

In Praise of Wasting Time

เราทำงาน
อย่าปล่อยให้งานทำเรา

ALAN LIGHTMAN เขียน
โตมร ศุขปรีชา แปล

S.ALT

เราทำงาน อย่างปล่อยให้งานทำเรา
โตมร ศุขปรีชา

In Praise of Wasting Time
ALAN LIGHTMAN

พิมพ์ครั้งแรก: สำนักพิมพ์ Salt, กันยายน 2562
ราคา 225 บาท

คณะกรรมการ
โตมร ศุขปรีชา ที่ปรกร วุฒิปิทยามงคล สฤณี อาชวานันทกุล
สรณรัชฎ์ กาญจนะวณิชย์ แอลสิทธิ์ เวอร์การา สุธรรม ธรรมรงค์วิทย์

ผู้จัดการสำนักพิมพ์
ลลิตา รังสรรค์วิวัฒน์

บรรณาธิการสำนักพิมพ์
พรกวินทร์ แสงสินชัย

ออกแบบปก
พีชญา โชนะโต
รูปเล่ม
สุปราณี อภัยแสน
พิสูจน์อักษร
ณัฐเมธี สัยเวช

จัดทำโดย
บริษัท ซอลท์ พับลิชชิ่ง จำกัด
เลขที่ 63/168 ห้อง 534 ซอยวิภาวดี 16 แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
E-mail: saltpublishingth@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/saltread
Twitter: www.twitter@SaltRead
Website: http://www.salt.co.th/

จัดจำหน่าย
บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED
เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้
เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0 2739 8000
โทรสาร 0 2826 8999
Website: http://www.se-ed.com/



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
Nation Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ไลต์แมน, แอลัน.

เราทำงาน อย่าปล่อยให้งานทำเรา. -- กรุงเทพฯ : ซอลท์ พับลิชซิ่ง, 2562.
120 หน้า.

1. การบริหารเวลา. 2. การดำเนินชีวิต. 3. คุณภาพชีวิต. I. โทมัส คุชปรีชา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
158.1

ISBN 978-616-8266-05-2

IN PRAISE OF WASTING TIME

Copyright © 2018 Alan Lightman

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, TED Books/Simon & Schuster, Inc.

Published in Thai by Salt Publishing.

Thai Language Translation copyright 2019 by Salt Publishing.

สำหรับหน่วยงานรัฐ องค์กร สถาบันการศึกษา หรือบุคคลทั่วไป
ที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือเป็นจำนวนมาก สามารถสั่งซื้อได้ในราคาลดพิเศษ
ติดต่อสั่งซื้อได้ที่หมายเลข 099 342 0558 หรือ E-mail: saltpublishingth@gmail.com

คำนำสำนักพิมพ์

“เวลาเป็นของมีค่า” คือคำสอนที่หลายคนได้ยินติดูมาตั้งแต่เด็ก จนโต ยิ่งมาถึงยุคที่ต้องเร่งร้อนลูกกลนให้ทันจังหวะก้าวของโลกเช่นปัจจุบัน คิดนี้ยิ่งดูจะเป็นจริงอย่างไม่ต้องสงสัย

อย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้กำลังจะบอกคุณว่าการ “เสียเวลา” อาจไม่เลวร้ายอย่างที่คิด

แอลัน ไลต์แมน ผู้เขียน ไม่ได้เกิดในยุคที่อินเทอร์เน็ตคือชีพจรและโทรศัพท์มือถือคืออวัยวะสำคัญของมนุษย์เหมือนทุกวันนี้ เขาเคยได้สัมผัสสัปดาห์ขณะทีโลกยังเดินช้าๆ คนยังมีเวลาเถลไถล และที่สำคัญคือไม่ต้องติดต่อกับคนอื่น ๆ ตลอด 24 ชั่วโมง

ไลต์แมนพบว่าสำหรับเขาแล้ว สิ่งมหัศจรรย์ที่เรียกว่า “การสร้างสรรค์” และ “จินตนาการ” เกิดขึ้นในช่วงดังกล่าว

แต่แล้วเมื่อโลกก้าวเร็วขึ้น โคร่งข่ายต่อติดขยายกว้างมากขึ้น
สิ่งเหล่านี้กลับค่อยๆ สูญเสียไป เมื่อเราไม่ยอมเผื่อเวลาไว้ “เสียเวลา”
สักนาที

เชื่อว่าพวกเราส่วนใหญ่ในโลกเกิดมาตอนที่โลกยังไม่รีบร้อนเท่าไร
เหมือนกัน เพียงแต่เราลืมช่วงเวลานั้นไปแล้ว ผู้เขียนจึงอยากเตือนให้เรา
ก้าวช้าลงสักนิด หันมาทบทวนการใช้เวลาของเรา และลองเสียเวลาเพื่อ
ทำบางสิ่งบางอย่างดู

“เวลาเป็นของมีค่า” คตินี้ยังเป็นสัจธรรมแน่นอน ดังนั้นเวลาที่เรา
จะแนะนำให้คุณเสียในหนังสือเล่มนี้ย่อมต้องเป็นเวลาที่คุ้มค่าที่สุด

แต่คุณยอมวางอุปกรณ์เชื่อมต่อและปลดตัวเองจากโลกชั่วคราวเพื่อ
มาหยิบหนังสืออ่าน ก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นการใช้เวลาที่ยอดเยี่ยมมากแล้ว

แต่ปुरुช, ซีลา, เคน, มาร์ก, เกตเซน, ไมเคิล, เอเชี่ย
และเพื่อนคนอื่นๆ ในอะแลสกาที่ช่วยให้ผมเสียเวลา
ได้อย่างพิเศษที่สุด

สารบัญ

1	หมู่บ้านแห่งหนึ่งในกับพูชา.....	13
2	โครงข่าย.....	21
3	เร่งรีบรุมเร้า.....	31
4	เล่น	41
5	จิตที่ท่องไปในเสรี.....	51
6	ปิดเครื่องและเติมพลัง	69
7	โครนอสและไครอส	79
8	ครึ่งจิต.....	89

กิตติกรรมประกาศ	98
หมายเหตุ.....	99
เกี่ยวกับผู้เขียน	112
เกี่ยวกับผู้แปล	114
รู้จักกับ SALT	116

1 หมู่บ้านแห่งหนึ่งในกัมพูชา

เมื่อไม่นานมานี้ ผมไปอยู่ที่หมู่บ้านเล็กๆ ในพื้นที่ห่างไกลของกัมพูชา พื้นที่ชนบทหลายแห่งในโลกมีระบบประปาทันสมัย มีเตาอบไฟฟ้า โทรทัศน์ดาวเทียม และเทคโนโลยีอำนวยความสะดวกอื่นๆ แต่ไม่ใช่ที่นี่ ชาวบ้านที่ตรามุงชรัมอาศัยอยู่ในกระท่อมห้องเดียวโดยไร้ไฟฟ้าและน้ำประปา หลอดไฟที่ห้อยอยู่ในกระท่อมใช้พลังงานจากแบตเตอรี่รถยนต์ อาหารปรุงกันโดยใช้เตาฟืน ชาวบ้านหาเลี้ยงชีพด้วยการปลูกข้าว แดงโม และแตงกวา ศาสนาเป็นอิสลามสายกลาง เรียกว่าอิหม่ามซานจาม ปนเปไปกับความเชื่อภูตผี เมื่อใครเจ็บป่วย ชาวบ้านจะทำพิธีเรียกวิญญาณของบรรพบุรุษ ลิง และม้า ฝูงจะมาสิงร่างบรรดาชาวบ้านเพื่อให้ลุกขึ้นเดินราวอย่างบ้าคลั่งตลอดคืน นอกจากช่วงเวลาแบบนี้แล้ว ชาวบ้านอยู่กันอย่างเรียบง่าย พวกเขาตื่นพร้อมดวงอาทิตย์ หลังกินอาหารเช้าแล้วก็ต้อนรับออกไปกินหญ้า จากนั้นก็เดินไปตามคันนาเพื่อดูแลพืชผล พวกเขากลับกระท่อมเมื่อเริ่มจางแสง และเก็บฟืนไปทำอาหารเย็น

ทุกเช้า ผู้หญิงจะขี่จักรยานบนถนนดินแดงขรุขระไปตลาดที่อยู่ห่างออกไป 10 ไมล์ เพื่อแลกเปลี่ยนสินค้าและอาหารที่ปลูกเองไม่ได้ ผมถามผู้หญิงคนหนึ่งผ่านล่ามว่าแต่ละวันต้องเดินทางนานแค่ไหน เธอมองเห็น

ผมอย่างงงงวยและบอกว่า “ฉันไม่เคยคิดเรื่องนั้นเลย”

ผมตกตะลึงที่เธอไม่สนใจเรื่องเวลา ตกตะลึงแกมอิจฉาด้วยพวกเราในโลก “พัฒนาแล้ว” ได้สร้างวิถีชีวิตที่รวบรวายที่กระทั่ง 1 นาทีก็ไม้อาจเสียเปล่าไปได้ 24 ชั่วโมงอันมีค่าในแต่ละวันถูกสลักเสลา ตัดแบ่งและลดลงเหลือช่วงละ 10 นาทีเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เราทั้งปั่นป่วนและโกรธเวลาต้องนั่งรอแพทย์ในห้องคอยเกิน 10 นาที เราทนไม่ไหวหากเครื่องพิมพ์เลเซอร์ไม่พ่นกระดาษออกมาอย่างน้อยนาทีละ 5 แผ่น เราต้องเชื่อมโยงกับคนอื่นตลอดเวลา เราเอาสมาร์ตโฟนและโน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์ไปด้วยเวลาพักร้อน เราอ่านอีเมลที่ร้านอาหาร หรือดูบัญชีธนาคารออนไลน์เวลาเดินเล่นในสวนสาธารณะ วิทยุรุ่นที่ผมรู้จัก (และพ่อแม่บางคน) เช็กมือถืออย่างน้อยทุกๆ 5 นาทีในช่วงเวลาที่ตื่นอยู่และ “ว่าง” พอ ตอนกลางวัน หลายคนหลับไปโดยมีมือถือวางอยู่บนหน้าอกหรือข้างเตียง เมื่อโรงเรียนเลิก เด็กๆ ของเราอัดแน่นไปด้วยชั้นเรียนเปียโน เรียนเต้นรำ เล่นฟุตบอล และเรียนภาษาเพิ่มเติม หลักสูตรในมหาวิทยาลัยของเราแน่นมากจนเด็กๆ ไม่มีเวลาย่อยและใคร่ครวญสิ่งที่พวกเขาควรจะเรียนรู้

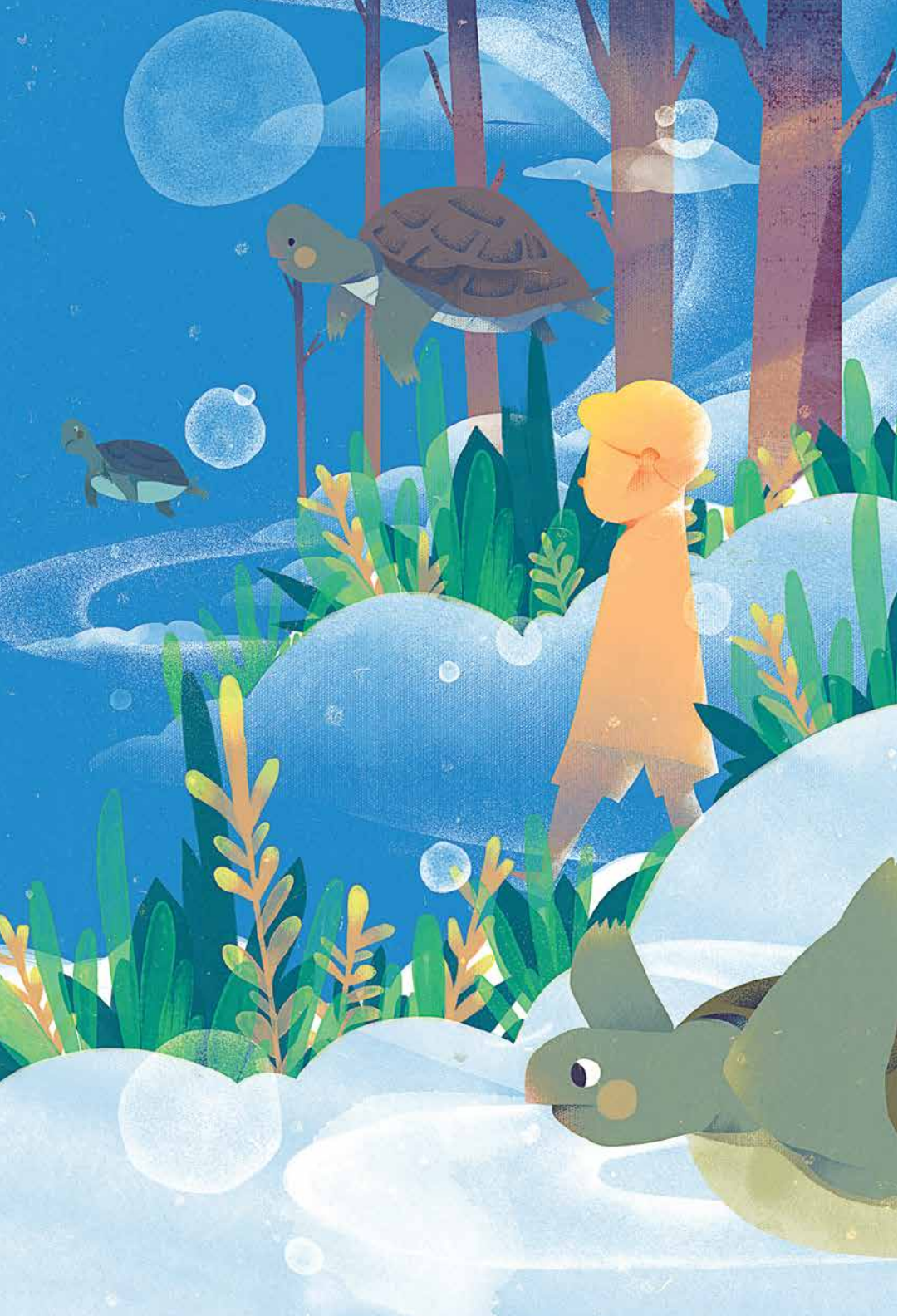
ผมขอยอมรับผิดชอบด้วย ถ้าผมสำรวจเวลา 24 ชั่วโมงของตัวเอง ผมจะพบดังนี้ ตั้งแต่เริ่มลืมตาขึ้นตอนเช้าจนปิดไฟนอนตอนกลางคืน ผมจะทำงานบางอย่างอยู่เสมอ สิ่งแรกตอนเช้า ผมจะเช็กอีเมล ถ้าหากระหว่างวันเกิดมีช่วงว่างขึ้นมา ผมจะรีบเติมเต็มเวลากับกำลังปะชุนทางגעที่ฉีกขาด ผมจะหาอะไรมาอุดรูรั่วนั้น อันที่จริงผมรู้สึกว่าเป็นหน้าที่เลยละที่จะต้องหาอะไรมาอุดมัน ถ้ามีเวลาว่างสักชั่วโมงหนึ่ง ผมอาจเขียนบทความหรือวางแผนการสอนโดยใช้โน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์ ถ้ามีเวลาว่างสักสองสามนาที ผมอาจตอบจดหมายหรืออ่านข่าวออนไลน์ ถ้ามีแค่ระดับวินาที ผมอาจเช็กข้อความในโทรศัพท์ โดยไม่รู้ตัว โดยไม่ได้คิด ผมได้แบ่งวันของผมให้กลายเป็นหน่วยย่อยที่เล็กลงไปเรื่อยๆ เพื่อใช้เวลาได้

อย่างมีประสิทธิภาพ จนกระทั่งไม่เหลือรูปร่างใดๆ อีก ไม่มีที่ทางให้หายใจ ผมแทบไม่ปล่อยเวลาไปเปล่าๆ ผมแทบไม่เดินไปตามทางที่ผมคิดว่าอาจนำไปสู่ทางตัน ผมแทบไม่ “สูญเสีย” เวลาเลย แน่นอน ผมจะไม่ยอมใช้เวลาเดินทางไปตามตลาดวันละ 2 ชั่วโมงโดยไม่รู้ชัดว่าการเดินทางนั้นจะนานแค่ไหน และคงหาวิธีฟังหนังสือเสียงไปด้วยระหว่างทาง

ไม่ใช่แค่ผมคนเดียว รอบตัวผม ผมรู้สึกได้ถึงความเร่งด่วน ความกลัวไม่ได้ต่อดิด กลัวตามคนอื่นไม่ทัน ผมรู้สึกเหมือนเป็นโยเซฟ เค. (Josef K.) ในงานเขียนเรื่อง *The Trial* ของคาฟคา (Kafka) ผู้อยู่ในโลกของเผด็จการที่มองไม่เห็น แต่ทรงอำนาจและหวาดระแวงส่งสัยไปทุกหนทุกแห่ง แต่ที่นี่ไม่มีเผด็จการอะไรเลย มีแต่ความคิดฟุ้งซ่านแผ่ไปทั่ว

ผมจำได้ว่าครั้งหนึ่งผมไม่ได้มีชีวิตแบบนี้ ผมจำได้ว่าวัยเด็กผมจะเดินกลับบ้านช้าๆ ตามลำพัง แล้วเกล็ดไถลเข้าไปในป่า ความเงียบถูกทำลายโดยเสียงสีเทาของผมเพียงอย่างเดียว ผมจะเดินตามเต่าตัวมเตี้ยมไปตามทางดิน พวกมันไปไหนกัน และไปทำไม ผมจะสร้างบ้อมจากต้นไม้ล้ม ผมจะนั่งอยู่ริมบึงคอร์นฟีลด์ แล้วเสียเวลาดูลูกอ๊อดในแอ่งตื้นๆ หรือดูหญ้าหน้าแกว่งไกวในสายลมเป็นชั่วโมงๆ ความคิดของผมล่องลอยไป ผมคิดว่าอาหารค่ำวันนี้อยากกินอะไร พระเจ้าเป็นชายหรือหญิง ลูกอ๊อดรู้ไหมว่าพวกมันจะกลายเป็นกบ จะรู้สึกอย่างไรเวลาตาย โตขึ้นผมอยากเป็นอะไร คิดถึงรอยซำบนหัวเข่าที่เพิ่งเกิด เมื่อเริ่มมีเต่าผมจึงเดินกลับบ้าน

ผมถามตัวเองว่า เกิดอะไรขึ้นกับช่วงเวลาไร้กังวลและแสนจะสูญเปล่าชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่าริมบึงนั้น โลกเปลี่ยนไปอย่างไรหรือ แน่นอนคำตอบส่วนหนึ่งก็คือผมเติบโตขึ้น ปฏิเสธไม่ได้ว่าวัยผู้ใหญ่ นำความรับผิดชอบและแรงกดดันในอาชีพการงานมาให้เรา รวมถึงการตระหนักรู้ถึงน้ำหนักแห่งชีวิต แต่กระนั้นนี่ก็เป็นเพียงส่วนเดียวของสิ่งที่เกิดขึ้น ที่จริงแล้ว การเปลี่ยนผ่านขนานใหญ่ได้เกิดขึ้นในโลกตั้งแต่ทศวรรษ



1950 และ 60 ซึ่งผมเป็นวัยรุ่น จนกระทั่งถึงปัจจุบัน การเปลี่ยนผ่านนี้ใหญ่หลวงจนมันเปลี่ยนสิ่งที่เราพูด ทำ และคิด แต่กระนั้นก็มักเป็นไปอย่างแนบเนียนและแพร่หลายเสียจนเราแทบไม่ได้ตระหนักถึง เรื่องหนึ่งก็คือโลกทุกวันนี้เร็วขึ้น เต็มไปด้วยตารางเวลามากขึ้น แยกย่อยขึ้น อดทนน้อยลง แผลดั่งขึ้น เชื่อมต่อมากขึ้น สาธารณะมากขึ้น เนื่องจากยี่ห้ออื่นมาใช้ไม่ได้ ผมจึงขอเรียกโลกนี้ว่าเป็น “โลกต่อติด” (the wired world) ผมไม่ได้หมายถึงชุมชนดิจิทัลหรืออินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียเท่านั้น ผมยังหมายถึงจิ้งหะกั้วและส้อมเสียงอันบ้าคลั่งของโลกด้วย

การเชื่อมโยงต่อติดที่ผลักดันให้ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพนี้มีหลายแง่มุมที่แตกต่างกัน แต่ล้วนเชื่อมต่อกัน ทั้งหมดสามารถย้อนรอยกลับไปยังความก้าวหน้าที่ทางเทคโนโลยีและความรุ่งเรืองทางเศรษฐกิจที่เพิ่งเกิดขึ้นในโยงโยอันซับซ้อนของเหตุและผล ตลอดจนประวัติศาสตร์จิ้งหะกั้วที่ถูกขับเคลื่อนด้วยความเร็วของการสื่อสารเสมอ ความเร็วของการสื่อสารคือใจกลางความก้าวหน้าที่ทางเทคโนโลยีที่นำไปสู่อินเทอร์เน็ตโซเชียลมีเดีย และเครือข่ายขนาดใหญ่โตครอบคลุมที่ผมจะเรียกว่า “โครงข่าย” (the grid) เทคโนโลยีเดียวกันนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งของความก้าวหน้าที่ทางเศรษฐกิจที่ไปเพิ่มผลิตภาพในที่ทำงานด้วย ซึ่งเมื่อจับคู่เข้ากับสมการที่บอกว่าเวลาเท่ากับเงินแล้ว ก็ยังนำไปสู่การตระหนักถึงการใช้เวลาเพื่อหารายได้และเน้นเป้าหมายมากยิ่งขึ้น โดยสิ่งที่ต้องนำไปแลกก็คือการใช้เวลาแบบโคร์ครวญ ล่องลอย และไร้เป้าหมาย

อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีเป็นแค่เครื่องมือ มนุษย์คือผู้ใช้เครื่องมือ นั้น เบื้องหลังเทคโนโลยี ผมเชื่อว่าวิถีคิดทั้งหมดของเราได้เปลี่ยนไป รวมถึงวิธีดำรงอยู่ในโลก และพื้นฐานทางสังคมและจิตวิทยาของเราด้วย เราหลายคนไม่อาจใช้เวลา 1 ชั่วโมงไปกับเรื่องที่ไม่ได้วางตารางไว้ล่วงหน้า ไม่อาจนั่งอยู่ลำพังในห้องนาน 10 นาทีโดยปราศจากสิ่งกระตุ้นร่างกายนอก ไม่อาจเดินเล่นในป่าโดยไร้มือถือได้ อาการทางพฤติกรรมเหล่านี้คือ