แน่นอนซึ่งไม่ว่าใครในสายการผลิตก็สามารถทำได้ ส่งผลให้บริษัทและประเทศต่าง ๆ สามารถผลิตสินค้าได้มากขึ้นอย่างมหาศาล ความสามารถในการผลิตที่สูงขึ้นนี้คือต้นกำเนิดของความมั่งคั่งในศตวรรษที่ 20

ทว่าเมื่อมาถึงศตวรรษที่ 21 วิธีสร้างสิ่งที่มีคุณค่าก็เปลี่ยนจากการใช้แรงงานเพื่อประกอบชิ้นส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็นการใช้แรงสมองในการสร้างสรรค์เพื่อออกแบบ สร้างผลงานด้านวิศวกรรม ทำการตลาด และขายกระบวนการ บริการ และสินค้าที่มีความซับซ้อนอย่างทุกวันนี้ (เช่น ซอฟต์แวร์หรือเครื่องมือทางการแพทย์ระดับสูง) สิ่งที่ทำให้เกิดมูลค่าทางเศรษฐกิจในวันนี้เปลี่ยนจากการตัดสินใจที่มีความซับซ้อนต่ำเป็นการตัดสินใจที่มีความซับซ้อนสูง จากงานที่ต้องใช้มือเป็นงานที่ต้องใช้สมอง

ความท้าทายด้านประสิทธิภาพคือสิ่งที่ต้องตัดสินใจในการทำงาน หลังไหลเข้ามาอย่างรวดเร็วจนแทบรับมือไม่ไหว คนส่วนใหญ่ซึ่งขยันและทุ่มเทอย่างเต็มที่รับมือกับความท้าทายนี้ด้วยวิธีที่เป็นเส้นตรงคือให้ความสำคัญกับทุกเรื่องที่ต้องตัดสินใจเท่ากัน โดยตัดสินใจไปที่ละเรื่องให้ดีที่สุดและเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ราวกับสายการผลิตประกอบชิ้นส่วน



สิ่งที่มีคุณค่าในวันนี้

สิ่งที่มีคุณค่าในวันนี้

ทว่าปัญหาคือเราไม่สามารถรู้ได้ว่าการตัดสินใจที่มีคุณค่าสูงจะเข้ามาเมื่อไหร่ โอกาสเหล่านี้จะโผล่มาแบบไม่มีปี่มีขลุ่ย หากมองไม่ออกเราก็อาจปล่อยมันหลุดมือหรือจัดการแบบขอไปทีโดยไม่สนใจคุณภาพเท่าที่ควร การให้ความสำคัญกับทุกสิ่งเท่ากันทั้งที่แต่ละสิ่งสำคัญไม่เท่ากัน นั่นคือสูตรสำเร็จของความล้มเหลว การตั้งหน้าตั้งตาพยายามทำทุกอย่างให้เร็วขึ้นไม่สามารถช่วยให้เรามีประสิทธิภาพระดับเหนือชั้นได้ในโลกที่การกระทำที่มีคุณค่าคือการถอยหลังออกมาสักก้าว จัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องตัดสินใจ และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ที่ต้องการ

การศึกษาหนึ่งจากนิตยสาร*ฮาร์วาร์ด บิซิเนส รีวิว* เผยให้เห็นความจริงว่าในกรณีของงานที่มีความซับซ้อนต่ำซึ่งมีเรื่องที่ต้องตัดสินใจน้อยมาก (เช่น พนักงานในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด) พนักงานที่ทำผลงานได้ดีที่สุดมีประสิทธิภาพมากกว่าพนักงานที่ทำผลงานได้แย่ที่สุด 3 เท่า สำหรับงานที่มีความซับซ้อนปานกลาง (เช่น พนักงานฝ่ายผลิตในโรงงานที่ใช้เทคโนโลยีขั้นสูง) พนักงานที่ทำผลงานได้ดีที่สุดมีประสิทธิภาพมากกว่าถึง 12 เท่า แต่สำหรับงานที่มีความซับซ้อนสูงซึ่งการตัดสินใจที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ (เช่น วิศวกรซอฟต์แวร์หรือที่ปรึกษาในวณิชยกรรม) ประสิทธิภาพของพนักงานที่ทำผลงาน

ได้ดีที่สุดกับพนักงานที่ทำผลงานได้แย่ที่สุดนั้นแตกต่างกันมากจนไม่อาจเปรียบเทียบได้¹



งานที่มีความ
ซับซ้อนต่ำ
3X



งานที่มีความ
ซับซ้อนปานกลาง
12X



งานที่มีความ
ซับซ้อนสูง
∞

ลองพิจารณางานของตัวเองดูสิ มันค่อนข้างซับซ้อนหรือเปล่า มีแง่มุมใดของงานที่การตัดสินใจได้อย่างถูกต้องจะส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์อย่างใหญ่หลวงหรือไม่ แล้วคุณสามารถทุ่มเทเวลาและพลังเพื่อตัดสินใจในเรื่องเหล่านั้นอย่างมีคุณภาพได้หรือไม่

ความท้าทายที่ 2 : ความตั้งใจของเรา ถูกรบกวนด้วยสิ่งที่ไม่เคยมีมาก่อน

เราคงเอาตัวรอดได้ไม่ยากหากปัญหาเดียวที่ต้องรับมือคือการเพิ่มขึ้นของสิ่งที่ต้องตัดสินใจ แต่เรายังต้องรับมือกับความท้าทายสำคัญอีกประการ นั่นคือความตั้งใจของเราถูกรบกวนด้วยสิ่งที่ไม่เคยมีมาก่อน ขณะที่เรากำลังพยายามตัดสินใจเรื่องใหม่ๆที่เข้ามา บรรดาเสียงแฉ่งเตื่อนและโฆษณาที่

รู้สึกว่ามันที่ความคิดจนทำให้เราไม่สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริง

แม้แต่เทคโนโลยีที่คุณใช้ในแต่ละวันก็สามารถกลายเป็นศัตรูที่รุกรานอาณาเขตของคุณได้ หากเคยเคยเข้าภูเกิลเพื่อค้นหาข้อมูลสำคัญ แต่หลังจากนั้น 45 นาทีก็กลับพบว่าตัวเองกำลังดูคลิปวิดีโอไร้สาระหรืออ่านเรื่องไร้ประโยชน์ คุณก็น่าจะเข้าใจแล้วว่าหากไม่ควบคุมตัวเองให้ดีขึ้นจะเสียสมาธิได้ง่ายแค่ไหน

แวดวงการตลาดใช้ประโยชน์จากธรรมชาติของคนเราที่มีแนวโน้มวอกแวกง่ายได้เก่งมาก พวกเขาทุ่มเงินหลายล้านดอลลาร์และเวลาหลายหมื่นชั่วโมงเพื่อหาวิธีดึงดูดความสนใจของคุณเพียง 30 วินาทีในช่วงพักโฆษณาของการแข่งขันซูเปอร์โบวล์หรือฟุตบอลโลก เช่นเดียวกับโฆษณาตามสื่อออนไลน์ในทุกวันนี้ บรรดานักการตลาดใช้โฆษณาแบบป๊อปอัพที่มีเสียงนำราคาหรือสีส้มแสดตาเพื่อดึงความสนใจของคุณและเสนอขายสิ่งที่คุณต้องการ สื่อต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ไล่ตั้งแต่ข่าวโฆษณา ไปจนถึงรายการโทรทัศน์คือสงครามแย่งชิงทรัพยากรสมองที่มีค่าที่สุดของคุณ ซึ่งก็คือความตั้งใจ สงครามนี้ถูกขับเคลื่อนด้วยเงินสารพัดสกุลเพื่อคว้ารางวัลอันสูงค่า นั่นคือผลตอบแทนจำนวนมากที่ผลักดันให้บรรดานักโฆษณาทำทุกวิถีทางเพื่อดึงความสนใจของคุณให้ได้ แม้จะเป็นเวลาแค่ชั่วครู่

อย่างไรก็ตาม การทุ่มเทความตั้งใจให้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างยาวนานเป็นสิ่งที่ยากมาก ทั้งในระดับบุคคลและองค์กร แม้แต่ถ้อยคำที่เราใช้ก็ยังสะท้อนให้เห็นถึงความจริงข้อนี้ การพูดว่าเรากำลังทุ่มเทความตั้งใจให้กับอะไรสักอย่าง นั้นหมายความว่าเราตระหนักดีว่ามันเป็นการกระทำที่มีต้นทุน โดยสิ่งที่เราต้องลงทุนก็คือพลังของตัวเอง นี่ไม่ใช่การพูดเชิงอุปมาอุปไมย แต่เป็นความจริงทางชีววิทยาและประสาทวิทยา การทุ่มเทความตั้งใจต้องอาศัยความพยายาม ในขณะที่การปล่อยให้สมองไขว่เขวไปตามสิ่งที่ไม่ค่อยสำคัญนั้นง่ายกว่ามาก

สรุปก็คือหากไม่คอยระวัง สมองของเราก็จะเข้าสู่ระบบอัตโนมัติ โดยพุ่งไปหาสิ่งใหม่ ๆ ที่กระตุ้นความสนใจจนทำให้ไขว่เขวอยู่เรื่อยไป ส่งผลให้เรามองข้ามสิ่งที่มีความหมายอย่างยิ่งและสามารถทำให้ความเป็นไปในแต่ละวัน ความสัมพันธ์ รวมถึงชีวิตของเรากลายเป็นสิ่งที่วิเศษสุดได้

ความท้าทายที่ 3 : เรากำลังเผชิญกับ วิกฤติด้านพลัง

เมื่ออยู่ท่ามกลางเรื่องที่ต้องตัดสินใจและสิ่งรบกวนที่พยายามช่วงชิงความสนใจ คุณรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถคิดได้อย่างกระจ่างชัด รู้สึกอ่อนล้าแทบตลอดเวลา ต้องพึ่งตัวช่วยอย่างกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลังเพื่อทำงานให้ได้ตลอดทั้งวัน และเมื่อสิ้นสุดวันหรือถึงช่วงสุดสัปดาห์คุณก็รู้สึกหมดพลังจนได้แต่นอนนิ่งอยู่บนโซฟาและไม่มีเรี่ยวแรงจะทำกิจกรรมโปรดหรือใช้เวลากับคนที่รักใช่หรือไม่

ชีวิตที่เปี่ยมประสิทธิภาพคือชีวิตที่เกิดจากความตั้งใจซึ่งต้องอาศัยพลังสมอง ทว่าสิ่งต่าง ๆ ที่หลั่งไหลเข้ามาอย่างไม่หยุดหย่อนเนื่องจากเทคโนโลยีในทุกวันนี้ทำให้คนเราเหนื่อยล้าจนต้องเผชิญกับวิกฤติด้านพลัง โดยไม่สามารถรวบรวมพลังสมองให้คิดอย่างกระจ่างชัดได้ ซึ่งนับเป็นปัญหาสำหรับโลกการทำงานที่ต้องใช้ความรู้

การจัดการด้านพลังไม่ได้หมายถึงพลังกายเพียงอย่างเดียว แม้มันจะเป็นสิ่งสำคัญแต่พลังอีกอย่างที่คุณต้องใส่ใจเช่นกันก็คือพลังสมอง นี่ก็ไม่ใช่การพูดเชิงอุปมาอุปไมย แต่เป็นความจริงทางชีววิทยาและประสาทวิทยา สมองของคุณจะทำงานได้ดีก็ต่อเมื่อได้รับปัจจัยบางอย่าง เช่น กลูโคสและออกซิเจน แต่ก็มีปัจจัยมากมายที่ส่งผลต่อการตั้ง

สิ่งเหล่านี้ไปหล่อเลี้ยงสมอง นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมในการทำงานของ
คนส่วนใหญ่ยังไม่เป็นมิตรกับสมองแบบสุด ๆ ดังที่จอห์น เมดินา นักวิจัย
ด้านสมองระบุว่าคอกีส์เหลี่ยมกับการนั่งแช่อยู่ที่โต๊ะคือ “สภาพแวดล้อม
ที่ขัดขวางการทำงานของสมองโดยเกือบสมบูรณ์”² เมื่อต้องนั่งทำงานที่
ซับซ้อนและใช้พลังสมองสูงในสภาพแวดล้อมเช่นนั้น เราก็ยิ่งเห็นด้วยว่า
คำกล่าวนี้นั้นเป็นจริงอย่างยิ่ง

ผลกระทบจากความอ่อนแอ เรื่องประสิทธิภาพ

สามสาเหตุหลักของความอ่อนแอเรื่องประสิทธิภาพอันประกอบด้วยสิ่งที่
ต้องตัดสินใจซึ่งหลังไหลเข้ามาไม่ขาดสาย การต่อสู้แบบวินาทีต่อวินาที
ระหว่างสิ่งต่าง ๆ ที่พยายามดึงให้คุณทุ่มเทความตั้งใจให้ และพลังของ
คุณที่ลดน้อยถอยลงล้วนส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคุณว่าตัวเองประสบ
ความสำเร็จแค่ไหนในแต่ละวัน ทั้งในแง่ของหน้าที่การงาน ครอบครัว และ
สังคมรอบตัว

คุณจะรู้สึกถึงความอ่อนแอนี้ทุกวันเมื่อกลับถึงบ้านพร้อมกับความ
เหนื่อยหน่าย ไม่มั่นใจว่าทำสิ่งที่ต้องทำสำเร็จแล้วจริงหรือไม่ กังวลกับ
งานที่ค้างค้างอยู่ และหวาดหวั่นเมื่อนึกถึงวันพรุ่งนี้ หรือตอนที่คุณพิจารณา
ชีวิตในภาพรวมแล้วพบว่าตัวเองละเลยบางแง่มุมที่สำคัญ ไม่ใส่ใจความ
สัมพันธ์ ไม่พัฒนาความสามารถ และไม่ได้ทำในสิ่งที่สนใจ รวมถึงตอนที่
คุณนึกถึงศักยภาพและเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ของตัวเอง แต่แล้วก็รู้สึก
ราวกับถูกเล่นงานจนสะบักสะบอมเมื่อนึกถึงงานและความต้องการของ
คนอื่นซึ่งดูเหมือนจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางคุณจากการจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญ
กว่า

สิ่งต่าง ๆ ข้างต้นไม่ได้เป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจคุณเท่านั้น แต่ยังวัดผลออกมาเป็นตัวเลขได้ด้วย คุณจะคิดอย่างไรหากเราบอกว่าคุณในโลกที่มนุษย์มีโอกาสทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่มากกว่าที่เคยเป็นมานี้ คุณใช้เวลาความตั้งใจ และพลัง 40 เปอร์เซ็นต์หรือเกือบครึ่งหนึ่งของตัวเองไปกับกิจกรรมที่ไม่สำคัญหรือด้อยค่า

นั่นคือสิ่งที่เราค้นพบจากการวิจัยเป็นเวลา 6 ปีของแพรงคลินโคเวีย โดยคำตอบของผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 351,613 คนซึ่งมาจากแอฟริกา เอเชียแปซิฟิก ยุโรป ลาตินอเมริกา ตะวันออกกลาง และอเมริกาเหนือ เผยให้เห็นว่าพวกเขาใช้เวลา 60 เปอร์เซ็นต์ไปกับเรื่องสำคัญ และใช้เวลา 40 เปอร์เซ็นต์ที่เหลือไปกับเรื่องที่ไม่สำคัญทั้งต่อตัวเองและองค์กร³

เรื่องสำคัญ = 60%

เรื่องไม่สำคัญ = 40%

ลองใคร่ครวญดูสักครู่ คุณอาจคิดว่า “แหม อย่างน้อยก็ใช้เวลาเกินครึ่งไปกับเรื่องสำคัญนะ!” แต่ลองคิดดูสิว่าจะเป็นอย่างไรหากรถยนต์ของคุณใช้งานได้แค่ครั้งเดียว คุณจะรู้สึกพอใจไหม แล้วคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือล่ะ ถ้าหลอดไฟในบ้านของคุณใช้งานได้แค่ครั้งเดียวล่ะ ถ้าเงินในบัญชีธนาคารหรือเงินลงทุนของคุณทำกำไรแค่ครั้งเดียวล่ะ แล้ว