ต่อ จากฉบับที่แล้ว

หยุดผัดวันประกันพรุ่ง



วิเชียร ตีรสุภาพกุล

5 ขั้นตอนในการเลิกผัดวันประกันพรุ่ง

เนื่องจากเรารู้แล้วว่ามันคืออะไร และทำไมเราจึงทำ เรามาดูกันถึงวิธีเลิกมัน

1. กระตุ้นตัวท่านเองด้วยความปราณีแทนการวิพากษ์

จริง ๆ แล้ว สิ่งที่เป็นตัวเหนี่ยวรั้งยื้อยุดเราแทนที่จะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าก็คือ ภาษาที่เราใช้เมื่อเราพูดกับตัวเราเอง ความคิดต่าง ๆ อาทิ

- ฉันยังไม่อยาก
- ฉันจะยุ่งยากลำบาก
- ฉันไม่รู้จะทำอย่างไร
- มันอาจจะไม่เกิดผลลัพธ์ดีเท่ากับที่ฉันต้องการก็ได้
- ฉันอาจจะล้มเหลวก็ได้
- มันจะน่าเบื่อมากเลย

นี่คือสิ่งที่เราคิด แล้วผลักดันให้เราผัดวันประกันพรุ่ง อันที่จริง เมื่อท่านอ่านถึงความคิดเหล่านั้นแล้ว มันก็แค่เป็น**ความรู้สึก**ที่บั่นทอนแรงจูงใจมิใช่หรือ ? การพูดกับตัวเองด้วยความรู้สึกลบ ๆ แบบนี้มันอาจเป็นความตั้งใจที่ดีอยู่หรอก มันกำลังพยายามช่วยให้เราพ้นจากความไม่สบายใจ

แต่น่าเสียดาย มันกลับกำลังส่งผลในทางตรงข้าม เพราะว่ามันกลับเพิ่มความเครียด โดยยิ่งทำให้เรารู้สึกแย่

ถ้าท่านพูดกับตัวท่านเองด้วยความอ่อนโยนปราณี ในสถานะท่านอยากเป็นเพื่อนด้วยคนหนึ่ง มันจะรู้สึกว่ามีแรงกระตุ้นมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ขอให้คิดว่าท่านกำลังอยากจะพูดอะไรกับเพื่อนคนนั้น อาจจะเป็นทำนองนี้ว่า

- ฉันรู้แล้ว มันจะไม่สบายใจแน่ ๆ แต่อย่างไรเสียเธอก็ต้องทำโดยเร็วอยู่ดี แล้วหลังจากนั้นเธอก็สามารถพักผ่อนได้
- เมื่อไหร่ที่ท่านเริ่มลงมือทำ ในใจเธอจะสบายขึ้น
- เธอทำได้อยู่แล้ว !!
- ถ้าผลงานออกมาไม่สมบูรณ์ อย่างน้อยเธอก็ได้ฝึกฝนมันมากขึ้น
- ถ้าเธอล้มเหลว เธอก็จะได้เรียนรู้เป็นประสบการณ์มากมาย

2. สร้างตัวขัดจังหวะขึ้นมา

การใช้วิธีพูดกับตัวเองในทางลบ (negative self-talk) กลายเป็นส่วนหนึ่งของนิสัยผัดวันประกันพรุ่ง เพราะนั่นคือสิ่งที่การผัดวันประกันพรุ่งกลายเป็นนิสัย และนิสัยที่ว่านี้ประกอบด้วยสัญญาณการจัดลำดับ (cue) กิจวัตรซ้ำซาก และรางวัล

- การจัดลำดับคือการคิดถึงภารกิจที่จำต้องทำ
- กิจวัตรซ้ำซากคือการพูดกับตัวเองในเชิงลบซึ่งนำไปสู่การผัดวันประกันพรุ่ง
- รางวัลมีความเครียดต่ำกว่า (ไม่ใช่ไม่มีความเครียด เพราะการหลีกเลี่ยงภารกิจยังคงเป็นเรื่องที่เต็มไปด้วยความเครียด เพราะเรารู้ดีว่าในที่สุดมันก็ต้องลงมือปฏิบัติอยู่ดี)

เพื่อที่จะระงับยับยั้งนิสัยนี้ แล้วสร้างนิสัยใหม่ขึ้น ท่านจำต้องใช้ตัวขัดจังหวะเข้ามาใช้ (interrupter) Mel Robbins มีอุบายชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “กฎห้าวินาที” (5 Second Rule) เมื่อท่านคิดว่า “เอาล่ะ ฉันควรทำเรื่องนี้” ก่อนที่การพูดกับตัวเองในเชิงลบจะเกิดขึ้น ให้นับถอยหลังว่า “5-4-3-2-1-ไป” แล้วลงมือทำ

เรารู้สึกว่าอุบายนี้ช่วยได้มากทีเดียว เมื่อเราจะต้องรีบลุกขึ้นจากเตียงในตอนเช้า

ถ้าเรารู้สึกว่าช่างยากเหลือเกิน ที่จะกระตุ้นเตือนด้วยการเขียนเตือนตัวเองไม่ให้ผัดวันประกันพรุ่ง รูปแบบการขัดจังหวะ

ก็คือ “ฉันสามารถลงมือทำงานยาก ๆ นี้ได้” วิธีนี้ไม่เพียงเราขัดจังหวะ (ไม่ให้จิตที่อยากผัดวันประกันพรุ่งเกิดขึ้น) เป็นการกระตุ้นตัวเราเองในทางบวกอีกด้วย

ถ้าเรากำลังมีความลำบากในการทำเรื่องน่าเบื่อ และภารกิจที่น่าเบื่ออย่างเรื่องภาษี ก็อาจใช้บางอย่างเช่น “ฉันยินดีที่จะไม่สบายใจตอนนี้ เพื่อว่าในอนาคตฉันจะได้อยู่อย่างสงบ”

3. แตกภารกิจออกเป็นย่อย ๆ

ภารกิจอันยิ่งใหญ่ของการผัดวันประกันพรุ่งนั้น มันช่างท่วมท้นจริง ๆ การท่วมท้นเกิดขึ้น เมื่อเรากำลังมองดูโครงการในลักษณะภาพรวม มันเป็นความรู้สึกที่ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นตรงไหน หรือมีความรู้สึกว่างานทั้งหมดมันจะต้องมีความเกี่ยวข้องมากเกินไป

ถ้าหากภารกิจหน้าที่อยู่ในมือมันใหญ่โตเกินไป หรือถ้าท่านไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นจุดไหนก่อน ภารกิจแรกจริง ๆ ของท่าน คือ 1) ทำรายการบัญชีงานขึ้นมาก่อน หรือ 2) ร่ายงานที่เล็กที่สุดออกมา ซึ่งท่านสามารถลงมือทำได้ก่อน

บ้านทั้งบ้านแสนรกรุงรังใช่ไหม? เอาล่ะ เช่นนั้นเริ่มเก็บกวาดเรื่องเล็ก ๆ ก่อน !

เมื่อเราเริ่มต้นงานเล็ก ๆ นั่นเท่ากับเรามีกำลังใจขึ้นมาแล้ว ขั้นต่อไปเริ่มเก็บงานที่ยากขึ้น หรือยุ่งยากขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง เช่นนี้เรื่อยไป กำลังใจย่อมเริ่มมาแล้ว

แล้วเราจะสามารถก้าวขยับไปข้างหน้าได้อีกก้าวหนึ่งทันที

4. สัญญาใน 5 นาที

จากงานศึกษาพบว่า ถ้าเราสัญญากับตัวเองขอเวลาทำแค่ 5 นาทีเท่านั้น 80 เปอร์เซ็นต์ของเรามักจะทำงานต่อหลังจากเกิน 5 นาทีไปแล้ว

5 นาทีไม่ได้เป็นอะไรอื่นทั้งนั้น เพราะท่านสามารถทำอะไรก็ได้เป็นเวลา 5 นาที

โอกาสอีก 80 เปอร์เซ็นต์ ท่านจะยังคงทำงานต่อไป เมื่อไหร่ก็ตามที่ท่านลงมือทำใน 5 นาทีเหล่านั้น แต่แม้ว่าท่านจะไม่ทำ ท่านก็จะยังคงทำงานภายใน 5 นาทีที่ใกล้กับเป้าหมายของท่านแล้ว

และแล้ว ท่านก็ได้ก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าวแล้วในการหยุดนิสัยเก่า ๆ ที่ไม่แม้แต่จะเริ่มลงมือ นี่คือ win-win อันยิ่งใหญ่ !

5. ให้รางวัลแก่ตัวท่านหรือสนุกกับงาน

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งกับการมองภารกิจอันใหญ่โต แทนที่จะเป็นหลัก 5 นาที กลับเป็นว่ารางวัล มันช่างไกลเกินไปหรือไม่น่าพอใจ

เมื่อท่านกำลังพยายามลดน้ำหนัก เช่น จะลด 10 กิโลกรัมในหนึ่งสัปดาห์หรือหนึ่งเดือน หรือพยายามจะสรุปรายงานประจำปีให้เสร็จภายใน 1-2 สัปดาห์ หรือเมื่อท่านกำลังยื่นการเสียภาษีของท่าน ถ้าท่านไม่ได้หวังการขอคืนภาษี เช่นนั้นรางวัลก็คือ “ไม่ต้องติดคุก”

ดังนั้น การใช้อุบายเรื่องรางวัลเร็วขึ้น ก็จะช่วยสร้างนิสัยใหม่ ๆ นั่นคือการลงมือทำโดยไม่รั้งรอ แต่ว่าการทำให้ตัวงานมีความน่าสนุก จะช่วยให้งานหรือภารกิจมีความน่าเบื่อน้อยลงได้ทีเดียว

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าท่านหยุดการผัดวันประกันพรุ่ง?

เราใช้เวลามากไปกับการหลีกเลี่ยงงานที่ไม่สบายใจ ไม่อยากทำ ผัดผ่อนมากกว่างานที่ชอบแล้วทำเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ถ้าหากท่านหยุดการผัดวันประกันพรุ่ง จะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตของท่านบ้าง?

- ท่านจะเริ่มงานธุรกิจของท่านได้ เพราะท่านไม่กลัวการเผชิญกับงานที่ทำแล้วไม่สบายใจแล้ว “ล้มเหลว” กระนั้นหรือ?
- ท่านจะสนุกกับชีวิตมากขึ้นไหมถ้าท่านไม่ต้องอยู่ในสภาวะที่ต้องเครียดอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าท่านมีรายการงานที่ท่านกำลังเลื่อนหรือผัดไปก่อน กระนั้นหรือ?
- ในที่สุดแล้วท่านจะลดน้ำหนักลงหรือมีรูปร่างดีหรือรู้สึกดีใช่ไหมเมื่อท่านผัดผ่อน โดยไม่แม้แต่จะลงมือออกกำลังกาย กระนั้นหรือ?

สรุปส่งท้าย

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นกระบวนการที่แสนว่องไวในการหลีกเลี่ยงความไม่สบายใจเพียงชั่วคราวเท่านั้น (ไม่ใช่ความขี้เกียจ!)

การเอาชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่งของท่านนั้น ท่านกำลังสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของท่านขึ้นมาแล้ว ขอให้สังเกตการณ์พูดคุยกับตัวเองในเชิงลบ ในเชิงลดแรงกระตุ้น ลดแรงจูงใจของท่านให้ดีทีเดียว

ขอให้สร้างรูปแบบการขัดจังหวะขึ้นมาก่อนที่การพูดคุยกับตัวเองในเชิงลบจะเกิดขึ้นจนทำให้ท่านท้อใจ

ผูกมัดให้สัญญา โดยใช้หลัก 5 นาที แล้วท่านจะทำงานได้มากขึ้น หรืออย่างน้อยท่านทำได้เกือบครบ 5 นาทีซึ่งหมายถึงใกล้เป้าหมายของงาน

ให้รางวัลกับตัวท่านเอง หรือทำให้งานมีความน่าสนุก หรือสนุกกับงาน จะช่วยให้ความไม่สบายใจในงานลดน้อยลง จะได้ไม่ต้องหลีกเลี่ยงด้วยการผัดวันประกันพรุ่ง