

ศิลปะแห่ง การผัดวันประกันพรุ่ง

The Art of Procrastination

เราทำอะไรสำเร็จได้มากมายทั้งที่เป็นนักผัดวันประกันพรุ่ง
คู่มือการฮึดเอาด ยืดยาต และผัดผ่อนอันทรงประสิทธิภาพ

JOHN PERRY เขียน

ศาสตราจารย์ด้านปรัชญา
มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

เจ้าของรางวัล Ig Nobel

ที่ศึกษาเรื่องการผัดวันประกันพรุ่งมากกว่า 20 ปี



จินดารัตน์ ธรรมรงค์กุล แปล

howto

THE ART OF PROCRASTINATION

ศิลปะแห่งการผัดวันประกันพรุ่ง

John Perry

เขียน

จินดารัตน์ ธรรมรงวุกย์

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร าก ร ฐาน ที่ ส ำ ค ัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

ศิลปะแห่งการผัดวันประกันพรุ่ง
THE ART OF PROCRASTINATION

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนรัชยาภรณ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    [amarinbooks](#)  [Amarin How-To](#)

Copyright © 2012 by John Perry

This edition arranged with The Karpfinger Agency
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทําลาย ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดขานนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5526-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วัชรกพันธุ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิสร จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วิรัชชา กาลามเกษตร • บรรณาธิการ วีรนาถ โชติพันธุ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรม ชินวัชร ยศศิริพันธุ์

คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร ประติมา พิจัยกุล • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

แด่ เพรสซี่
ผู้ซึ่งอดทนอย่างมาก (ในบางครั้ง)

คำนำสำนักพิมพ์

คนผัดวันประกันพรุ่งส่วนใหญ่ก็มักจะรู้ตัวเองละว่าตนเป็นแบบนี้ และพอได้ชื่อว่าชอบผัดวันประกันพรุ่งแล้วก็มักทำให้คนอื่นไม่พอใจ ซึ่งก็ไม่ได้รู้สึกดีหรอกนะ หรือเวลาส่งงานไม่ทันเดดไลน์ ก็ใช้ว่าจะไม่ร้อนรน หรือไม่รู้สึกละอายที่ทำให้คนอื่นลำบาก สุดท้ายก็มานั่งอมทุกข์ และโทษตัวเองว่าเราทำอะไรก็ไม่เคยลุล่วง

แต่หนังสือเล่มนี้จะทำให้นักผัดวันประกันพรุ่งมองอีกแบบ จอห์น เพอร์รี ศาสตราจารย์กิตติคุณด้านปรัชญา มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด บอกว่า นักผัดวันประกันพรุ่งไม่ใช่คนที่ทำอะไรไม่เสร็จเลยสักอย่าง แต่ทำอะไรลุล่วงไปมากมายเลยแหละ ในฐานะนักผัดวันประกันพรุ่งด้วย เขาวิเคราะห์ว่าคนผัดวันประกันพรุ่งไม่ใช่คนที่เอาแต่นั่งเฉยๆ แต่มักทำอะไรที่ไม่ควรทำในตอนนั้น พวกเขามักไขว่เขวจากงานที่สำคัญที่สุดและด่วนที่สุดไปทำอย่างอื่นที่สำคัญและด่วนน้อยกว่า เคยไหมที่อยู่ดีๆ ก็อยากจัดห้องขึ้นมาทั้งที่ร้อยวันพันปีไม่เคยทำ เพียงเพื่อหาเรื่องไม่ทำรายงานที่ต้องส่งอยู่รอมร่อ เพอร์รีเรียกนิสัยแบบนี้ว่า “การผัดวันประกันพรุ่งแบบมีโครงสร้าง”

แน่นอนเขายังยืนยันว่าการผัดวันประกันพรุ่งไม่ใช่ข้อดี แต่เราสามารถนำข้อบกพร่องตรงนี้มาช่วยได้ เขาได้อธิบาย คอนเซ็ปต์ของการเป็นนักผัดวันประกันพรุ่งแบบมีโครงสร้าง และบอกเราว่าทำอย่างไรนิสัยแบบนี้จะช่วยให้ นักผัดผ่อน ลงมือทำงานที่ควรทำ เพอร์รีแนะนำให้เรารู้จักแนวคิดและวิธี ที่แตกต่าง เช่น การจัดการแบบแนวนอน การคัดกรองงาน การทำงานให้ดีพอไม่ต้องถึงขั้นสมบูรณ์แบบ ซึ่งจะทำให้ นักผัดวันประกันพรุ่งเข้าใจตัวเองมากขึ้นเพื่อปิดช่องทางที่ตน จะเผลอเผลอออกนอกเส้นทาง

สุดท้ายแล้วหนังสือเล่มนี้อาจไม่ได้ทำให้ใครก็ตามเลิกเป็น นักผัดวันประกันพรุ่ง คุณก็รู้ดี เรื่องแบบนี้ไม่ได้เลิกเป็นกัน ง่าย ๆ แต่อย่างน้อยคุณจะรู้สึกดีขึ้นกับตัวเอง และพบว่าเราก็คงทำอะไรสำเร็จลุล่วงได้มากมายทั้ง ๆ ที่ เป็นนักผัดวันประกันพรุ่งนี่แหละ

howto

สารบัญ

บทนำ
ความย้อนแย้งของการผัดวันประกันพรุ่ง
2

บทที่หนึ่ง
การผัดวันประกันพรุ่งแบบมีโครงสร้าง
12

บทที่สอง
การผัดวันประกันพรุ่งและการยึดติดความสมบูรณ์แบบ
22

บทที่สาม
รายการสิ่งที่ต้องทำ
38

บทที่สี่
หาจังหวะดนตรี
50

บทที่ห้า
คอมพิวเตอร์กับนักผจญวันประกันพรุ่ง
60

บทที่หก
คำร้องขอสำหรับนักจัดการแบบแนวนอน
72

บทที่เจ็ด
ร่วมมือกับศัตรูชั้นเธอ
86

บทที่แปด
ผลประโยชน์พิเศษ
96

บทที่เก้า
นักผจญวันประกันพรุ่งจำเป็นต้องนำหุจดหิดใหม่
110

บทที่สิบ
คำแก้ต่างเชิงปรัชญาของการผัดวันประกันพรุ่ง
122

บทที่สิบเอ็ด
ความคิดปิดท้ายเชิงลึก
136

ภาคผนวก
วิธีเลือกนิสัยที่ไม่ดี
อ่านแล้วโปรดรับความเสี่ยงกันเอง
142

คำขอบคุณ
152

เกี่ยวกับผู้เขียน
155

“อย่าได้ผิดไปวันพรุ่งนี้ ถ้าสิ่งนั้นทำวันมะรืนได้”

—มาร์ก ทเวน

บทนำ

ความย้อนแย้ง ของการผัดวันประกันพรุ่ง



โดยธรรมชาติมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีเหตุผล ความสามารถในการให้เหตุผลของเราน่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราแตกต่างจากสัตว์อื่น ดังนั้นจึงดูเหมือนว่าเราน่าจะมีเหตุผลมากโดยทำแต่ละอย่างหลังไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และทำสิ่งที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้ตามการไตร่ตรองเหล่านั้น เฟลโตและอาริสโตเติลหมกมุ่นอยู่กับอุดมคตินี้จนพวกเขาพบปัญหาด้านปรัชญาข้อหนึ่งว่าเราไม่ได้เป็นเช่นนั้น ปัญหาดังกล่าวเรียกว่า อะกราเซีย (akrasia) ปริศนาว่าทำไมคนเราถึงเลือกทำสิ่งอื่นแทนที่จะทำสิ่งที่พวกเขาคิดว่าดีที่สุดสำหรับตัวเอง

เราตีความว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผล
ทำสิ่งใด ๆ บนพื้นฐานของการไตร่ตรองและคิดคำนวณ
ว่าอะไรดีที่สุดมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว สังคมศาสตร์
ที่เป็นเชิงคณิตศาสตร์ อย่างเศรษฐศาสตร์ ส่วนใหญ่
แล้วก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานของมโนทัศน์ว่ามนุษย์เป็น
สัตว์ที่มีเหตุผล ผู้ตัดสินใจเลือกโดยมีพื้นฐานว่า
การกระทำไหนส่งเสริมความปรารถนาสำคัญที่สุด
ของตัวเองมากที่สุด นี่เป็นเรื่องค่อนข้างแปลก
ในเมื่อสังคมศาสตร์สาขาอื่นๆอีกมาก รวมถึงจิตวิทยา
และสังคมวิทยา ต่างมีหลักฐานมากมายที่แสดงให้เห็น
เห็นว่าเราไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลยสักนิด

ที่จริงผมไม่ได้ต่อต้านการมีเหตุมีผล หรือกระทั่ง
ต่อต้านการทำสิ่งที่คุณคิดว่าดีที่สุด หรือทำสิ่งที่น่าจะ
เติมเต็มความปรารถนาของคุณได้มากที่สุด ผมลองใช้
กลยุทธ์เหล่านั้นมาหลายครั้งหลายหนแล้ว บางครั้ง
ก็ได้ผลลัพธ์ที่ดีด้วย แต่ผมคิดว่าอุดมคติที่ว่ามนุษย์
มีเหตุมีผลคือสาเหตุแห่งความทุกข์มากมายที่ไม่ควร
ต้องทุกข์ มันไม่ใช่แนวทางที่พวกเราหลายคนปฏิบัติ
แน่นอนว่าไม่ใช่แนวทางที่ผมปฏิบัติ และการปฏิบัติ
ตามแนวทางที่เราทำอยู่บ่อยๆ ก็ไม่เห็นจะเป็นไร และ
ที่จริงก็ไม่ใช่เหตุผลให้เราต้องก้มหน้าด้วยความละอาย
และสิ้นหวังด้วย

ถ้าจะพูดในแง่อุดมคตินี้ ความล้มเหลวที่เด่นชัดที่สุดของผมนั้นก็คือการผัดวันประกันพรุ่ง ในปี 1995 ระหว่างที่ไม่ได้ทำโปรเจกต์ที่ผมควรลงมือทำ ผมก็เริ่มรู้สึกแยกับตัวเอง แต่แล้วผมก็สังเกตเห็นบางอย่างโดยทั่วไปแล้วผมขึ้นชื่อว่าเป็นคนที่ทำหลายสิ่งสำเร็จ ล่วงและทุ่มเทอยู่พอสมควรสำหรับมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดที่ผมทำงานอยู่ และแวดวงวิชาการปรัชญาซึ่งผมคลุกคลีอยู่ แต่ก็ช่างย้อนแย้ง แทนที่จะทำงานสำคัญของตัวเอง ผมกลับเริ่มขบคิดเกี่ยวกับปรัชญาข้อนี้เสียอย่างนั้น ผมตระหนักว่าตัวเองเป็นสิ่งที่ผมเรียกว่า *นักผัดวันประกันพรุ่งแบบมีโครงสร้าง* ซึ่งคือคนที่ทำหลายสิ่งหลายอย่างเสร็จสิ้นโดยไม่ยอมทำอย่างอื่น ผมเขียนบทความสั้นๆ ซึ่งเป็นบทความแรกของหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาและทันใดนั้นก็เริ่มรู้สึกดีขึ้นกับตัวเอง

ในภายหลัง บทความนี้ได้รับการตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ *The Chronicle of Higher Education* และนิตยสารวิทยาศาสตร์แนวล้อเลียนอย่าง *Annals of Improbable Research* และผมก็โพสต์ลงในเว็บเพจสแตนฟอร์ด ตอนนั้นผมเป็นนักปรัชญาอาชีพ ซึ่งอาจฟังดูแปลกสำหรับคนส่วนใหญ่ ผมเขียนบทความมากมายและหนังสืออีกครั้งโหล ในความเห็นของผม บทความและหนังสือเหล่านี้เต็มไปด้วยข้อมูลเชิงลึก

ภูมิปัญญาอันลึกซึ้ง และการวิเคราะห์อันชาญฉลาด
อีกทั้งข้อมูลเหล่านี้ยังเพิ่มพูนความเข้าใจของเราที่มีต่อ
สิ่งที่น่าสนใจทั้งหลาย ตั้งแต่เจตจำนงเสรี อัตลักษณ์
ส่วนบุคคล ไปจนถึงธรรมชาติของความหมาย พ่อแม่
ของผมเสียชีวิตรไปแล้ว ดังนั้นผมอาจเป็นคนเดียว
ที่ยกย่องงานด้านปรัชญาของตัวเองไว้สูงส่ง แต่ตั้งแต่
ผมได้เข้าสแตนด์ฟอร์ดทางประตูหลังในฐานะสมาชิกของ
คณะหนึ่งในมหาวิทยาลัย (ที่บอกว่าผ่านทางประตูหลัง
เพราะผมไม่เคยเข้าเรียนที่นี่ในฐานะนักศึกษาปริญญาตรี
และบัณฑิตศึกษา) ผลงานของผมก็เพียงพอจะทำให้
รักษาเก้าอี้อาจารย์สอนปรัชญาไว้ได้ ดังนั้นมันก็คง
ไม่ไร้สาระไปเสียทั้งหมด

ถึงอย่างนั้น ก็ไม่มีงานเขียนชิ้นไหนของผมที่มี
คนอ่านมากเท่า ช่วยเหลือผู้คนได้มากเท่า (อย่างน้อย
ก็จากคนที่บอกผมเอง) และทำให้วันเวลาในชีวิต
ขึ้นบานเท่าบทความสั้น ๆ ของผมเรื่องการผัดวัน
ประกันพรุ่งแบบมีโครงสร้าง บทความที่ว่า
เป็นบทความยอดนิยมอันดับหนึ่งเมื่อคนค้นกูเกิลคำว่า
การผัดวันประกันพรุ่ง อยู่หลายปี หลังจากที่ผม
ย้ายบทความจากเว็บเพจสแตนด์ฟอร์ดมาที่เว็บไซต์
ส่วนตัว (www.structuredprocrastination.com)
เพื่อที่จะได้ขายเสื้อยืดสกรีนคำว่า *การผัดวันประกันพรุ่ง*

แบบมีโครงสร้าง มันก็ร่วงจากอันดับหนึ่งแล้วกลับขึ้นมาใหม่อีกครั้ง ดังนั้นตอนนี้มันมักจะอยู่ถัดจากบทความวิกิพีเดีย เรื่องการผัดวันประกันพรุ่งไปไม่ไกลนัก แต่ละเดือนผมจะได้รับอีเมลจากผู้อ่านราวสิบกว่าฉบับ ทั้งหมดเป็นไปในทางบวก และบางฉบับก็บอกว่าบทความนี้มีอิทธิพลกับพวกเขามากทีเดียว ตัวอย่างเช่น

ถึงจอห์น

บทความของคุณเรื่องการผัดวันประกันพรุ่งแบบมีโครงสร้างเปลี่ยนชีวิตฉันไปเลย ฉันรู้สึกดีกับตัวเองขึ้นมาแล้ว จริง ๆ แล้วฉันทำงานหลายพันอย่างลุล่วงในช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมา แต่กลับรู้สึกแย่มากอยู่ตลอดเวลา เพราะพวกมันไม่ใช่งานสำคัญจริง ๆ ที่อยู่ในอันดับบน ๆ ของรายการสิ่งที่ต้องทำ แต่ตอนนี้ฉันเริ่มรู้สึกว่าเมฆหนาทึบแห่งความรู้สึกผิดและละอายใจที่ปกคลุมอยู่เหนือหัวฉันกำลังยกตัวขึ้นแล้ว...
ขอบคุณมากค่ะ