

Niksen ศิลปะของการไม่ทำอะไรเลย

นิกเซน คือ คำๆหนึ่งของชาวดัตช์ แปลว่าการไม่ทำอะไรเลย การทำนิกเซน คือ การหยุดพักโดยเราต้องปล่อยให้ตัวเองเฉื่อยชาไม่ทำอะไรเลย ให้ตัวของเราเองได้พัก เพราะการที่เราเอาแต่นั่งทำงานตลอดเวลา หากเราปล่อยให้ตัวเองทำงานหนักโดยไม่พักทั้งนั้น มีงานวิจัยของต่างประเทศบอกไว้ว่า การทำงานยุ่งอยู่ตลอดเวลา อาจลดความสามารถในการคิด จดจำ และจดจำสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น ถ้าอยากเป็นคนที่มีสมองแข็งแรง ก็ต้องปล่อยให้ตัวเองมีช่วงเวลาพักเพื่อให้สมองฟื้นฟูด้วย ซึ่งการทำ นิกเซนก็คือหนึ่งในสิ่งที่จะช่วยให้คุณ ได้พักผ่อนและช่วยให้เมื่อสิ่งต่างๆ ก็จะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การทำอะไรที่มากเกินไปหรือเยอะเกินไปอาจจะไม่ได้มีประสิทธิภาพดี ความพอดีในสิ่งต่างการมีศิลปะในการพักจะช่วยให้การทำสิ่งต่างๆมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สิ่งที่เราได้รับจากหนังสือเรื่องนี้คือ การฝึกที่ปฏิเสธ, การบริหารจัดการเวลา, และ work life balance ภาพรวมของหนังสือเรื่องนี้คือการเน้นภาคปฏิบัติที่ให้ผู้อ่านไปลองทำด้วยตัวเองมากกว่า หนังสือเรื่องนี้เหมาะสำหรับคนที่ทำงานตลอดเวลาไม่พักเลย และคิดเสมอว่าการพักคือสิ่งที่ผิด

สุดท้ายนี้ มีประโยคหนึ่งที่รู้สึกชอบจากหนังสือเล่มนี้ คือ “คุณจะมีสุขภาพแข็งแรง ความคิดสร้างสรรค์ และความสุขได้ก็ต่อเมื่อจัดสรรเวลาเพื่อลดความเร่งรีบในการใช้ชีวิต พักผ่อน และทำสิ่งที่สำคัญที่สุดซึ่งก็คือการดูแลตนเอง”