



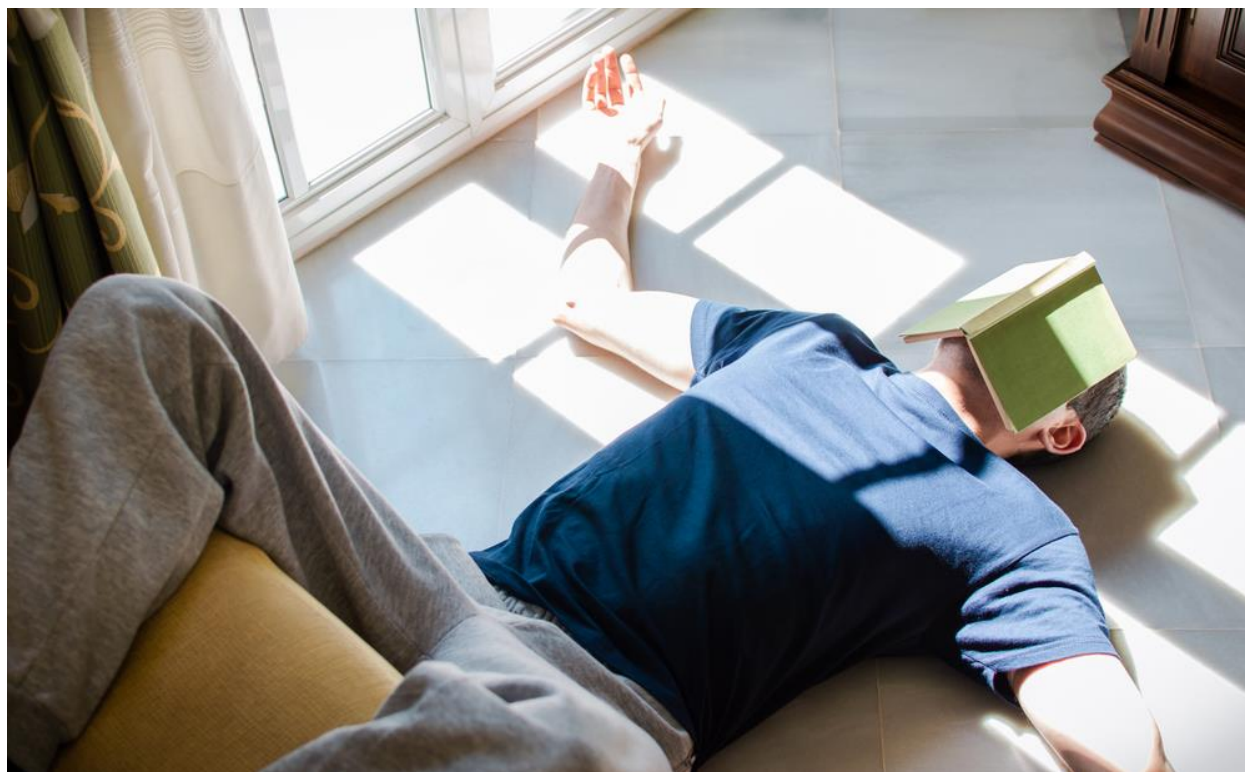
# บทความออนไลน์

## เบื่อเกม ไม่อยากอ่านหนังสือ? Hobby Burnout เมื่องาน อดิเรกก็มีภาวะหมดไฟ

ภาวะหมดไฟ (burnout) เป็นภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ที่เรามักจะเผชิญบ่อยๆ เมื่อทำงานหนักจนเกิดเป็นความเครียด ความกังวล ความเหนื่อยล้า และไม่สามารถรังสรรค์งานดีๆ ออกมาได้ในที่สุด แต่วันหนึ่งเราอาจพบว่า ภาวะนี้ไม่ได้เกิดขึ้นแค่กับการทำงานประจำที่ยากและหนักเท่านั้น แต่ยังสามารถเกิดขึ้นได้กับ ‘งานอดิเรก’ ที่เรารักด้วยเช่นกัน

แม้จะรู้ตัวหรือไม่ แต่เชื่อว่านักอ่านหลายคนน่าจะเคยมีช่วงเวลานี้กันทั้งนั้น เมื่อจู่ๆ วันหนึ่งเรารู้สึกไม่  
อยากหยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน หรือไม่มีเล่มไหนที่ดึงดูดความสนใจจากเราได้อีกต่อไป ภาวะที่เรียกว่า ‘Reading  
Slump’ หรือจุดตกต่ำของการอ่านหนังสือ จึงถือเป็นฝันร้ายที่นักอ่านทั่วโลกไม่อยากเผชิญ เพราะไม่ใช่ว่าหนังสือ  
เล่มนั้นๆ ไม่ดี น่าเบื่อ หรือไม่สนุก แต่เป็นเพราะตัวเราเองที่ ‘ไม่สามารถ’ อ่านมันได้เลยต่างหาก





ซึ่งภาวะหมดไฟในการอ่านหนังสือที่ว่าก็สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ จึงอยากชวนทุกคนมาลองสังเกตตัวเองดูตามนี้

1. เพิ่งอ่านหนังสือที่ดีมาก ๆ มาเล่มหนึ่ง จนรู้สึกว่าจะไม่สามารถหาหนังสือที่ดีเท่านี้ได้อีก
2. ตรงข้ามกับข้อแรกก็คือ เพิ่งอ่านหนังสือเล่มที่แย่มาก ๆ มาเล่มหนึ่ง จนรู้สึกว่าจะไม่เชื่อใจหนังสือเล่มอื่น หรือไม่กล้าเปิดใจอ่านหนังสือของนักเขียนคนอื่น
3. เหนื่อยเกินไปและมีภาระมากมายที่ต้องทำ จนไม่อยากหยิบหนังสือมาอ่าน เพราะต้องใช้เวลาานกว่าจะอ่านจบ
4. ซื้อหนังสือมาหลายเล่ม เพื่อจะบังคับให้ตัวเองอ่านหนังสือมากขึ้น แต่กลับรู้สึกกดดันจนไม่สามารถเริ่มอ่านได้สักเล่ม หรือไม่มีความสุขเพราะคิดว่าตัวเองยังอ่านหนังสือไม่มากพอ
5. รู้สึกว่าต้องอ่านหนังสือทุกเล่มบนชั้น new releases เพราะกลัวตกข่าวหรือตกเทรนด์ (fear of missing out) มักจะพบได้ในบล็อกเกอร์ที่รีวิวนั่งหนังสือ หรือคนที่เริ่มนำงานอดิเรกมาเป็นอาชีพ
6. ก็แค่อ่านไม่ได้ แค่นั้น แม้จะพยายามแล้วก็ตาม



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

จะเห็นว่าบางสาเหตุคล้ายกับองค์ประกอบที่ทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้แก่ ความเหนื่อยล้าที่ท่วมทับจนเกินไป ความรู้สึกไร้ประสิทธิภาพ และการขาดความสำเร็จ ซึ่งภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดขึ้นแค่กับการอ่านเท่านั้น แต่งานอดิเรกอื่นๆ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม ทำอาหาร ปลูกต้นไม้ เล่นดนตรี หรือวาดรูป ก็สามารถเดินมาถึงจุดตกต่ำนี้ได้เหมือนกัน หรืออย่างภาวะ gaming slump ที่เหล่าเกมเมอร์จู่ๆ ก็ไม่มีแรงหรือความอดทนที่จะเล่นเกมต่อได้อีก แม้จะหาเกมใหม่ๆ เจ๋งๆ มาเล่นให้รู้สึกตื่นเต้นแล้วก็ตาม แต่กลับไม่สามารถเล่นได้นานหรือเล่นได้จนจบเกม

ซึ่งทั้งหมดนี้ เราเรียกรวมๆ ว่าเป็น ‘Hobby Burnout’ หรือภาวะหมดไฟในงานอดิเรก เมื่อวันหนึ่งเรารู้สึกกดดันที่จะต้องทำงานอดิเรก หรือคิดว่าต้องทำออกมาให้เพอร์เฟกต์ จนหลงลืมว่านั่นเป็นสิ่งที่ควรจะสร้างความผ่อนคลายให้กับเรามากกว่า

รวมถึงช่วงสถานการณ์โรคระบาดก็ยิ่งทำให้งานอดิเรกบางอย่างกลายเป็นเรื่องยากมากขึ้น เนื่องจากบางคนชอบทำกิจกรรมข้างนอกบ้าน เช่น เดินดูพิพิธภัณฑ์ อาร์ตแกลอรี หรือเดินถ่ายรูปตามท้องถนน และเมื่องานอดิเรกนี้หายไป พวกเขาจึงรู้สึกว่างเปล่า เพราะไม่รู้จะทำอะไรต่อไปดี พอทำในสิ่งใหม่ๆ ก็รู้สึกไม่ใช่สำหรับตัวเอง



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไร ภาวะหมดไฟในงานอดิเรกจะทำให้เรารู้สึกเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย และขาดแรงบันดาลใจ จนวันหนึ่งเราไม่สามารถทำสิ่งที่เคยรักและชื่นชอบได้อีกต่อไป และนับว่าเป็นภาวะที่น่ากังวลพอสมควร เพราะงานอดิเรกถือเป็นกิจกรรมสำคัญที่สร้างความสุข ความผ่อนคลาย และเสริมความภาคภูมิใจในตัวเองให้กับมนุษย์ แต่เมื่อกิจกรรมนี้หายไปหรือไม่สามารถทำได้อีก จึงมีแนวโน้มที่เรอาจจะเจอกับภาวะซึมเศร้า หดหู่ หรือรู้สึกว่าชีวิตไร้คุณค่า ไร้ความหมายไปเลยก็ได้

อย่างไรก็ตาม ความสนใจที่มีต่องานอดิเรกไม่ได้หายไปแบบถาวรซะทีเดียว เพราะมีวิธีที่จะกู้กิจกรรมและความชอบเหล่านั้นขึ้นมาใหม่ เพื่อเติมความสุขที่หล่นหายไปให้กลับมาอีกครั้ง ได้แก่

**กลับไปยังเรื่องโปรดเรื่องเดิม** ไม่ว่าจะชอบดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือเล่นเกม เชื่อว่าทุกคนจะมีเดอะเบสต์ออฟเดอะเบสต์ในใจ ที่แม้จะผ่านมานานเท่าไร สิ่งนั้นก็ยังคงสร้างความสุขและแรงบันดาลใจให้กับเราได้อยู่เสมอ ถ้าเกิดว่ารู้สึกเบื่อๆ ตันๆ ก็ลองกลับไปหาหนังสือเล่มนั้น ซีรีส์เรื่องนั้น หรือเกมนั้นดูอีกสักรอบ แม้จะไม่ใหม่ล่าสุดเท่าไร แต่อย่างน้อยเราก็ยังมีอะไรให้ทำแก้เบื่อแก้แฉาได้นะ

**เข้าร่วมชมรมหรือสังคมออนไลน์** การอยู่ท่ามกลางคนที่มีความสนใจร่วมหรืออินในเรื่องเดียวกัน สามารถสร้างแรงกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่ทำให้เราอยากทำงานอดิเรกนั้นมากขึ้น เช่น กลุ่มต่างๆ ในเฟซบุ๊ก ที่มีคนเข้ามาแชร์หนังสือออกใหม่ เกมที่น่าเล่น หรือซีรีส์ที่ควรดูอยู่เรื่อยๆ

**ลองให้พอดแคสต์แนะนำ** บางครั้งการเลือกหนังสือด้วยตัวเอง เพียงแค่ดูหน้าปก อ่านบทบรรณาธิการ หรืออ่านเรื่องย่อที่ปกหลัง อาจไม่ได้ช่วยให้เราเกิดความสนใจมากพอที่จะหยิบมาอ่าน การที่มีคนมาเล่าคร่าวๆ หรือสาธยายความดิงามให้ฟัง จะช่วยให้เรารู้ว่าสิ่งนั้นควรค่าที่เราจะเสียแรงและเวลาไปให้หรือเปล่า แต่ทั้งนี้ก็คงขึ้นอยู่กับความเห็นส่วนตัวของทุกคนอยู่ดี ยังไงก็ลองหาวิธีหลายๆ อันมาประกอบดูก่อนนะ

**เปลี่ยนบรรยากาศและจัดชั้นหนังสือใหม่** สำหรับนักอ่านที่กำลังมองชั้นหนังสือด้วยสายตาว่างเปล่ามาสักพัก การรื้อหนังสือทั้งหมดออกมาจัดใหม่ อาจทำให้เราสังเกตเห็นหนังสือบางเล่มมากขึ้น อาจเป็นหนังสือที่ยังไม่เคยหยิบมาอ่าน หนังสือที่หน้าปกสวยดี หรือหนังสือที่เคยทำให้ยิ้มและหัวเราะได้ ใหม่ๆ ที่ไม่ได้เห็นภาพ เมื่อถ้าสถานการณ์ดีขึ้น อาจลองหยิบหนังสือเล่มนั้นไปนั่งอ่านในสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ดูบ้าง ก็จะช่วยให้ประสบการณ์อ่านหนังสือนั้นแปลกใหม่ ไม่น่าเบื่ออีกต่อไป



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ออกจากสไตล์เดิมๆ หากพบว่าสไตล์เดิมของเรามาถึงทางตันแล้ว (แม้ความเป็นจริงอาจจะไม่ใช่) ลองออกจากกรอบเดิมๆ ดูบ้าง เพราะยังมีเพลง หนังสือ หรือเกมอีกมากมายที่เรายังไม่ได้ไปสำรวจ เผอิญๆ เราอาจจะเจอสไตล์ใหม่ที่ใช่ และเป็นตัวเลือกเพิ่มเติมให้กับเราในอนาคตด้วย

หางานอดิเรกอื่นทำไปพลางๆ เราไม่จำเป็นต้องมีงานอดิเรกเพียงอย่างเดียว เพราะเมื่องานอดิเรกนั้นหายไป หรือไม่สามารถทำได้ นั่นแปลว่าความสุข ความสนุก ความพึงพอใจในชีวิตก็หายไปด้วย ลองใช้วิธีแบ่งความสนุกเหล่านั้นไปยังหลายกิจกรรมดูสิ คล้ายกับการแบ่งฮอว์ครักซ์ในภาพยนตร์เรื่องแฮร์รี่ พอตเตอร์ เพื่อที่ว่าความสุขของเราจะได้ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น (อ่านเพิ่มเติมได้ที่ รู้สึกไม่มีคุณค่า เพราะว่างานอดิเรกหายไป? ลองสร้างงานอดิเรกให้หลากหลายคล้ายฮอว์ครักซ์เพื่อรักษา self-esteem ของตัวเอง)

ยังงี้ก็ลองนำวิธีเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้กับงานอดิเรกของตัวเองดู เพราะสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดจากข่าวสารบ้านเมืองและโรคระบาด งานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ซบซู่จิตใจได้นั้นมีความสำคัญกับชีวิตของเราจริงๆ นะ

สุดท้าย อย่ากดดันเพื่อทำสิ่งนั้นมากเกินไป บางทีเราอาจต้องการหยุดพักจริงๆ เพื่อรีบูสต์ตัวเองใหม่ หากพบว่างานอดิเรกนั้นกินเวลาและพลังงานของเราไปเยอะ และภาวะนี้ก็เกิดขึ้นเพียงแค่ช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้มีความถาวรเสมอไป ซึ่งถ้าหากนั่นคือสิ่งที่เรารักที่จะทำ สักวันหนึ่งแรงบันดาลใจที่เคยหายไปจะกลับมาอีกครั้งเอง

อ้างอิงข้อมูลจาก

[inc.com](http://inc.com)

[sushmamanava.com](http://sushmamanava.com)

[belloflostsouls.net](http://belloflostsouls.net)

[dailycampus.com](http://dailycampus.com)

ที่มา <https://thematter.co/social/hobby-burnout/144199>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

[#สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

