



ชีวิตผัดวันประกันพรุ่ง

หลายคนคงจำความรู้สึกนี้ได้ดี ในตอนที่อีเมลที่ยังไม่ได้อ่านหลายสิบฉบับ หรือมีรายงานการบ้านที่วางกองเป็นตั้งๆ โดยคุณบอกกับตัวเองว่าอีก 30 นาที คุณจะต้องสะสางงานพวกนี้ให้เสร็จ แต่แล้วก็เช่นเคย ล่วงเลยมาไม่ เป็นไปตามที่หวังไว้

ความจริงแล้วปัญหานี้ใครๆ ก็เป็นกันทั้งนั้น นั่นก็คือการ “ผัดวันประกันพรุ่ง” พวกเราผ่านจุดนี้มากันทุกคน แต่บางคนกลับเป็นแบบนี้ทุกวัน คนที่ ชอบผัดวันประกันพรุ่งจนติดเป็นนิสัยและชอบพูดว่า “ไว้ค่อยทำทีหลัง” จนนับไม่ถ้วน สุดท้ายงานที่ค้างวันแล้ววันเล่าก็ล้นออกมาจนรับมือไม่ไหวอีกต่อไป และจบกับคำพูดในหัวว่า “ไม่น่าทำแบบนี้เลย” คำถามก็คือ ทำไมไม่คน เราถึงชอบผัดวันประกันพรุ่งล่ะ และมีวิธีใดบ้างไหมที่จะช่วยให้เราเลิกนิสัย แ่่งๆ นี้ได้

ทำไมคนเราถึงผัดวันประกันพรุ่ง

จากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน JOURNAL OF RESEARCH IN PERSONALITY พบว่า คนที่มักผัดวันประกันพรุ่งจนติดเป็นนิสัยนั้น จะถนัดเรื่องการเลื่อนงานออกไป สุดท้าย นิสัยนี้ก็ติดตัวไปตลอด ซึ่งเป็นนิสัยแก้ยาก เพราะส่งเสริมให้ เราผัดผ่อนงานออกไปตลอด ในความเป็นจริงแล้ว เราเกือบทุกคนมีนิสัยผัดงานด้วยกันทั้งนั้น แต่จากการสำรวจของเว็บไซต์ PSYCHOLOGY TODAY กลับพบว่า ผู้ที่ยอมรับว่าตนเองเป็นคนผัดวันประกันพรุ่งมีเพียงร้อยละ 20 เท่านั้นเอง ดังนั้น หากคุณกำลังมีปัญหากับการจัดการชีวิต และการงานให้มีประสิทธิภาพ หรือกำลังขาดแรงจูงใจในชีวิต แสดงว่าคุณอาจอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นคนผัดวันประกันพรุ่งจนติดเป็นนิสัยก็ได้ และนี่คือ 2 วิธีที่ต้องทำในการช่วยกำจัด “นิสัยผัดวันประกันพรุ่ง” ของครุให้หายไป





1. เพียงแค่เริ่ม “ลงมือทำ”

การเริ่มต้นทำงานอาจเป็นสิ่งที่ยากที่สุดสำหรับคนชอบผัดวันประกันพรุ่ง แต่ถ้าเราสามารถฝืนตัวเองให้เริ่มทำงานได้ เราก็จะเหมือนถูกสะกดให้ทำงานนั้นต่อไปเรื่อยๆจนจบ นั่นเพราะว่าสมองของเราจะถูกบังคับด้วยสิ่งที่เรียกว่า ZEIGARNIK EFFECT (เซกานิก เอฟเฟค) ที่จะช่วยให้เราทำสิ่งที่ริเริ่มจนเสร็จสิ้นให้ได้ ดังนั้น วิธีที่จะจัดการกับนิสัยผัดวันประกันพรุ่งได้ก็คือ ‘ททท.’ ที่ย่อมาจาก “ทำ ทน ทิ” นั่นเอง

2. แบ่งงานใหญ่ให้กลายเป็นงานเล็กๆ

บางงานอาจง่ายก็จริง แต่ปัญหากลับอยู่ที่การเริ่มต้นทำงาน ที่เรามักเลื่อนงานใหญ่ๆ ที่ใช้เวลานานออกไปก่อน เพราะกลัวว่างานนั้นจะแย่งเวลาของเราไปเสียหมด และทำให้ห้องหรือโต๊ะทำงานนั้นรกจนอัดอัดวุ่นวายอย่างไรก็ดี ยังมีอีกเคล็ดลับหนึ่งที่ได้รับการรับรองทางจิตวิทยาว่าสามารถทำให้เราเลิกกลัวการเริ่มต้นได้ นั่นคือ ‘การแบ่งงานใหญ่ๆ ให้กลายเป็นขั้นตอนเล็กๆ หลายขั้นตอน’ ซึ่งการแบ่งงานออกเป็นส่วนๆ จะสามารถทำให้งานเสร็จได้ง่ายกว่าการทำชิ้นใหญ่ให้เสร็จภายในทีเดียวนั้น ดังนั้น วิธีนี้จึงช่วยทำให้การเริ่มต้นทำงานของคุณง่ายมากยิ่งขึ้นไปอีก

“การเริ่มต้นลงมือทำ” ช่วยให้เราเริ่มลงมือทำงานจนเสร็จได้ และ “การแบ่งงาน” จะช่วยให้งานของคุณสำเร็จลุล่วงได้ไวยิ่งขึ้น ซึ่งสุดท้ายแล้วเราก็จะมีเวลาว่างมากขึ้น เมื่อเราสามารถขจัดนิสัยผัดวันประกันพรุ่งออกไปได้

“ไม่มีปัญหาใหญ่ใดๆทั้งนั้น มีเพียงแต่ปัญหาเล็กๆ จำนวนมาก”

เฮนรี ฟอร์ด (HENRY FORD)

