

วิธีจัดการ [ความเกียจคร้าน](#) ผัดวันประกันพรุ่ง

มีผู้เข้าไปถามใน [Quora](#) ว่า [How do I get rid of this laziness and procrastination?](#) มีคนเผลอเข้าไปตอบกว่าร้อยคน

คนถามบอกว่าตนมีความฝันเรื่องการเรียนมากมาย ต้องการเป็นคนทำงานหนัก และมุ่งมั่นสู่เป้าหมายของชีวิต ตนมีเรื่องให้ตัวเองทำเยอะ แต่ไม่เคยได้นั่งลงทำสักที ทำไงดี

คนที่เข้าไปตอบแล้วมีคนอ่านมากที่สุด คือ ๒๓,๐๐๐ คน ชื่อ Andrei Cimbru บอกว่าเป็นนัก แก๊สโซลิตีกรรม และเป็นวิศวกร อธิบายแปลกมาก ว่าสาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะมีความกลัวต่อความสำเร็จ แทนที่จะกลัวความล้มเหลว

คนเช่นนี้จะฝันเพื่องานความสำเร็จยิ่งใหญ่ต่างๆ นานา แต่ก่อนจะลงมือทำก็จะพ่ายแพ้ ต่อข้ออ้างสารพัด เช่น “ฉันยังไม่พร้อม” “ฉันไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร” “เจ๊งแน่” “ได้ยินเสียงเยาะเย้ย” “ต้องคิดหาทางใหม่”

คือบุคคลนั้นอยู่ใน “ท่าที่รื้อ” (preservation mode) ยังไม่พร้อมเข้าสู่อนาคตของตนเอง เกิดการต่อรองระหว่างตัวตนในอนาคต (future-self) กับตัวตนในปัจจุบัน (present-self) และต้องการให้ ตัวตนในอดีต (past-self) สนับสนุนการเข้าสู่ตัวตนในอนาคต

คนนี้ตอบยาวหลายหน้า ในแนวจิตวิทยาระดับจิตใต้สำนึก ผมสรุปว่า เป็นเพราะมีหลายเป้าหมาย ในเวลาเดียวกัน จนทำให้สับสน ไม่ได้จัดลำดับความสำคัญของเป้าหมาย แล้วลงมือทำเลย และค่อยๆ ขยับเข้าสู่เป้าหมายทีละนิด จึงถูกจินตนาการภายในใจที่สับสนมองว่า จะไม่มีวันบรรลุเป้าหมายได้ จึงไม่ลงมือทำสักที

คนตอบคนที่สองชื่อ Ariel Banayan บอกว่าชีวิตที่มีผลิตผลมากเป็นของบุคคลที่ลงมือทำ ถ้าคุณอยากมีชีวิตที่ผลงานมาก ก็ต้องลงมือทำ ต้องฝึกนิสัยทำงานให้แก่ตัวเอง โดยแนะนำปฏิบัติ ๖ ประการคือ (๑) นอนหลับให้เพียงพอ (๒) ตื่นแต่เช้า (๓) ออกกำลังกาย (๔) กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (๕) ฝึกสมาธิ (๖) มีการจัดระเบียบการดำรงชีวิต

แต่ละข้อเขาแนะนำวิธีปฏิบัติในรายละเอียด รวมทั้งแนะนำให้ฝึกกล้ามเนื้อคอคอยเตือนสติ และแนะนำให้ควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเอง

วิธีจัดการความเกียจคร้านผัดวันประกันพรุ่ง

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันจันทร์ที่ 13 มิถุนายน 2016 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 13 มิถุนายน 2016 เวลา 16:36 น.

คนที่สื่เข้าไปตอบอ้างว่าตนเองเป็นโค้ชอาชีพ ชำนาญด้านแก้ไขนิสัยผัดวันประกันพรุ่งโดยเฉพาะ ใครสนใจอ่านเอาเองนะครับ

ท่านผู้อ่านที่สนใจนำมาใช้ปฏิบัติ ต้องเข้าไปอ่านรายละเอียดเอง จะได้ประโยชน์มาก คำแนะนำ ของผมคือ ต้องปรับใช้ให้เหมาะกับจริตของตนเอง โดยข้อแนะนำเหล่านั้น ผมใช้โดยตรงบ้างโดยอ้อมบ้าง มาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก

วิจารณ์ พานิช

๗ มิ.ย. ๒๕๕๙

[บันทึกนี้เขียนที่ GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)

คำสำคัญ (keywords): [การศึกษา](#) [การเรียนรู้](#) [ผัดวันประกันพรุ่ง](#) [ความเกียจคร้าน](#) [Quora](#) [590612](#) [procrastination](#) [การผัดวันประกันพรุ่ง](#)

..... อ่านต่อได้ที่: <https://www.gotoknow.org/posts/608204>