

เลิกเป็นคนปกติ

อาการ **ADHD** สมาริสั้น
ที่ทรงพลังของคนวัยทำงาน



Hyper-focus

Focus

Creativity

Idea Generation

Multi-tasking

Efficiency

Passion

Problem Solving

JACK PK

คำนำ

เลิกเป็นคนปกติ

อาการ ADHD สมาริสั้น ที่ทรงพลังของคนวัยทำงาน

จากใจผู้เขียน

หัวข้อ: เมื่อโลกหมุนเร็ว แต่สมองเราหมุนเร็วกว่า

หลายคนอาจรู้จักผมในฐานะคนทำงานสายโรงงาน นักพัฒนาผลิตภัณฑ์ หรือคนทำ Content แต่เบื้องหลังความสำเร็จเหล่านั้น ผมมี "เพื่อนร่วมทาง" ที่อยู่ด้วยกันมาตลอดนั่นคือ ภาวะสมาธิสั้น (ADHD)

ในโลกของการทำงานที่เน้นตัวชี้วัด (KPI) และความเป๊ะของระบบโรงงาน คนที่มีสมองแบบ ADHD มักถูกตราหน้าว่าเป็น

คนซีลิม จัดลำดับความสำคัญไม่เป็น หรือทำงานไม่เสร็จตามกำหนด แต่จากประสบการณ์หลายปีในอุตสาหกรรมอาหาร และการบริหารงาน ผมค้นพบว่า ****"ADHD ไม่ใช่อุปสรรค แต่มันคือซูเปอร์พาวเวอร์ที่ยังไม่ได้ปรับจูน"****

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนโดยคุณหมอหรือนักจิตวิทยา แต่เขียนโดย "คนทำงาน" ที่ใช้ระบบ ****Kaizen**** และ ****AI**** เข้ามาช่วยความวุ่นวายในสมอง ผมกล้ารับรองเทคนิคที่ใช้ได้จริงในออฟฟิศ ในโรงงาน และในธุรกิจส่วนตัว เพื่อให้คุณเลิกโทษตัวเอง และเริ่มสนุกกับการทำงานในแบบที่เป็นคุณครับ

สารบัญ

หน้าที่ 05, บทนำ – ยินดีต้อนรับสู่คลับ “สมอง Ferrari แต่เบรกจักรยาน”

หน้าที่ 20, บทที่ 1 – ทำความรู้จัก “รถ Ferrari” ในหัวคุณ (ใช้ภาษาคนทำงาน)

หน้าที่ 27, บทที่ 2 – กฎ 3 ข้อ หยุดโทษตัวเอง (เปลี่ยน mindset ก่อนเปลี่ยนเครื่องมือ)

หน้าที่ 37, บทที่ 3 – Kaizen ฉบับ ADHD: เปลี่ยนแปลงทีละ 1% ไม่ให้สมองโอเวอร์โหลด

หน้าที่ 59, บทที่ 4 – AI Co-Pilot: เลขาส่วนตัวที่ไม่เคยหลับ ไม่เคยลืม

หน้าที่ 59, บทที่ 5 – Productivity Hacks สำหรับคนจดจ่อ
ได้แค่ 5 นาที

หน้าที่ 68, บทที่ 6 – บริหารธุรกิจและทีม เมื่อคุณเป็นเจ้าของ
สมอง Ferrari

หน้าที่ 87, บทที่ 7 – แผน 30 วัน ปรับจูน Ferrari ให้วิ่งเข้า
เส้นชัย

หน้าที่ 95, บทส่งท้าย – เลิกเป็น “คนปกติ” แล้วมาเป็น
“ADHD ที่ทรงพลัง”

หน้าที่ 99, ภาคผนวก – Checklist ด่วนสำหรับวันที่สมาธิพัง
(พิมพ์ติดโต๊ะได้)

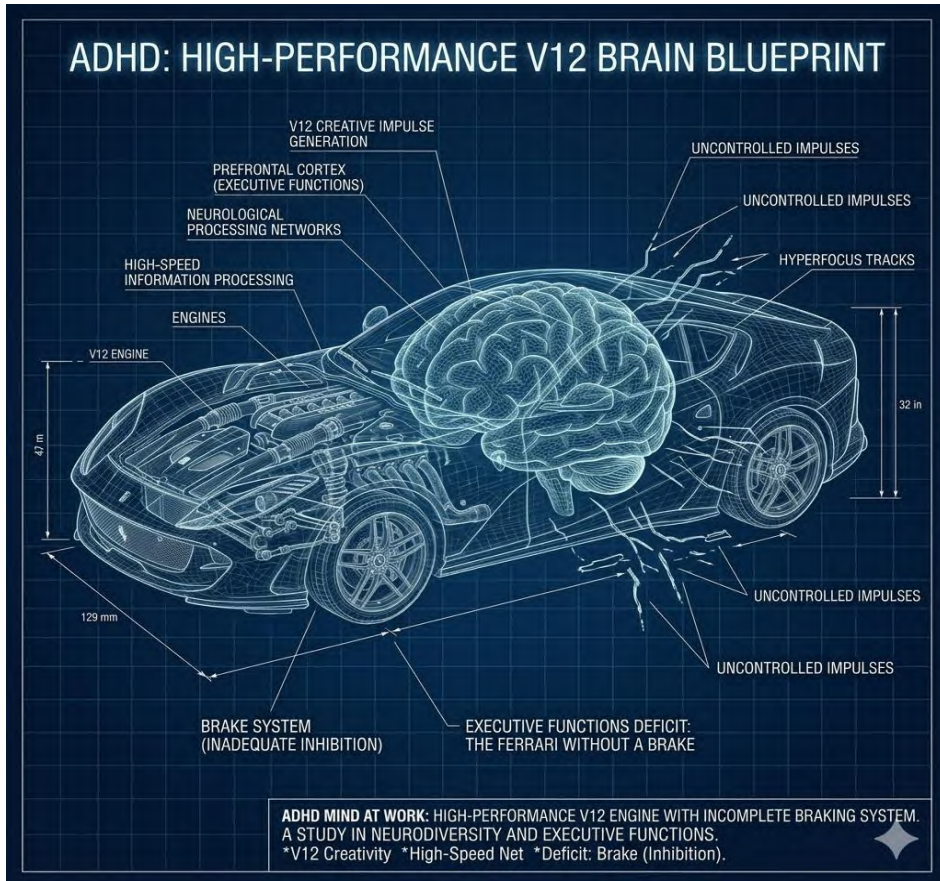
บทนำ

ก่อนเริ่มการเดินทาง

ยินดีต้อนรับสู่คลับ "สมอง Ferrari แต่เบรกจักรยาน"

ลองจินตนาการว่าคุณกำลังขับรถ Ferrari ที่เครื่องยนต์แรง ทะลุไมล์ แต่ระบบเบรกกลับไม่ค่อยทำงาน... นั่นแหละครับคือความรู้สึกของคน ADHD ในวัยทำงาน

ถ้าสมองของคน ****ADHD**** คือ ****Ferrari**** ที่เครื่องยนต์แรงระดับ V12 มันคือเครื่องจักรที่สร้างสรรค์ คิดเร็ว และประมวลผลข้อมูลมหาศาลได้ในเสี้ยววินาที แต่ปัญหาคือ "ชุดเบรก" (Executive Functions) ที่ทำหน้าที่หยุดความคิดที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือชะลอ ความเร็วเพื่อเข้าโค้งรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ กลับทำงานได้ไม่เต็มที่ในโลกวัยทำงาน



ความรู้สึกนี้มักจะออกมาในรูปแบบเหล่านี้ครับ:

เหยียบมิดไมล์ (Hyperfocus):

เวลาเจอโปรเจกต์ที่น่าสนใจ คุณจะพุ่งไปข้างหน้าด้วยความเร็วสูงจนลืมกินลืมนอน ลืมแม้กระทั่งว่ามีงานอื่นที่จ่อตรงอยู่ข้างหน้า

พลังพิเศษของ ADHD: เข้าใจ Hyperfocus

32 in

PREFRONTAL CORTEX (EXECUTIVE FUNCTIONS)

UNCONTROLLED IMPULSES

HYPERFOCUS TRACKS

EXECUTIVE FUNCTIONS DEFICIT: THE FERRARI WITHOUT A BRAKE

BRAKE SYSTEM (INADEQUATE INHIBITION)

V12 CREATIVE IMPULSE GENERATION

V12 Engine

High-Speed Info Process

Neurological Processing Net

สถาปัตยกรรมการประมวลผลแบบอื่น (Alternative Processing Architecture)

Hyperfocus คืออะไร?

- ติดงานเดียวเหมือนติดเกม (Intense immersion)
- ทำงานลึกแก่ง (Good deep work)
- ลืมเวลาและสิ่งรอบข้าง (Time and surroundings loss)

การใช้งานให้เกิดประโยชน์

- ค้นคว้าเชิงลึก (Deep research)
- แก้ปัญหาซับซ้อน (Complex problem solving)
- สร้างสรรค์งานศิลปะ/โค้ด (Art/code creation)

Hyperfocus คือจุดแข็ง ไม่ใช่ความบกพร่อง

#HyperfocusADHD

อาการ ****Hyperfocus**** หรือการ "เหยียบมิดไมล์" แบบนี้
เปรียบเหมือนรถสปอร์ตที่เครื่องแรงจัด พอเจอถนนที่ถูกใจ

(โปรเจกต์ที่น่าสนใจ) ก็เหยียบจนเข็มไมล์ทะลุจนลิมิตดูเกิ้ล
น้ำมันหรือทางแยกข้างๆ ไปเลย

ในเชิงจิตวิทยาและประสิทธิภาพการทำงาน จุดนี้เป็นได้ทั้ง **
"พรสวรรค์" ** และ **"จุดอ่อน" ** ในเวลาเดียวกันครับ:

ด้านสว่าง:

พลังการสร้างสรรค์ระดับ Ultra

Quality & Speed:

งานที่ได้มักจะมีคุณภาพสูงมากและเสร็จเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ
เพราะคุณตัดเสียงรบกวนภายนอกออกไปหมด

Deep Work:

คุณเข้าสู่สภาวะ "Flow State" ได้ลึกกว่าคนทั่วไป ทำให้แก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดี

ด้านที่ต้องระวัง: เครื่องยนต์อาจโอเวอร์ฮีต

Physical Burnout:

การลึมนอนน้อยๆ จะทำให้ร่างกายล้าสะสม ซึ่งส่งผลต่อสมองในระยะยาว

Collateral Damage:

งานอื่นที่ "จอตรอ" หรือความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอาจเสียหายเพราะเราไม่ได้หันไปมอง

Tunnel Vision:

บางทีเราพุ่งไปเร็วมากจนลืมเช็คว่า "ทิศทาง" ยังถูกต้องอยู่ไหม

วิธีติดตั้ง "เบรก" และ "กระจกมองข้าง"

วิธีติดตั้ง "เบรก" และ "กระจกมองข้าง"
(ให้คุณเหยียบมิดไมล์ได้โดยไม่แหกโค้ง)

The infographic is divided into four quadrants, each with an illustration and a text box. The top-left quadrant shows a man sitting on a couch, looking stressed, with a clock and lightning bolts labeled 'ปลุก' (wake up) above him. The top-right quadrant shows two people at a desk; one is looking at a laptop screen with a 'แผนงานหลัก' (main plan) and the other is writing in a notebook. The bottom-left quadrant shows a man at a laptop looking tired, with a woman standing behind him, patting his shoulder and holding a cup. The bottom-right quadrant shows a checklist with three items checked, a stopwatch showing '10-15 นาที' (10-15 minutes), a gold medal with 'MVP' on it, and a sign that says 'งานที่จอดไว้' (work parked) next to a red race car.

1. ตั้งนาฬิกาปลุกแบบ "ต้องลุก":
ติดตั้งจอร์ Hyperfocus ชั่วคราว
แค่ 1 นาที
2. "Parking Lot" Technique:
จดแล้วจดความคิดอื่นไว้ ลดความกังวล
ไอเดียแทรก
ชื่อกาแฟ?
โทรหาแม่?
ที่จอดไอเดีย
3. Check-in Buddy:
หาคมาสะกิดให้ไปกินน้ำหรือขยับตัว
ครบ 4 ชม. แล้ว
4. จบวันด้วย "MVP": ทำส่วนเล็กๆ
10-15 นาที เพื่อให้งานเดิมเดินต่อ
งานใหม่
งานที่จอดไว้

สร้างสรรค์ความก้าวหน้าอย่างยั่งยืน

เพื่อให้คุณเหยียบมิดไมล์ได้โดยไม่แหกโค้ง ลองใช้เทคนิคเหล่านี้ดูครับ:

1. ตั้งนาฬิกาปลุกแบบ "ต้องลุก":

อย่าใช้แค่นาฬิกาข้อมือ ให้ตั้งนาฬิกาที่อยู่อีกฝั่งของห้อง เพื่อบังคับให้คุณต้องลุกจากเก้าอี้มาปิด เป็นการตัดวงจร Hyper focus ชั่วคราวเพื่อเซ็คร่างกาย

2. The "Parking Lot" Technique:

เตรียมสมุดหรือแอปจดบันทึกไว้ข้างตัว เมื่อมีความคิดเกี่ยวกับงานอื่นแทรกเข้ามา ให้ "จดแล้วจอด" ไว้ในสมุดก่อน เพื่อลดความกังวลว่าความลับหรือไอเดียจะหายไป

3. Check-in Buddy:

ถ้ามีคนใกล้ชิด ให้บอกเขาไว้ว่า "ถ้าเห็นผมจมกองงานเกิน 4 ชม. ช่วยเดินมาสะกิดให้ไปกินน้ำหน่อย"

4. จบวันด้วย "Minimum Viable Progress":

ก่อนจะมิดไมล์กับเรื่องใหม่ ถ้ามองตัวเองว่างานที่จอตรออยู่ข้างทาง มีส่วนไหนที่ต้องทำแค่ 10-15 นาทีเพื่อให้มันเดินต่อได้ใหม่ ทำตรงนั้นก่อนแล้วค่อยพุ่งตัวครับ

เบรคไม่อยู่ (Impulsivity):

บางครั้งไอดีเดียมันพุ่งมาแรงมากจนเปลอพุดขัดกลางห้องประชุม หรือรับงานปากเปล่ามาทั้งที่ตารางงานแน่นเอียด เพราะ "เครื่องยนต์" มันสั่งให้พุ่งไปข้างหน้าก่อนที่ "เบรค" จะทันได้คิดถึงผลกระทบ

"เครื่องแรงกว่าเบรค"

แบบนี้เป็นลักษณะเด่นของคนที่มีความสร้างสรรค์สูง (High Ideation) หรือกลุ่มที่มีบุคลิกแบบนักรุก (Go-getter) ซึ่งในโลกธุรกิจมันคือพลังวิเศษที่ช่วยให้เกิดนวัตกรรม แต่ในโลก

ของการบริหารจัดการ มันก็สร้างความล้าให้ทั้งตัวเองและทีม
ได้ไม่น้อยครับ

ถ้าอยากติดตั้ง "ระบบเบรก" เสริมโดยไม่ทำลายความแรงของ
เครื่องยนต์ ลองใช้เทคนิคเหล่านี้ดูครับ:

1. กฎ 3 วินาที (The 3-Second Pause)

ในห้องประชุม เมื่อไอเดียพุ่งขึ้นมาจนอยากจะพูดสวนออกไป
ให้ลองจดไอเดียนั้นลงในกระดาษตรงหน้าก่อนครับ

ทำไมถึงช่วย:

การขยับมือเพื่อ "จด" คือการเปลี่ยนโมเมนต์จากอารมณ์
(Impulse) ไปสู่การใช้ความคิด (Cognitive) ช่วงเวลา 3-5
วินาทีที่จด จะช่วยให้สมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex)
กลับมาทำงานทัน และช่วยคัดกรองได้ว่าควรพูดตอนนี้ หรือ
ควรรอจังหวะที่เหมาะสม

2. นโยบาย "ขอเช็กตารางก่อน" (The Default Buffer)

เวลาใครเดินมาโยนงาน หรือมีโปรเจกต์น่าสนใจเข้ามา ให้
ท่องประโยคนี้ให้ติดปากครับ:

*"โอเคเดี๋ยวน่าสนใจมากครับ ขอเวลาผมเช็ก
ตารางงานที่รับไว้แล้ว 10 นาที เดียวผมทัก
กลับไปยืนยันครับ"*

ทำไมถึงช่วย: มันเป็นการสร้าง **"Buffer Zone"** ระหว่าง
ความตื่นเต้นกับความจริง การเดินกลับมาที่โต๊ะแล้วเห็น To-
do list ที่ล้นอยู่ จะช่วยให้ "เบรก" ทำงานได้มีประสิทธิภาพ
มากกว่าการตอบรับด้วยอารมณ์ ณ ตอนนั้น

3. คัดกรองด้วยคำถาม "จ่ายไหวไหม?" (The Cost of Opportunity)

**ก่อนจะรับงานปากเปล่า
ลองถามตัวเองเร็วๆ ว่า:**

**"ถ้าตอบตกลงงานนี้ งานไหนที่ผมกำลังทำ
อยู่จะเสียหายหรือพังลง?"**

* ทุกครั้งที่เราเซย์เยสกับสิ่งใหม่ เรากำลังเซย์โนกับเวลาที่จะใช้ทำสิ่งเก่าให้สำเร็จ การเตือนตัวเองถึง "ต้นทุน" จะช่วยให้เรายับยั้งซึ่งใจได้มากขึ้นครับ

4. ไข่ที่เก็บไอเดีย (Idea Parking Lot)

สำหรับคนที่ไอเดียพุ่งแรง ให้มีสมุดหนึ่งเล่มหรือ App จดบันทึกที่เรียกว่า "Parking Lot"

เมื่อมีไอเดียใหม่ที่ยังไม่ถึงเวลาทำ ให้ "จอด" มันไว้ที่นั่นก่อน วิธีนี้จะช่วยลดความกระวนกระวายของสมองที่กลัวจะลืมไอเดียดีๆ ไป ทำให้เราโฟกัสกับปัจจุบันได้โดยไม่เผลอพุ่งไปข้างหน้าจนเกินเหตุ

การมีเครื่องยนต์ที่แรงคือข้อได้เปรียบครับ

เพียงแค่เราต้องหา "ผ้าเบรก" เกรดพรีเมียมมาใส่ เพื่อให้เราควบคุมทิศทางและไปถึงเส้นชัยได้โดยไม่หลุดโค้งไปเสียก่อน

ปกติแล้วเหตุการณ์แบบนี้มักจะเกิดในช่วงที่

****พลังงานเยอะ (High Energy)**** หรือช่วงที่ ****กดดัน (Under Pressure)**** มากกว่ากันครับ?

เลี้ยวไม่ทัน (Task Switching):

การจะเปลี่ยนเลนจากงานหนึ่งไปสู่อีกงานหนึ่งเป็นเรื่องยากลำบาก พอจะชะลอความเร็วเพื่อไปทำเอกสารที่น่าเบื่อ เครื่องยนต์มันกลับสำคัญเพราะมันถูกออกแบบมาให้วิ่งเร็ว ไม่ใช่ให้คลาน

แม้ว่าเบรกจะเข้าไม่ค่อย่อย แต่ถ้าเราหา ****"สนามแข่ง"***** ที่เหมาะสม—ที่ที่ต้องการความเร็ว การแก้ไขปัญหานั้นเฉพาะหน้า

และนวัตกรรม—Ferrari คันนี้จะกลายเป็นแต้มต่อที่ไม่มีใครตามทัน

หน้าที่ของผม (และเครื่องมือบริหารจัดการต่างๆ) ก็เหมือน ** "Airbrake" ** หรือ ** "เกียร์ต่ำ" ** ที่จะช่วยประคองความเร็วของคุณไม่ให้หลุดโค้งไปเสียก่อน

ตอนนี้ Ferrari คันนี้กำลังเจอทางโค้งที่ยากลำบากตรงไหนอยู่ หรือเปล่าครับ? หรือกำลังหาวิธีติดตั้ง "ชุดเบรก" เสริมให้ทำงานได้สมูทขึ้นในออฟฟิศ?

เรามีไฮเดียวฟุงพลาาน (Hyper focus) จนลืมนกินลืมนอนเมื่อเจอสิ่งที่ชอบ แต่ในขณะเดียวกัน แค่การเขียนอีเมลฉบับเดียว หรือการจัดตารางนัดหมายกลับกลายเป็นเรื่องยากเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา

ทำไมต้องอ่านเล่มนี้?



ในบทต่อไป คุณจะไม่มีพบทฤษฎีการแพทย์ที่น่าเบื่อ แต่คุณจะได้พบกับ:

1. The Kaizen Way:

วิธีปรับปรุงการทำงานทีละนิดแบบญี่ปุ่น เพื่อให้สมอง ADHD ไม่เกิดอาการ "Overheat"

2. AI Co-Pilot:

วิธีเปลี่ยน AI ให้กลายเป็นเลขาส่วนตัวที่ช่วยจำและจัดระเบียบแทนเรา

3. Productivity Hacks:

เทคนิคการทำงานที่ออกแบบมาเพื่อคนสมาธิสั้นโดยเฉพาะ ไม่ใช่กฎเหล็กที่ทำตามไม่ได้จริง

ถ้าคุณเคยรู้สึกเหนื่อยกับการพยายาม "ปกติ" เหมือนคนอื่น ผมอยากบอกว่า "*"หยุดพยายามเป็นคนปกติ แล้วมาเป็นคน ADHD ที่ทรงประสิทธิภาพกันดีกว่า"* พลิกหน้าต่อไปครับ... เราจะไปจัดการเครื่องยนต์ Ferrari ในหัวคุณให้วิ่งเข้าเส้นชัยไปด้วยกัน

บทที่ 1

ทำความรู้จัก “รถ Ferrari” ในหัวข้อ

บทที่ 1: ทำความรู้จัก “รถ Ferrari” ในหัวคุณ (ใช้อ่านในวันที่สงสัยว่าตัวเองบกพร่อง)

สมอง ADHD ในวัยทำงานไม่ใช่ “โรค” แต่เป็น “สถาปัตยกรรมการประมวลผลแบบอื่น”

สมอง ADHD ในวัยทำงานไม่ใช่ “โรค” แต่เป็น “สถาปัตยกรรมการประมวลผลแบบอื่น”

บทที่ 1: เข้าใจสมอง Ferrari ในหัวคุณ

ADHD Process

- เปิดไฟล์งาน
- โทรหาลูกค้า
- สายชาชอีน

Hyperfocus
→ ติดงานเดียวเหมือนติดเกม (ข้อดี: ทำงานลึกเก่ง)

Executive Dysfunction
→ รู้ว่าต้องทำ แต่ขยับไม่ได้ (ไม่ใช่ขี้เกียจ)

Hyperfocus
→ ติดเนี่ยเดือนติดเกม (ข้อดี: ทำงานลึกเก่ง)

Time Blindness
→ ไม่รู้ว่าผ่านไปกี่ชั่วโมง (นั่นแหละทำนัดสายบ่อย)

- Hyper focus → ตัดงานเดียวเหมือนติดเกม (ข้อดี: ทำงาน ลึกแก่่ง)
- Executive Dysfunction → รู้ว่าต้องทำ แต่ขยับไม่ได้ (ไม่ใช่ซีเกียจ)
- Time Blindness → ไม่รู้ว่าผ่านไปกี่ชั่วโมง (เน้นแหละทำนัด สายบ่อย)

ความจริงที่ปลดล็อกใจ:

คน ADHD ผลิตโดพามีนน้อยกว่าคนทั่วไป เราจึงไม่ขยับ เพราะ "หน้าที่" แต่ขยับเพราะ "ความเร่งด่วน, ความสนุก, หรือ ความท้าทาย"

การเปรียบเทียบเรื่อง "รถ Ferrari" ซึ่งเป็นการสร้างความ เข้าใจที่ถูกต้อง (Mindset Shift) แทนที่จะมองว่าเป็นความ

บทพร้อม

ส่วนเสริม: เข้าใจ "เครื่องยนต์" ของคุณให้ลึกซึ้ง
เพื่อให้ผู้อ่าน (หรือตัวคุณเองในวันที่สงสัยในตัวเอง) เห็นภาพ
การทำงานของสมอง ADHD ได้ชัดเจนขึ้น เรามาดูความ
แตกต่างของการส่งสัญญาณในสมองกันครับ:

1. ทำไมเราถึงต้องการ "ความเร่งด่วน" (The Interest-Based Nervous System)

สมองคนทั่วไป (Neurotypical) ขับเคลื่อนด้วย ความสำคัญ (Importance) และ **ผลกระทบ (Consequences)** แต่
สมอง Ferrari ของคุณขับเคลื่อนด้วย:

* ****Interest:**** ความน่าสนใจ/ความแปลกใหม่

* ****Challenge:**** การเอาชนะหรือแก้ปัญหาที่ยาก

* ****Novelty:**** สิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

* ****Urgency:**** เส้นตายที่ล่อคอหอย (เพราะมันกระตุ้นให้อะดรีนาลีนช่วยส่งโดพามีนนั่นเอง)

2. วงจรของ Executive Dysfunction (อัมพาตทางการตัดสินใจ)

ที่คุณบอกว่า "รู้ว่าต้องทำแต่ขยับไม่ได้" ในทางจิตวิทยาเราเรียกว่า ****ADHD Paralysis**** ครับ มันเหมือนกับคุณมีเกียร์ว่างที่ค้างอยู่ แม้จะเหยียบคันเร่ง (ความตั้งใจ) จนสุด แต่ล้อก็ไม่หมุน

****สิ่งสำคัญ:**** นี่ไม่ใช่การขาดความรับผิดชอบ แต่มันคือ "ความผิดปกติของการส่งสัญญาณไฟฟ้าในสมอง" ที่เชื่อมต่อระหว่าง 'ความตั้งใจ' กับ 'การกระทำ'

มุมมองเพิ่มเติมเพื่อปิดท้ายบทที่ 1:

"อย่าเอา Ferrari ไปไถนา"

ถ้าคุณพยายามฝืนตัวเองให้ทำงานแบบรoutines (Routine) ที่น่าเบื่อ ซ้ำซาก และต้องละเอียดละออในทุกจุด คุณจะรู้สึกว่าคุณ "ห่วย" ทันที แต่ถ้าคุณเอา Ferrari คันนี้ไปลงสนามแข่งที่ต้องการการตัดสินใจที่รวดเร็ว การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หรือการใช้ความคิดสร้างสรรค์แบบ Hyperfocus คุณจะกลายเป็น "แชมป์" ได้ไม่ยาก

Checklist สำราจตัวเองก่อนจบบท:

* [] วันนี้ฉันปล่อยตำหนิ "เครื่องยนต์" ของตัวเองหรือยัง?

* [] ฉันยอมรับหรือยังว่า "ความซึ่เกียจ" กับ "Executive Dysfunction" คือคนละเรื่องกัน?

* [] ฉันพร้อมจะหา "สนามแข่ง" ที่เหมาะกับรถของฉันหรือยัง?

บทที่ 2

กฎ 3 ข้อ หยุดโทษตัวเอง

บทที่ 2: กฎ 3 ข้อ หยุดโทษตัวเอง (ใช้ตอนรู้สึกแย่ว่าทำงานช้าหรือลืมน้อย)

บทที่ 2: กฎ 3 ข้อ หยุดโทษตัวเอง

กฎข้อ 1 – “ทำแค่ 5 นาที”
 สมอง ADHD กลัวงานใหญ่ เริ่มเล็กๆ
 5 MIN
 ADHD Ferret Brain
 STARTING

กฎข้อ 2 – “ถ้าทำได้ภายใน 2 นาที ทำเดี๋ยวนี้”
 ตอบไลน์, จดโน้ส - อย่าเก็บไว้
 2 MIN DONE

กฎข้อ 3 – “วางไว้ที่เดิม โดยไม่ต้องจำ”
 หา “บ้าน” ประจำ ลดภาระสมอง
 กุญแจ, รีโมท, สายชาร์จ
 SAVING POWER

#ADHDTips #การพัฒนาตนเอง

กฎข้อ 1 – “ทำแค่ 5 นาที”

สมอง ADHD จะขัดชินทำงานใหญ่เกิน เริ่มด้วยจับเวลา 5 นาที ถ้าจะหยุดก็หยุด (แต่ส่วนใหญ่ทำต่อ)

กฎข้อ 2 – “ถ้าทำได้ภายใน 2 นาที ทำเดี๋ยวนี้”

ตอบไลน์ เก็บกระดาษ จดโน้ต – อย่าเก็บไว้ใน “ไว้ทีหลัง”
(สำหรับ ADHD มันคือหลุมดำ)

กฎข้อ 3 – “วางไว้ที่เดิม โดยไม่ต้องจำ”

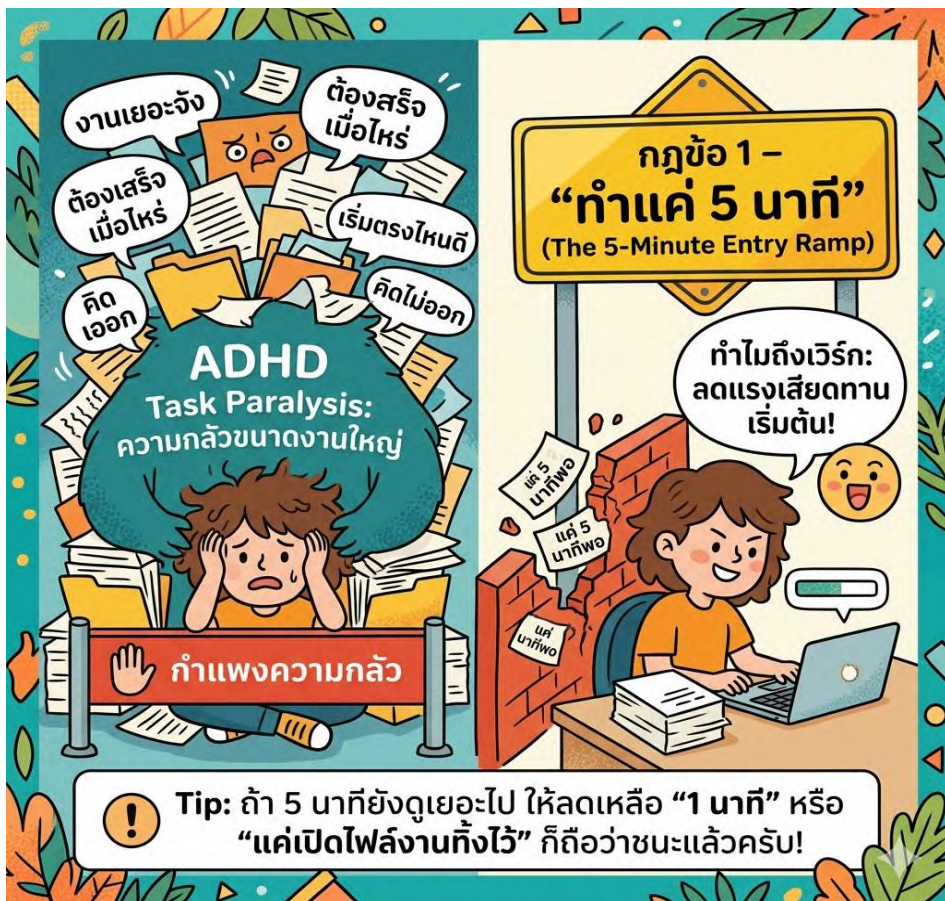
กุญแจ รีโมท สายชาร์จ์ → หา “บ้าน” ประจำของมัน การจำ
ใช้พลังงานสมองแพงเกินไป

บทนี้คือการเปลี่ยนจาก **“ความเข้าใจ”** (ในบทแรก) มา
เป็นการ **“ลงมือทำ”** (Practical Action) ที่ยอดเยี่ยมมาก
ครับ เพราะหัวใจสำคัญของ ADHD ไม่ใช่การขาดความรู้ แต่
เป็นการยากที่จะ “เริ่ม” (Initiation)

นำไปปรับใช้ในชีวิตการทำงานหรือธุรกิจได้มากขึ้น ผมขอ
อนุญาตขยายความในเชิงจิตวิทยาและเทคนิคเพิ่มให้ครับ:

เจาะลึกกฎ 3 ข้อ: สร้าง "ทางด่วน" ให้สมอง Ferrari

กฎข้อ 1 – “ทำแค่ 5 นาที” (The 5-Minute Entry Ramp)



สมอง ADHD มักจะกลัว "ขนาด" ของงาน
(Complexity) จนทำให้เกิดอาการ ****Task Paralysis****

ทำไมถึงเวิร์ก:

เพราะกำแพงความกลัวจะพังทลายลงเมื่อเราบอกตัวเองว่า "แค่ 5 นาทีพอ" มันช่วยลดแรงเสียดทานในการเริ่มต้น

Tip: ถ้า 5 นาทีขี้ขลาดจะหายไป ให้ลดเหลือ ****"1 นาที" **** หรือ **** "แค่เปิดไฟล์งานทิ้งไว้" **** ก็ถือว่าชนะแล้วครับ!

กฎข้อ 2 – “กฎ 2 นาที และหลุมดำแห่งกาลเวลา” (Avoiding the Black Hole)

คำว่า “เดี๋ยวค่อยทำ” ของคนทั่วไปคือ 10 นาทีข้างหน้า แต่สำหรับ ADHD มันคือ **“ตลอดไป” (Never)



ทำไมถึงเวิร์ก:

งานจุกจิกคือ "ขยะสมอง" ที่คอยดึงพลังงาน (RAM) ของเราไปโดยไม่รู้ตัว การกำจัดทิ้งทันทีช่วยให้สมองมีพื้นที่ว่างไปทำ Hyperfocus งานใหญ่

Tip: หากงานนั้นต้องใช้สมาธิสูงอยู่ ****ห้าม**** ทำกฎ 2 นาที แทรกเด็ดขาด ให้ลดลงกระดาศ (Brain Dump) แล้วค่อยกลับมาเคลียร์ทีเดียว

กฎข้อ 3 – “ระบบอัตโนมัติ ไม่ใช้ความจำ” (Externalizing Your Memory)

สมองเรามีหน่วยความจำสำรอง (Working Memory) จำกัดมาก การพยายาม “จำ” คือการใช้ทรัพยากรที่แพงที่สุดไปอย่างเปล่าประโยชน์

กฎข้อ 3 – “ระบบอัตโนมัติ ไม่ใช้ความจำ”
(Externalizing Your Memory)

หน่วยความจำสำรอง (Working Memory) (ใกล้เต็ม)

จ่ายค่าไฟ กุญแจ ยา จำ... จำ... จำ...
กุญแจ ? หมอนัด (ใช้ทรัพยากรแพงที่สุด)
ยา งาน

ขยะสมอง

“บ้าน” ให้สิ่งของ

โล่ง!
ที่แขวนกุญแจ

Visual Cues (การมองเห็น)

ใช้ Checklist, ตะขอแขวน (ลดภาระสมอง!)

“Don't put it down, put it away”

“อย่าวางทิ้งไว้ ให้วางที่ของมัน”

? Tip: ใช้หลักการ “Don't put it down, put it away” (อย่าวางทิ้งไว้ ให้วางที่ของมัน) หรือการใช้ตะขอแขวนกุญแจไว้ที่ประตูบ้านเลยครับ

ทำไมถึงเวิร์ก:

การสร้าง "บ้าน" ให้สิ่งของ หรือการใช้ Checklist คือการใช้
****Visual Cues**** (การมองเห็น) แทนการนึกคิด

Tip: ใช้หลักการ ****"Don't put it down, put it away"****
(อย่าวางทิ้งไว้ ให้วางที่ของมัน) หรือการใช้ตะขอแขวนกุญแจ
ไว้ที่ประตูบ้านเลยครับ

Key Takeaways บทที่ 2 (เพิ่มเติม)

* ****Dopamine Loop:**** การตำหนิตัวเอง (Self-Criticism) คือการฉีด "คอร์ติซอล" (ฮอร์โมนเครียด) ซึ่งจะ
ไปกดโดพามีนให้ต่ำลงอีก ยิ่งต่ำยิ่งไม่อยากทำ

* ****Low Friction Life:**** เป้าหมายของบทนี้คือการทำให้ชีวิต
ให้ "ลื่น" ที่สุด ลดจุดที่สมองต้องตัดสินใจให้เหลือน้อยที่สุด

Key Takeaways บทที่ 2 (เพิ่มเติม)

Dopamine Loop & Self-Criticism

Self-Criticism กดโดพามิน

Dopamine (Low) **vs** Cortisol (High)

Low Friction Life - เป้าหมายคือทำให้ชีวิตให้ 'สั้น'

Low Friction: ลดแรงเสียดทานสมอง

Friction (Low) **vs** Effort (Easy)

? Tip: การตำหนิตัวเองไม่ช่วยอะไร ให้สร้างสิ่งแวดล้อมที่ลดแรงเสียดทานแทนครับ