

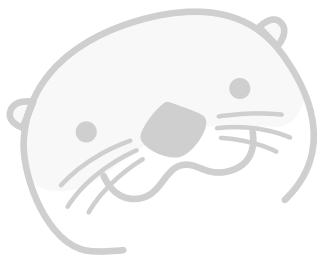
ความลับของคนที่ไม่เคย เอางานกลับไปทำที่บ้าน 自分を操る超集中力

Mentalist DaiGo

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(14)

บทนำ

- พลังสมาธิเป็นทักษะที่นำมาใช้ได้อย่างรวดเร็วและกระชับที่สุด 3
- ทำให้ 1 ปีมี 13 เดือนด้วยพลังแห่งสมาธิ 3
- เคล็ดลับของคนที่สามารถใช้พลังสมาธิได้ไม่ว่าจะเหนื่อยแค่ไหนก็ตาม 5

บทที่ 1 กฎ 3 ข้อที่ใช้ควบคุมพลังสมาธิได้ตั้งใจ

เกณฑ์พื้นฐานในการทำกิจกรรมต่างๆ
ที่คุณมีพลังสมาธิสูงมีร่วมกัน

10

กฎข้อที่ 1

คนที่มีความสามารถสูงจะเข้าใจ
วิธีการฝึกฝนพลังสมาธิ

12

- จุดกำเนิดพลังสมาธิคืออำนาจจิตจากสมองกลีบหน้า 14
- กลไกของพลังสมาธิที่ทุกคนเข้าใจผิดกัน 15
- วิธีการเข้าถึง 2 วิธีที่ช่วยฝึกปรือพลังสมาธิ 18
- ทำไมเพียงแค่ตระหนักถึงบุคลิกภาพของตนเองจึงทำให้พลังสมาธิเพิ่มมากขึ้นได้ 20
- กับดักในชีวิตประจำวันที่ยับยั้งสมาธิของเราไปอย่างเงียบๆ 22
- เหตุผลแท้จริงที่คุณ “เหนื่อย” 25

สองคำดู

วิธีการประมวลผลแบบกลุ่ม

29

- แล้วเราจะเอาสติไปจดจ่อตรงไหนดี

30

กฎข้อที่ 2

คนที่มีพลังสมาธิสูง

จริง ๆ แล้วไม่ใช่คนที่ใช้สมาธิได้นาน

33

- กระตุ้นตัวเองก่อนจะเปื่องาน
ด้วยการตัดแบ่งเวลาที่มีให้เป็นช่วงสั้น ๆ 35
- ทำไมถึงทำอะไรเกินเวลาที่กำหนดไว้ตลอดเลย 37
- ยิ่งตัดเวลาจัดการกับปัญหาให้น้อยลงเท่าไร
ปัญหาก็ยิ่งจบเร็วขึ้น 38
- เพียงแค่เปิดสมุดในตาก็สูญเสียพลังสมาธิแล้ว 40

กฎข้อที่ 3

คนที่มีพลังสมาธิสูงจะควบคุม

“ความเหนื่อย” ด้วยสมอง

44

- สิ่งที่น่าทึ่งก็พาระดับท็อปฝึกซ้อมคือ “สมอง” 45
- ทำไมคำว่า “ฮิวเซา” (Hiza) กับ “ฮิวสอก” (Hiji)
จึงเป็นตัวหลอกของกันและกัน 47
- การคาดเดาสีต่าง ๆ ล่วงหน้าตามธรรมชาติ
ของสมองจะทำให้เราขยับอะไร ๆ ได้เร็วมาก 50

บทที่ 2 เครื่องยนต์ 7 อย่างที่ช่วยผลิตพลังสมาธิระดับสูง
เปลี่ยนตัวเราให้ “ตั้งสมาธิได้ทันที” ด้วยความเร็วสูงสุด

54

เครื่องยนต์ที่ 1

สถานที่

56

- สมาร์ทโฟนจะขโมยพลังสมาธิของคุณไป 58
- เหตุผลที่พลังในการควบคุมตนเองจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อสิ่งของต่างๆ ลดน้อยลง 60
- ชักจูงตัวเองด้วยสภาพแวดล้อมและเงื่อนไข 61
- ของที่เพียงแค่วางไว้บนโต๊ะเฉยๆ ก็ทำให้พลังสมาธิเพิ่มสูงขึ้น 64
- เปลี่ยนย้ายสถานที่ไปตามเนื้อหาการเรียนหรือการทำงาน 66
- แสงและเสียงช่วยเพิ่มพลังสมาธิและความสามารถในการวิเคราะห์ 67

เครื่องยนต์ที่ 2

บุคลิกภาพ

70

- เมื่อคุณนั่งทำงานนี้แล้วรู้สึกที่ใช้สมาธิได้ยากหรือไม่ 72
- เพียงแค่ลุกขึ้นยืน 1 ครั้งในทุกๆ 15 นาทีก็จะทำให้สมองโล่ง 75

เครื่องยนต์ที่ 3

การรับประทานอาหาร

79

- “อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (GI) ต่ำ” กับ “ของว่าง” จะทำให้เราใช้พลังสมาธิได้ต่อเนื่อง 81
- ปรับเวลาอาหารว่างให้ตรงกับกราฟระดับน้ำตาลในเลือด 84
- รู้หรือไม่ วิธีดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มเพิ่มพลังงานที่ถูกต้อง 86

■ เพิ่มพลังสมาธิได้ด้วยน้ำดื่มเพียงหนึ่งแก้ว	88
--	----

เครื่องยนต์ที่ 4	อารมณ์	91
-------------------------	---------------	----

■ ความยินดี โกรธ โศกเศร้า และเบิกบาน เป็นกุญแจสู่การเพิ่มพลังสมาธิ	94
■ “ความโกรธ” จะเป็นตัวเพิ่มพลังในการทำสิ่งต่างๆ หรือเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา	95
■ “ความเศร้า” เป็นตัวกระตุ้นความคิด หรือการตัดสินใจที่ยุติธรรมและเยือกเย็น	97
■ “ความยินดี” “ความเบิกบาน” สามารถเพิ่มความคิด สร้างสรรค์และทำให้ตัดสินใจอะไรได้ไวขึ้น	99
■ คาดเคาการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ แล้วทำเป็นตารางไว้	100

ลองทำดู	การวางแผนสภาวะทางอารมณ์ (Emotional Planning)	101
----------------	---	-----

เครื่องยนต์ที่ 5	กิจวัตร	104
-------------------------	----------------	-----

■ ไม่แฉวนเลื้อย 7 อันเป็นตัวสร้างพลังสมาธิ	108
■ การตัดสินใจอย่างรวดเร็วเป็นการป้องกัน การใช้อำนาจจิตอย่างสิ้นเปลือง	111
■ จัดห้องให้เป็นห้องที่สามารถรักษาพลังสมาธิได้ดี ด้วยกิจวัตรอันเป็นระเบียบ	112
■ ผมพยายามมีสิ่งของในครอบครองให้น้อยที่สุด	116

เครื่องยนต์ที่ 6

การออกกำลังกาย

118

- ฟิ้นคือการนอนหลับตามธรรมชาติ ด้วยการออกกำลังกาย 121
- แนะนำการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดพลังสมาธิ และได้สุขภาพดีภายในเวลาแค่ 5 นาที 122
- การออกกำลังกาย 3 อย่างที่สามารถเริ่มได้ง่ายๆ 124

ลองทำดู

คอร์ส 7 นาที การออกกำลังกายแบบ

High-Intensity Interval Training (HIIT)

คอร์ส 10 นาที จັนลงบันได

คอร์ส 30 นาที เดินเร็วไปยังอีกสถานีหนึ่ง

เครื่องยนต์ที่ 7

การฝึกสมาธิ

128

- วิธีการธรรมดาๆ เพียงแค่เพ่งสมาธิ ไปยังลมหายใจเท่านั้น 130

บทที่ 3 วิธีการบำบัด 3 ข้อที่ช่วยรีเซตความเหนื่อยล้า
ท่านใดที่รู้สึกว่าการออกกำลังกายเหนื่อย กรุณาอ่านตั้งแต่ตรงนี้ไปเรื่อยๆ 136

การบำบัดที่ 1

การนอนหลับ

138

- คนที่ทำอะไรได้ดี ยิ่งเป็นคนทีนอนหลับเยอะ 140
- จริงๆ แล้วควรนอนกี่ชั่วโมงถึงจะดี 142
- ควรให้ความสำคัญว่านอนกี่โมงมากกว่านอนกี่ชั่วโมง 144

- กิจวัตรที่ช่วยให้นอนหลับสบาย
และกิจวัตรที่ขัดขวางการนอนหลับสบาย 146
- ไม่ตื่นด้วยเสียง แต่ตื่นด้วย“แสง” 148
- ค่อยๆ นอนที่ละนิด ค่อยๆ ลืมตาตื่นที่ละหน่อย 150
- การงีบหลับ 15 นาทีที่ให้พลังงานเทียบเท่า
การนอนหลับถึง 3 ชั่วโมง 152

การบำบัดที่ 2

การบำบัดจากประสาทสัมผัส 155

- การที่เราารู้สึกว่าสมองเหนื่อยเป็นเพราะดวงตาเราล้า 156
- สาเหตุที่แท้จริงของความเหนื่อยล้า
คือกล้ามเนื้อรอบดวงตาเกิดอาการหดเกร็ง 158
- ทำให้ดวงตาอบอุ่น คลายกล้ามเนื้อรอบดวงตา
และพักสายตา 159

ลองทำดู

ทำให้ดวงตาอบอุ่น
คลายกล้ามเนื้อรอบดวงตา
พักสายตา

- พื้นคั่นอำนาจจิตด้วยการกระตุ้นประสาทรับกลิ่น 162

การบำบัดที่ 3

การเขียนความกลัวใจออกมา 166

- วิธีเปลี่ยนความกดดันในเวลาทำงานจริงจัง
ให้เป็นพลังสมาธิ 168
- วิธีการกลับสู่สภาวะสมาธิอย่างรวดเร็ว
หลังจากพักผ่อน 170

บทที่ 4 เทคนิคการใช้เวลา 5 ข้อ ที่ช่วยสร้างพลังสมาธิได้ โดยอัตโนมัติ

เพียงแค่เปลี่ยนเวลาทำงานไปจากเดิม

คุณก็จะสร้างผลงานได้ดีขึ้น

174

เทคนิคการใช้เวลาที่ 1

การตื่นแต่เช้า

176

- มาใช้นาทีทองในตอนเช้า
เพื่อตัวเราเพียงคนเดียวกันเถอะ 178
- การแบ่งเวลาออกเป็นช่วงๆ คือ “หลักการที่ถูกต้อง” 180
- 7 สิ่งที่ต้องทำในตอนเช้า 183
- ทำให้เป็น 1 วันที่มีประสิทธิภาพสูง
ด้วยงาน 10 นาทีในตอนเช้า 185
- วิธีจัดการเวลาของผมที่ทำให้สามารถอ่านหนังสือ
ได้ถึง 20 เล่มทุกวัน 186
- พื้นดินประสาทสัมผัสในการควบคุมชีวิตด้วยการตื่นเช้า 188

เทคนิคการใช้เวลาที่ 2

เทคนิคโพโมโดโร

(Pomodoro Technique)

190

- มีสมาธิกับสิ่งใดเพียงสิ่งเดียวในช่วงเวลา 25 นาที 191
- ช่วงเวลา 5 นาทีคือช่วงเวลา
แห่งการขอยืมพลังจิตใต้สำนึก 193
- เทคนิคโพโมโดโรในรูปแบบฉบับของ DaiGo 195

เทคนิคการใช้เวลาที่ 3

อัลตราเดียนริทึม

(Ultradian Rhythm)

197

- จัดบันทึกช่วงจังหวะที่เราสามารถใช้สมาธิได้ 199
- พื้นฟูอำนาจจิตด้วยการพักให้เพลิน 202

เทคนิคการใช้เวลาที่ 4

วิธีการของไอวี ลี

(Ivy Lee Method)

204

- ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าสิ่งใดควรใช้สมาธิด้วย 6 สัปดาห์นี้ 205
- สิ่งใดที่นอกเหนือจากสิ่งสำคัญ เราจะ “ไม่ทำ” 208
- เพิ่ม “ข้อ 0” ให้เป็นตัวจุดพลังสมาธิ 209

เทคนิคการใช้เวลาที่ 5

การสร้างที่ว่าง

ลงในตารางกำหนดการ

211

- ใช้เวลา 2 วันต่อสัปดาห์ทำให้ยอดตัวเลขตรงกับที่กำหนดไว้กันเถอะ 213
- ถ้าตั้งใจโด่งงาน พลังสมาธิจะเพิ่มขึ้นมาเอง 215

เกี่ยวกับผู้เขียน

218

เกี่ยวกับผู้แปล

219

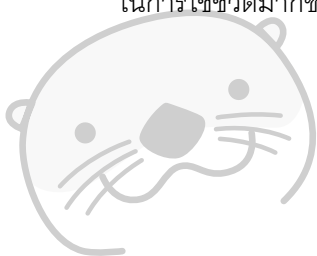
คำนำสำนักพิมพ์

เราทุกคนรู้ว่าการฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ดี ช่วยให้จิตใจสงบ เมื่อพูดถึงเรื่องนี้ แน่นอนว่าทุกคนต้องนึกไปถึงเรื่องธรรมะ แต่ที่จริงแล้ว “พลังสมาธิ” เป็นสิ่งที่สามารถอธิบายได้ด้วยหลักการทางประสาทวิทยาศาสตร์

อย่างเช่น เวลาเราคิดเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว หรือเรื่องอื่นๆ เราอาจเข้าใจผิดว่าสมองจะทำงานคนละส่วนกัน แต่ที่จริงแล้วไม่เราจะคิดเรื่อง “ลดน้ำหนัก” “เตรียมแผนงาน” หรือ “วันนี้จะกินอะไรดี” ทั้งหมดล้วนต้องใช้ “พลังสมาธิ” จากจุดเดียวกัน ดังนั้นบางวันที่เราอาจจะรู้สึกว่าได้ออกกำลังกายหรือทำอะไรมากมาย แต่กลับเหนื่อยล้าอย่างมาก นั่นเป็นเพราะพลังสมาธิเราหมดนั่นเอง

หนังสือเล่มนี้จะอธิบายตั้งแต่ที่มาของพลังสมาธิที่เราใช้ในการ
ทำสิ่งต่างๆ วิธีดึงพลังสมาธิมาใช้ วิธีเพิ่มพลังสมาธิที่จะทำให้เรา
จดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น รวมถึงเหตุผลที่ว่าทำไมเราจึงรู้สึก
เหนื่อย

ไม่ว่าใครก็สามารถมีพลังสมาธิสูงขึ้นได้หากเริ่มฝึกฝนจากวิธีการ
ต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ เมื่อมีพลังสมาธิสูงขึ้น เราจะรู้สึกว่าใช้เวลา
ในการใช้ชีวิตมากขึ้น



กันยายน 2562

บทนำ

ขอสารภาพเลยว่า

จริงๆ แล้วผมเคยเป็นเด็กที่ไม่มีสมาธิและอยู่นิ่งนานๆ ไม่ได้ จนครั้งหนึ่งทั้งพ่อแม่และคุณตาก็พากันเป็นห่วงว่าผม “เป็นโรค LD (โรคบกพร่องทางการเรียนรู้) หรือเปล่า”

บ้างเถียงว่าผมเป็นเด็กเรียนไม่เก่งด้วย ผมสอบได้ที่ 224 จากจำนวนนักเรียนทั้งระดับชั้นที่มีอยู่ 227 คน ถึงแม้ว่าจะมีบ้างสักหนึ่งวันที่ผมนั่งอยู่กับที่ได้เป็นเวลานานราวกับปาฏิหาริย์ แต่จริงๆ แล้วผมไม่มีสมาธิเลย ทำให้ทำอะไรไม่ได้ ก็มีค่าเท่ากันอยู่ดี

พอมาถึงตอนนี้แล้ว การที่ผมไม่สามารถอยู่นิ่งๆ ได้เหมือนคนอื่นอาจจะจุดที่ทำให้ผมเริ่มโดนเพื่อนแกล้งมาตลอด 8 ปี ตั้งแต่ช่วงป.1 จนถึง ม.2 ก็เป็นไปได้

ตอนนั้นด้วยความที่โดนเพื่อนแกล้ง แถมคะแนนสอบยังเกือบเป็นที่โหล วันหนึ่งผมจึงตัดสินใจเด็ดขาดเลยว่า “จะตั้งใจเรียน แล้วเปลี่ยนตัวเองให้ได้”

แน่นอนว่าแรกๆ ก็ยังทำไม่ได้ **ผมจึงต้องยอมรับความสามารถของตัวเองให้ได้ก่อน** แล้วตัดสินใจอย่างแน่วแน่ที่เราจะต้องเปลี่ยนไป แต่พอมานั่งที่โต๊ะอ่านหนังสือ ผมก็ยังไม่มีความจำเป็นต้องเขี่ยปากกาทิ้งเลยละ ช่วงแรกผมเป็นอย่างนี้ตลอด

แล้วผมก็เริ่มรู้ว่าตัวเองไม่มีความเหมือนคนอื่น จึงเลิกเรียนหนังสือแบบไร้จุดหมาย และเริ่มหันมาค้นคว้าเรื่องวิธีการสร้างพลังสมาธิด้วยการฟังพาดหนังสือทางด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์แทน

เป็นการลองผิดลองถูกที่ยาวนานเลยละ

ทว่าผลลัพธ์ก็คือ ผมสอบติดคณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคโอ โดยอ่านหนังสือสอบด้วยตัวเอง ไม่ได้ไปโรงเรียนกวดวิชาหรืออะไรเลย ส่วนปัจจุบันผมอ่านหนังสือได้ 10-20 เล่มต่อวัน ทั้งยังเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้านธุรกิจ ผู้บรรยาย ผู้ฝึกอบรมบุคลากร ได้รับเชิญไปออกรายการโทรทัศน์ และออกอากาศในช่องวิดีโอ Niconico (YouTube ของญี่ปุ่น) รวมทั้งงานอื่นๆ ไปจนถึงการมีความสามารถด้านพลังสมาธิเหนือคนทั่วไป

ตัวผมในตอนนี้อ่านหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพเหนือคนอื่น ๆ สามารถซึมซับสิ่งต่างๆ ได้มาก ซึ่งงานที่ใช้ประโยชน์จากพลังสมาธินี้ก็ทำให้ผมประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก ผมมีความมั่นใจเช่นนั้น หากจะบอกว่า **ตำแหน่งที่ผมได้มาในตอนนี้อย่างเป็นเพราะพลังแห่งสมาธิ** ก็ไม่เกินไปนัก

■ พลังสมาธิเป็นทักษะที่นำมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว และกระชับที่สุด

ผมได้ใช้เวลาลองฝึกลองถูกอยู่หลายวันเพื่อจะสร้างพลังแห่งสมาธิออกมา แต่ผมไม่เคยคิดว่าเป็นการเสียเวลาเลย บางที่ตนเองก็อาจจะกำลังเป็นเหมือนผมในตอนนั้น คงไม่มีเวลามากล้าหาจุดเริ่มต้นจากศูนย์ใช่ไหม แม้จะอยากใช้เวลาหลาย ๆ ปีเพื่อค้นคว้าเรื่องพลังสมาธิอย่างมุ่งมั่นแค่ไหน แต่คงทำไม่ได้แน่นอน เพราะทุกวันนี้ไม่ว่าจะเรื่องงานหรือเรื่องเรียนก็ไล่จับคุณมาติด ๆ แล้ว

วางใจเถอะ โชคดีที่นักวิทยาศาสตร์เก่ง ๆ หลายคนได้เปิดเผยผลงานวิจัยเกี่ยวกับพลังแห่งสมาธิไว้ให้เรามากมายแล้ว

เพราะฉะนั้นหนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธีการเพิ่มพลังแห่งสมาธิด้วยเทคนิคทางวิทยาศาสตร์ รวมถึงที่อ้างอิงจากประสบการณ์จริงของผมด้วย

พลังสมาธิไม่ใช่สิ่งที่มีพร้อมมาตั้งแต่เกิด แต่ **พลังสมาธิ** ของคุณจะสามารถแข็งแกร่งขึ้นได้ตามการฝึกฝน

■ ทำให้ 1 ปี 13 เดือนด้วยพลังแห่งสมาธิ

ยกตัวอย่างเช่น ลองนึกถึงคนคนหนึ่งทำงานแบบเดียวกับคุณ แต่เขากลับเคลียร์งานได้เสร็จเร็วกว่า จากนั้นก็ได้เลื่อนขั้น แถมตอนนี้ยังทำผลงานได้ดีกว่าคุณอีก

ความแตกต่างระหว่างคุณกับเขาคืออะไรกัน

อาจจะเป็นเรื่องของพรสวรรค์ที่มีมาตั้งแต่เกิด...แต่อัจฉริยะไม่ได้มีอยู่ดาษดื่นขนาดนั้นหรอก หรือไม่ที่คุณเห็นว่าเขาทำงาน

เสร็จเร็วภายในระยะเวลาอันสั้นนั้น มีความเป็นไปได้ว่าแท้จริงแล้ว เขาอาจจะใช้เวลาไปเยอะมากโดยที่คุณไม่รู้ก็ได้

ทว่าความแตกต่างนี้ไม่ได้มาจากพรสวรรค์หรือก สมัยเด็กๆ ผมก็สมาธิไม่ดี ทำให้พ่อแม่และคุณครูต้องเป็นห่วง แต่นั่นก็ยังเป็นคนเดียวกับตัวผมในตอนนี่

สิ่งที่แตกต่างก็คือ ได้นำวิธีการใช้พลังสมาธิมา “ปฏิบัติจริง หรือเปล่า”

สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวขโมยสมาธิผมไป เนื่องจากสภาวะที่ผมไม่สามารถจดจ่อกับอะไรได้เลยแม้แต่อย่างเดียวน **ผมจึงเริ่มจากการนำเป้าหมายมาวัดรวมกับสิ่งที่ตนควรทำ ด้วยการนำเทคนิครวบรวมสมาธิมาใช้ ในที่สุดก็สามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้**

หลังจากนั้น แม้ในเวลา 1 ชั่วโมงเท่าเดิม แต่ผมกลับสามารถจัดการ “ปริมาณ” งานได้มากขึ้นอย่างก้าวกระโดด

เวลา 24 ชั่วโมงใน 1 วันเป็นเหมือนทรัพย์สินสมบัติที่ทุกคนได้รับมาอย่างเท่าเทียมกัน แต่ทว่าหากจัดการพลังสมาธิได้ตามต้องการแล้ว ใน 24 ชั่วโมงนั้นจะมี “ความแตกต่าง” เกิดขึ้นเป็นอย่างมากในสิ่งที่เราทำได้

การเปลี่ยนตนเองให้สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้มากมายในระยะเวลาสั้นๆ หรือการสร้างผลงานที่มีคุณภาพออกมาได้ในระยะเวลาไม่นาน เป็นการช่วยบีบเวลาเรียนหรือเวลาทำงานให้ลดลงได้ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่เราจะสามารถสร้างผลงานที่คนทั่วไปทำได้ในเวลาเฉลี่ย 6 เดือน แต่เราทำได้ใน 1 วัน

อันที่จริงแล้ว **ปริมาณหนังสือที่ผมอ่านใน 1 วันคือ 20 เล่ม**

คิดแบบง่าย ๆ ก็เป็นความสามารถในการผลิตผลงานที่สูงกว่าคนทั่วไปถึง 200 เท่า (ปริมาณการอ่านหนังสือของคนทั่วไปโดยเฉลี่ยแล้วคือ 3 เล่มต่อ 1 เดือน)

พอมีพลังสมาธิแล้ว ไม่ว่าจะทำงานหรือการเรียนรู้ก็สามารถเคลียร์จบได้ในเวลาอันสั้น ไม่ใช่เพียงแค่ผลการประเมินงานหรือคะแนนสอบที่สูงขึ้น แต่ยังทำให้มีเวลาว่างเหลือมากพอจะทำกิจกรรมส่วนตัวอย่างมีประสิทธิภาพได้อีก

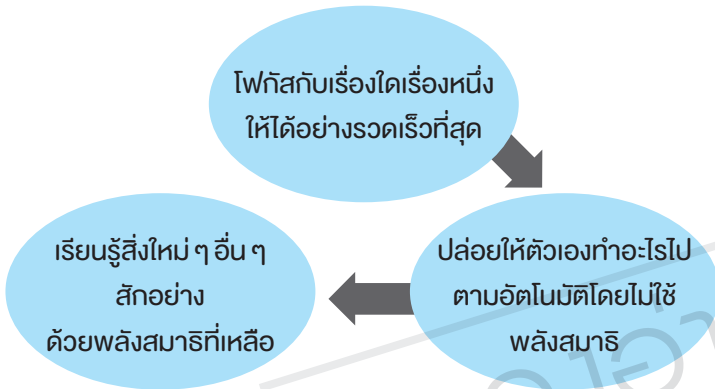
■ เคล็ดลับของคนที่สามารถใช้พลังสมาธิได้ ไม่ว่าจะเหนื่อยแค่ไหนก็ตาม

นอกเหนือจากที่ว่ามานี้ หากเรามีเทคนิคการควบคุมพลังสมาธิอยู่กับตัวโดยคร่าว ๆ แล้ว ถึงแม้จะรู้สึกเหนื่อย แต่เราก็น่าจะสามารถใช้สมาธิจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ได้ต่ออยู่ดี

มีเหล่าคนที่ปฏิบัติงานได้ดีไม่มีตกหล่นแม้ในขณะที่รู้สึกเหนื่อยไม่ว่าจะเป็นผู้อาวุโสที่พึ่งพาได้หรือบอสของเราในสภาวะเคร่งเครียดจากการทำงานล่วงเวลาติดต่อกัน หรือนักกีฬาที่สามารถคงสภาวะได้ดีในระหว่างการแข่งขันอันยืดเยื้อยาวนาน พวกเขาล้วนใช้วิธี “ทำโดยอัตโนมัติ” “ทำให้เป็นกิจวัตร” ด้วยเหตุนี้จึงยังคงพลังแห่งสมาธิของตนได้ต่อเนื่อง

ยกตัวอย่างเช่นกีฬาอล์ฟที่ทุกคนเล่นเหมือนกัน แต่สำหรับมืออาชีพนั้นจะไม่คิดเกี่ยวกับวงสวิงว่า “ตำแหน่งยืนเป็นอย่างไร” หรือ “จะให้ไปทางซ้ายไหม” เพราะพวกเขาจะเข้าใจจังหวะของวงสวิงได้เองอย่างถูกต้องโดยอัตโนมัติจากการฝึกซ้อมซ้ำ ๆ นับครั้งไม่ถ้วน ด้วยเหตุนี้ การตีวงสวิงของนักกอล์ฟมืออาชีพจึงไม่ได้ใช้

โครงสร้างที่ทำให้สามารถใช้สมาธิได้แม้รู้สึกเหนื่อย



ความนึกคิดใดเป็นพิเศษ แต่เป็นการดีให้ถึงขอบเขตที่ตนทำได้ โดยอัตโนมัติ นักกอล์ฟมืออาชีพ **จะจดจ่ออยู่กับกลยุทธ์มากกว่าวิธีตีไปที่สนาม**

เราต้องใช้สมองกลีบหน้าเมื่อใดก็ตามที่ใช้พลังสมาธิ แต่หากเราฝึกปฏิบัติให้เป็นประจำแล้ว สมองน้อยก็จะรับหน้าที่นั้นไปทำต่อแทนให้เอง

แล้วอะไรจะเกิดขึ้นนั่นแหละ

ระดับความเหนื่อยล้าของสมองกลีบหน้าก็จะลดลงเป็นอย่างมาก และจะทำให้ใช้พลังแห่งสมาธิได้เป็นเวลานานมากขึ้น นอกจากนี้สิ่งต่างๆ ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติเป็นประจำก็จะสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ แม้จะไม่ได้ใช้สมาธิก็ตาม ภายนอกเราจึงเห็นว่าบางคนอาจจะกำลังเหนื่อย แต่ก็ยังสามารถใช้พลังสมาธิได้อยู่

สมองกลีบหน้าที่เป็นจุดกำเนิดของพลังสมาธิ **ทำให้เราได้
กิจวัตรที่แตกออกมาใหม่เพื่อให้เราสามารถใช้เวลาสมาธิได้
อย่างเต็มที่** จากการฝึกปฏิบัติสิ่งต่างๆ ให้เป็นประจำ หากเข้าสู่
วงจรนี้เพียงหนึ่งครั้งแล้ว เพียงไม่นานพลังสมาธิก็จะเพิ่มมากขึ้นๆ

หากคุณมีความกลัวใจ เช่น “ต้องอ่านหนังสือสอบเพื่อเอาใบ
ประกาศ แต่ต้องทำงานล่วงเวลาอย่างต่อเนื่อง พอกลับบ้านไป
ก็ไม่มีอารมณ์จะทำอะไรเลย” “พอถึงช่วงที่บริษัทงานยุ่ง ขนาดทำ
อยู่ในออฟฟิศแท้ๆ แต่ก็ใช้สมาธิได้ไม่นานเท่าไรเลย” ผมขอให้คุณ
อ่านหนังสือเล่มนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะที่เหนื่อยขนาดไหน
คุณก็จะสามารถรวบรวมสมาธิขึ้นมาได้โดยอัตโนมัติเลยละ

**สิ่งสำคัญคือการโฟกัสอยู่กับกิจกรรมอย่างหนึ่งเพียง
อย่างเดียว • เป็นการฝึกปฏิบัติทีละอย่างด้วยความหนักแน่น
แล้วท้ายที่สุดคุณก็จะเข้าถึงพลังแห่งสมาธิได้เอง**

ไม่ว่าจะใช้เวลากับการเรียนหรือการทำงานก็ไม่ต่างกัน อย่างเช่น
การเรียนอัดๆ ถึง 10 ชั่วโมงใน 1 วัน หรือการอดหลับอดนอนเพื่อ
เขียนแผนงานนั้น มีแต่จะทำให้ประสิทธิภาพของผลงานถดถอยลง
เท่านั้น

ไม่จำเป็นต้องท้อแท้ว่า “ที่เราตั้งสมาธิให้จดจ่อกับอะไรไม่ได้
เลยเพราะเราเป็นคนขี้เกียจ” ให้เข้าใจระบบการทำงานของพลัง
แห่งสมาธิ หากเข้าถึงพลังสมาธิอย่างถูกต้องตามกลไกแล้ว ก็จะมี
ทำให้ได้ผลลัพธ์คุณภาพสูงมาก ๆ ในระยะเวลาอันสั้น

นักปรัชญาชาวโรมันสมัยโบราณที่ชื่อเซเนกาได้กล่าวไว้ว่า
ชีวิตนั้นสั้น เวลาที่มนุษย์ได้รับก็สั้นเพียงแวบหนึ่งที่สายรุ้ง
ปรากฏ

ชีวิตนั้นสั้น หากคุณสามารถอ่านหนังสือเล่มใดเล่มหนึ่งแล้ว ก็จะไม่มีโอกาสได้อ่านหนังสือเล่มอื่นๆ

ชีวิตของเรามีอยู่แค่เพียง 3 หมื่นวันเท่านั้น

ทว่าหากเรารู้จักเทคนิคการควบคุมพลังสมาธิได้ **ความเข้มข้นของเวลา**ก็จะเปลี่ยนไป หนังสือเล่มนี้ก็เช่นกัน จะเปลี่ยนให้**คุณสามารถมีโอกาสอ่านหนังสือเล่มอื่นๆ ได้ด้วย**

หากคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้วและได้นำไปปฏิบัติจริง คงจะรู้สึกได้ว่าความเข้มข้นในชีวิตคุณนั้นเพิ่มสูงขึ้นไม่รู้กี่เท่า พลังแห่งสมาธิที่คุณมีอยู่จะกลายเป็นอาวุธที่สามารถควบคุมได้แม้กระทั่งชีวิตของคุณให้เป็นไปตามที่นึกคิดได้ตลอดชีวิตเลยละ

พฤษภาคม 2016

Mentalist DaiGo

บทที่ 1

กฎ 3 ข้อ
ที่ใช้ควบคุม
พลังสมาธิ
ได้ตั้งใจ

เกณฑ์พื้นฐานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่คนมีพลังสมาริสูงมีร่วมกัน

ในส่วนบทนำ ผมได้อธิบายเกี่ยวกับโครงสร้างของพลังสมาริแบบง่าย ๆ ไปแล้ว

ในบทที่ 1 นี้ ก่อนอื่นจะขออธิบาย 3 เรื่องที่ทุกคนเข้าใจผิดซึ่งเป็นสิ่งที่กำลังกดพลังสมาริของคุณอยู่ และจะบอกให้ทราบถึงกฎที่ทำให้เราสามารถนำพลังสมาริออกมาใช้ได้มากกว่าคนทั่วไป กฎสำคัญที่ว่ำนั้นคือกฎ 3 ข้อดังต่อไปนี้

กฎข้อที่ 1

คนที่มีพลังสมาริสูงจะเข้าใจวิธีการฝึกฝนพลังสมาริ

คำกล่าวที่ว่า “พลังสมาริเป็นสิ่งที่มิดดตัวมาตั้งแต่เกิดหรือครอบครองได้โดยชาติกำเนิด” เป็นเรื่องโกหกอย่างมาก

กฎข้อที่ 2

คนที่มีพลังสมาริสูง จริง ๆ แล้วไม่ใช่คนที่ใช้สมาริได้นาน

“คนที่ใช้พลังสมาริได้” จริง ๆ แล้วเขาใช้สมาริในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ใช้บ่อย ๆ

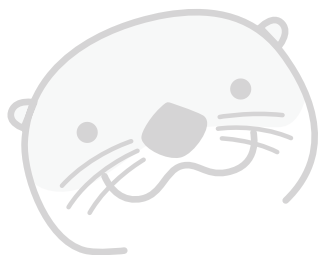
กฎข้อที่ 3

คนที่มีพลังสมาริสูงจะควบคุม “ความเหนื่อย” ด้วยสมอง

ความคิดที่ว่า “เหนื่อยแล้วทำให้ไม่มีสมาริ” เป็นภาพมายาของสมอง

หากฝึกฝนตามทฤษฎีวิวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้องแล้ว ใครๆ ก็สามารถเป็นมืออาชีพในทุกๆ สายงานหรือเป็นนักกีฬาระดับท็อปได้ง่ายๆ โดยใช้พลังสมาธิให้เกิดประโยชน์

ยิ่งคนที่ดูเหมือนจะยอมแพ้ในเรื่องนี้ด้วยเหตุผลประมาณว่า “เราเป็นคนสมาธิไม่ดีมาตั้งแต่เด็ก ๆ ก็เลยโดนคนอื่นดู...” “เราเป็นคนที่ไม่ค่อยอ่านหนังสือปุ๊บก็จะง่วงหลับใน 5 นาทีเลย” จริงๆ แล้ว คนเหล่านี้มีโอกาที่จะพัฒนาพลังสมาธิได้เป็นอย่างดี เขาจะแล้วจะทำอย่างไรจึงจะมีพลังสมาธิได้ คำตอบอยู่ข้างหน้านี้แหละ



ทดลองอ่าน

กฎข้อที่ 1

คนที่มีพลังสมาธิสูงจะเข้าใจวิธีการฝึกฝนพลังสมาธิ

คำกล่าวที่ว่า “พลังสมาธิเป็นสิ่งที่มิตัดตัวมาตั้งแต่เกิด หรือครอบครองได้โดยชาติกำเนิด” เป็นเรื่องโกหกอย่างมาก

ความเข้าใจผิดใหญ่หลวงเกี่ยวกับพลังสมาธิคือความคิดที่ว่า “พลังสมาธิ = พรสวรรค์ที่มีติดตัวมาตั้งแต่เกิด” เป็นเพราะเรื่องนี้ที่เข้าใจผิดกันแท้ๆ หลายคนที่มีสมาธิไม่ค่อยดีจึงรู้สึกกับตัวเองว่า “เราด้อยกว่าคนอื่น” ทำให้เกิดความสงสัยว่า “ทำไมคนอื่นคิดว่าเราเป็นคนขี้เกียจกันล่ะ”

แต่ไม่ต้องกังวลไป

ไม่ใช่เรื่องที่ต้องกังวลใจหรือจำเป็นต้องถอยหนีไปไหนเลย ความแตกต่างระหว่างคนที่มีพลังสมาธิกับคนที่ไม่มีความสนใจอยู่ที่ว่าคุณเข้าใจโครงสร้างของพลังสมาธิหรือไม่ และได้ฝึกฝนพลังสมาธิบ้างหรือไม่ ความแตกต่างที่ว่ามีเพียงเท่านั้น

แต่ไม่ค่อยมีใครทราบถึงข้อเท็จจริงนี้ จริงๆ แล้วตอนที่ผมไปจัดงานบรรยายให้กับสถาบันธุรกิจ โรงเรียน เด็กนักเรียนหรือบุคคลทั่วไป แน่นอนว่าในช่วงถามตอบปัญหาก็มีคนถามเกี่ยวกับ “พลังสมาธิ” ด้วย

จากที่ผมไปจัดงานอบรมให้กับหลายๆ ท่านมา ก็จะเจอประเภทว่า “ทำงานไม่ค่อยคืบหน้า” “ถ้าไม่ทำงานล่วงเวลาก็เคลียร์งาน

ที่ควรจะต้องเสียให้เสร็จภายในวันนั้นไม่ได้เลย ทำอย่างไรดี”

นอกจากนั้น คนประเภทดังกล่าวส่วนมากแม้จะไปทำงานแต่ก็มีสภาพเหมือนเครื่องยนต์ที่สตาร์ทไม่ติด กว่าจะเริ่มทำงานได้ก็ใช้เวลานาน ดังนั้นงานเลยไม่เสร็จตามที่ตั้งเป้าไว้ แล้วก็ยังต้องเอางานกลับบ้าน แบกไปแบกมา ทำงานล่วงเวลาไปอีก...เหตุผลเพราะใช้พลังสมาธิไม่เป็น **จึงทำให้เวลาอันมีค่าในชีวิตของพวกเขาสูญเปล่าไปอย่างไรประโยชน์**

นอกจากนี้ นักเรียนมัธยมที่กำลังเตรียมสอบก็จะปรึกษาผมด้วยความกลัวใจอย่างมากว่า “รู้ตัวว่าต้องอ่านหนังสือ แต่พอจะอ่านแล้วมือมันก็ดันเผลอไปหยิบสมาร์ทโฟนมาเล่นตลอดเลย” “พอเปิดหนังสือแบบฝึกหัดขึ้นมาปั๊บ ใจก็เหม่อลอยไปที่อื่นปั๊บ” เป็นต้น

ผมเองเข้าใจความรู้สึกของทุกคนเป็นอย่างดี สมัยเด็กก็เคยโดนถามว่า “เป็นโรคบกพร่องทางการเรียนรู้หรือเปล่า” เพราะผมไม่มีพลังสมาธิถึงขนาดที่ว่าแค่นั่งนิ่งๆ เเฉๆ บนเก้าอี้ก็ยังไม่ได้เลย

แต่ตอนนี้ผมควบคุมให้ตัวเองมีพลังสมาธิ และพยายามอ่านหนังสือให้ได้ 10-20 เล่มต่อวันแล้ว นี่เป็นเพราะการค้นคว้าจากวิธีการต่างๆ และได้นำมาปฏิบัติจริง

พลังสมาธินั้นมี “วิธีสร้าง” ไม่เกี่ยวกับพันธุกรรมหรือลักษณะนิสัยอะไรเลย ยิ่งไปกว่านั้น พรสวรรค์หรือความสามารถก็ไม่จำเป็นต้องใช้ ไม่ต้องไปพึ่งพาสิ่งที่อยู่ได้ไม่นานแบบนั้น **แต่ให้น้ำทฤษฎีที่ถูกต้องมาใช้และฝึกฝนจะดีกว่า**

เมื่อทำอย่างที่ว่าแล้ว **ไม่ว่าใครก็สามารถควบคุมพลังสมาธิได้ตามใจนึกเลยละ**

■ จุดกำเนิดพลังสมาธิคืออำนาจจิตจากสมองกลีบหน้า

มีเรื่องหนึ่งที่เราควรรู้ไว้ในการใช้พลังสมาธิ
คือเรื่องเกี่ยวกับ “จุดกำเนิดของพลังสมาธิ”

นับจากบริเวณหน้าผากของคุณเข้าไปด้านใน 2 - 3 เซนติเมตร สิ่งที่อยู่ตรงนั้นคือสมองกลีบหน้า ที่เปรียบเสมือนแหล่งน้ำพุที่จุดปะทุพลังแห่งสมาธิขึ้นมานั่นเอง เมื่อเปรียบเทียบกับสมองของมนุษย์กับสิ่งมีชีวิตอื่นแล้วจุดที่แตกต่างกันมากคือขนาดของสมองกลีบหน้า ว่ากันว่าสมองกลีบหน้า “เป็นส่วนที่ทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์ เป็นหัวใจสำคัญที่สุดของสมองซึ่งมีหน้าที่จุดประกายความคิดและความสร้างสรรค์”

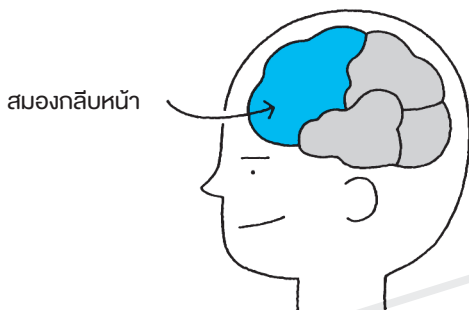
สมองกลีบหน้าของพวกเรา มีขนาดใหญ่ขึ้นเพราะกระบวนการแห่งวิวัฒนาการ จึงได้ความสามารถที่สิ่งมีชีวิตอื่นๆ ไม่มี นั่นคือ **ความสามารถในการควบคุมความนึกคิดหรืออารมณ์**

ความสามารถนี้เรียกว่า **“อำนาจจิต”**

อำนาจจิตเป็นเหมือนพลังกำลังของสมองกลีบหน้า ให้ทุกคนลองจินตนาการภาพตาม สมมติว่าเรากำลังเล่นเกมที่ตัวละครมีพลังชีวิต (พลังร่างกาย) กับพลังเวทมนตร์ ถ้าถูกศัตรูโจมตีพลังชีวิตก็จะลดลง หรือเมื่อร้ายเวทพลังเวทก็จะลดลง **อำนาจจิตก็เช่นเดียวกันในเรื่องของปริมาณที่มีจำกัด ดังนั้นทุกครั้งที่ใช้พลังสมาธิ อำนาจจิตก็จะลดลงทีละนิด**

นอกจากนี้ หากใช้ยาสมุนไพรหรือเวทมนตร์เข้ามาช่วยเหลือ ก็จะทำให้พลังกำลังกลับคืนมา หรือการนอนหลับก็จะช่วยทำให้พลังเวทฟื้นตัวตามด้วย อำนาจจิตก็เช่นกัน หากคุณนอนหลับเพียงพอกับการทำสิ่งต่างๆ เช่น ใส่ใจการรับประทานอาหารที่เปรียบเสมือนแหล่งพลังงาน ก็จะช่วยฟื้นฟูให้พลังสมาธิกลับมา

เติมเต็มได้อีกครั้ง (รายละเอียดเพิ่มเติมจะแนะนำในบทที่ 2)



■ กลไกของพลังสมาธิที่ทุกคนเข้าใจผิดกัน

อำนาจจิตมีลักษณะพิเศษอยู่ 2 ประการ

- อำนาจจิตมีปริมาณจำกัด และจะหมดไปตามจำนวนครั้งที่ใช้พลังสมาธิ
- บริเวณที่สามารถปลดปล่อยอำนาจจิตออกมาได้มีเพียงจุดเดียวเท่านั้น

จุดสำคัญอยู่ที่ข้อ 2 ที่กล่าวว่า “**บริเวณที่สามารถปลดปล่อยอำนาจจิตออกมาได้มีเพียงจุดเดียวเท่านั้น**”

เราคิดว่าสิ่งต่างๆ ที่เราทำการแบ่งแยกประเภทออกจากกัน คิดว่าเรามีระบบการแยกแยะเรื่องงานออกจากเรื่องอื่นๆ เช่น การลดน้ำหนัก การเล่นเกม การสื่อสารต่างๆ กับคนในครอบครัว เพราะแม้เรื่องงานจะถึงทางตันเพียงไร แต่ก็ไม่ได้ส่งผลถึงเรื่องอื่นๆ

อย่างการลดน้ำหนัก ใช่ว่าจะทำให้เราลดน้ำหนักไม่ได้ หรือหากวันใดทะเลาะกับคนในครอบครัวมา แต่เมื่อเดินเข้าออฟฟิศเราก็สามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้เป็นปกติได้ หรือเมื่อเรารู้สึกสดชื่นจากการเล่นกีฬาอย่างจริงจัง แต่อย่างไรก็ไม่เกี่ยวข้องว่าจะทำให้เราสร้างงานออกมาได้ดีหรือเปล่า เป็นต้น

สาเหตุของแนวคิดเช่นนี้คือการที่ทุกคนเข้าใจไปเองว่าอำนาจจิตมีหลายส่วนที่แบ่งแยกประเภทไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องส่วนตัว หรือเรื่องอื่น ๆ

ที่เราคิดว่า “การนำเสนอแผนงาน” กับ “การอดทนรอรับประทานช็อกโกแลตเป็นอาหารว่าง” เป็นการใช้ความคิดคนละส่วน จริง ๆ แล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้น **แม้จะเป็นกิจกรรมที่แตกต่างไปคนละทาง แต่อำนาจจิตที่ใช้ในทุก ๆ กิจกรรมนั้นออกมาจากจุดเดียวกัน**

ตั้งสมาธิ!



อำนาจจิต



แอ็ก...

แอ็ก...



พั่นคั้นชีพ!!



สรุปแล้วว่า “งานมาถึงทางตันก็เลยลดน้ำหนักต่อไม่ได้” “ตอนนี้คุยกับคนที่บ้านไม่รู้เรื่อง ก็เลยไม่มีสมาธิกับการทำงาน” จึงเป็นเรื่องปกติธรรมดา เมื่อเราใช้อำนาจจิตหมดไป สมอังกิจจำเป็นต้องเข้าสู่สภาวะพักผ่อน

■ วิธีการเข้าถึง 2 วิธีที่ช่วยฝึกปรัพลังสมาธิ

บางทีคุณอาจจะรู้สึกว่า “เราจะฝึกฝนอำนาจจิตอะไรนี้ได้จริง ๆ หรือ” แต่ที่จริงแล้วการฝึกฝนเพื่อเพิ่มอำนาจจิตที่เป็นจุดกำเนิดของพลังสมาธินั้นง่ายมาก แค่เข้าใจแนวคิดเพียง 2 อย่างก็ทำได้แล้ว

ข้อที่ 1 วิธีการเพิ่มมวลรวมของอำนาจจิตจากการฝึกฝน

ข้อที่ 2 วิธีลดปริมาณการสูญเสียอำนาจจิตโดยการเปลี่ยนกิจวัตรหรือการกระทำในแต่ละวัน

นี่แหละคือวิธีการฝึกฝนพลังสมาธิที่มีประสิทธิภาพที่สุด

ดังนั้น ก่อนอื่นจะขอเริ่มอธิบายจากวิธีการฝึกฝนเพิ่มอำนาจจิต มนุษย์เรามีทั้งคนที่แข็งแรงมาตั้งแต่เกิดและคนที่ไม่ได้แข็งแรงมาตั้งแต่เกิด อำนาจจิตที่เกิดมาพร้อมกับเราก็คงเช่นกัน แน่นอนว่าแต่ละคนมีไม่เท่ากันอยู่แล้ว

แต่คนที่พละกำลังน้อยสามารถฝึกฝนกล้ามเนื้อได้จากการออกกำลังกายที่ทำให้แข็งแรงขึ้นได้ฉันใด อำนาจจิตเองก็สามารถฝึกฝนได้ฉันนั้น วิธีการก็มีอยู่มากมาย **แต่หนังสือเล่มนี้จะอธิบายวิธีที่ทำให้คุณเริ่มฝึกฝนได้ทันที พร้อมทั้งสามารถเห็นผลลัพธ์ที่ดีได้ทันทีเลยละ**

สูตรการฝึกฝนพลังสมาธิ

เพิ่มอำนาจจิต



ประหยัดอำนาจจิต

ตัวอย่างเช่น นักจิตวิทยาสังคมชาวอเมริกันที่ชื่อรอเบิร์ต บาวไมสเตอร์ ได้ทำการทดลองต่อไปนี้เพื่อค้นพบการเพิ่มพลังอำนาจจิตที่มีประสิทธิภาพ

ดร.บาวไมสเตอร์รวบรวมนักศึกษาแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ดร.สั่งว่า “ให้สังเกตตัวเองและปรับบุคลิกภาพในการใช้ชีวิตประจำวันทั้งเวลาเย็นและเวลานั่งตลอดช่วง 2 สัปดาห์ที่กำหนด” เหล่านักศึกษากลุ่มนี้จึงใช้สมาธิไปกับการยืดหลังตรงเมื่อนั่งขึ้นได้ ทำแบบนี้อยู่สองสัปดาห์

กลุ่มที่ 2 ดร.สั่งว่า “ให้บันทึกสิ่งที่ตนเองรับประทานไว้ทุกอย่างตลอดช่วง 2 สัปดาห์ที่กำหนด” เหล่านักศึกษากลุ่มนี้จึงจดบันทึกรายชื่ออาหาร ไม่เฉพาะมื้อเช้า กลางวัน เย็น แต่ยังจดรายชื่อขนมที่รับประทานระหว่างเรียนและมันฝรั่งทอดที่รับประทานระหว่างดูโทรทัศน์ยามดึกทั้งหมดอีกด้วย ทำแบบนี้อยู่สองสัปดาห์

ส่วนกลุ่มที่ 3 นั้น ดร.สั่งว่า “ให้พยายามรักษาความรู้สึกที่เป็นแรงบันดาลใจหรือการมองโลกในแง่ดีตลอดช่วง 2 สัปดาห์ที่กำหนด” เหล่านักศึกษากลุ่มนี้จึงพยายามปรับให้ตนเองคิดบวกเมื่อรู้สึกหดหู่

ขึ้นมา ทำแบบนี้อยู่สองสัปดาห์

เมื่อถึงวันที่ครบกำหนด นักศึกษาทั้งหลายก็เข้ามารวมตัวกันในห้องวิจัย และเข้ารับการทดสอบโดยให้ทำงานง่ายๆ ที่ได้รับมอบหมายอยู่ข้างๆ โทรทัศน์ที่กำลังฉายรายการตลก ซึ่งงานที่วุ่นนั้นเป็นงานที่ค่อนข้างน่าเบื่อ

ในบรรดานักศึกษา 3 กลุ่ม คุณคิดว่ากลุ่มใดที่ได้พัฒนาอำนาจจิตจนแข็งแกร่งที่สุด

■ กำโหมเพียงแค่อะหนักถึงบุคลิกภาพของตน จึงทำให้พลังสมาธิเพิ่มมากขึ้นได้

หากมองจากภาพลักษณ์ของคำว่าพลังสมาธิแล้วละก็ คุณอาจจะคิดว่างาน“จดบันทึก”ที่นักศึกษากลุ่มที่ 2 ได้รับ น่าจะทำให้อำนาจจิตพัฒนาแข็งแกร่งขึ้นมากที่สุด

แต่สิ่งที่ทำคะแนนได้มากที่สุดกลับเป็นคำสั่งที่ว่า “ให้สังเกตตัวเองและปรับบุคลิกภาพในการใช้ชีวิตประจำวันทั้งเวลาเย็นและเวลานั่งตลอดช่วง 2 สัปดาห์ที่กำหนด” ของกลุ่มที่ 1 นั่นเอง ทำให้ผลถึงเป็นเช่นนี้ **โดยปกติแล้ว “การพยายามอย่าทำ” สิ่งที่มีมักจะผลออกไปโดยไม่รู้ตัว ถือว่าจำเป็นมากต่อการสร้างพลังสมาธิที่แข็งแกร่ง**

ปกติแล้วการรักษาบุคลิกภาพของตนเองเป็นสิ่งที่คนเราไม่ค่อยรู้สึกตัว พอนึกขึ้นมาได้ เราก็อยู่ในสภาพหลังอ คอยื่น นั่งเก้าอี้คางหรือไขว่ห้างไปแล้ว แต่จากคำสั่งที่ต้องมีสติตลอดว่า “ให้สังเกตและปรับบุคลิกภาพในการใช้ชีวิตประจำวันภายใน 2 สัปดาห์” นั้นเป็นการเตือนสติอย่างแรงกล้าให้ตระหนักถึงการกระทำที่เกิดขึ้น

โดยไม่รู้ตัว

หากเราทำอะไรหลังค่อมแล้วก็จะนึกขึ้นมาได้ว่า “ห้ามทำอย่างนี้” แล้วก็ยึดหลังให้ตรง หากกำลังนั่งเก้าอี้แล้วรู้สึกตัวขึ้นมาก็จะรีบเปลี่ยนมานั่งดีๆ ทันที หรือหากนั่งไขว่ห้างอยู่ก็จะรีบเปลี่ยนท่านั่งให้ดีขึ้น อ่านเฉยๆ อาจจะดูเหมือนง่าย แต่พอลองทำจริงแล้วจะรู้ว่าต้องใช้พลังสมาธิมากกว่าที่เราคิด

เป็นเหมือนกับการเทรนกล้ามเนื้อที่ต้องแบกดัมเบลหนักๆ ใวันนั้นแหละ **เมื่อรู้ตัวต่อการกระทำใดๆ ที่ทำไปด้วยพลังแล้ว ยิ่งเราปรับปรุงแก้ไขหลายๆ ครั้งก็จะสามารถฝึกฝนอำนาจจิตได้** นี่เรียกว่า “ผลของการควบคุมตนเอง” คือการ “สังเกต” การกระทำของตนเองจากภายนอก มีการประเมินตนเองตลอดเวลาว่า “ทำได้ดีหรือทำได้ไม่ดี” เป็นระบบที่สามารถเพิ่มความแข็งแกร่งของพลังสมาธิได้จากการกระทำต่างๆ โดยขึ้นอยู่กับการย้อนมองตัวเองหรือจากความรู้สึกประสบผลสำเร็จที่เกิดขึ้น ณ จุดนั้น

ไม่ว่าใครก็สามารถเพิ่มมวลอำนาจจิตได้โดยไม่เกี่ยวกับพรสวรรค์หรืออุปนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดด้วยการฝึกฝนตนเองให้สังเกตสิ่งต่างๆ ที่เราทำไปโดยไม่รู้ตัว

นอกจากนี้ วิธีการฝึกฝนก็ยังมีอีกมากมายนอกจากเรื่อง “บุคลิกภาพ”

อย่างการแบกร่งพั้น การเปิดประตูหรือการคลิกเมาส์คอมพิวเตอร์โดยไม่ใช้มือข้างที่เราถนัด เป็นต้น แม้แต่การเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างที่ปกติเราทำไปโดยไม่คิดอะไรก็ทำให้ได้ผลลัพธ์ชัดเจนเหมือนกัน ซึ่งจะขออธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมในบทที่ 2

■ กัดคักในชีวิตประจำวันทั้งโมยสมาริองเราไป อย่างเรียบเรียบ

ต่อมาจะขออธิบายเกี่ยวกับวิธี “สร้างกิจวัตรด้วยการใช้พลัง
สมาริทำสิ่งต่าง ๆ และลดการใช้อำนาจจิตอย่างสิ้นเปลือง” แต่
ก่อนจะเข้าสู่จุดที่เป็นรูปธรรม ผมมีคำถาม 1 ข้อจะถามคุณ
ลองจินตนาการดูว่าสถานการณ์ใดบ้างที่คุณต้องนึกถึง “การใช้
พลังสมาริ”

- ขณะกำลังนั่งที่โต๊ะเรียนแล้วตั้งใจเรียนอย่างสุดชีวิต
- ขณะกำลังพิมพ์งานเพื่อทำแผนโปรเจกต์ด้วยคอมพิวเตอร์
- ขณะกำลังเล่นบิลเลียด ในมือถือไม้คิวและครุ่นคิดถึงการ
เล็งยิงลูก
- ขณะกำลังถักไหมพรมและเฟ่งสมาริไปยังปลายนิ้ว

หากพูดถึงการใช้สมาริโดยทั่ว ๆ ไปแล้วก็คือเรื่องประมาณนี้
ที่เรา “กำลังตั้งใจทำอะไรบางอย่างอย่างกำลังตั้งใจจัดการกับอะไร
บางอย่าง” นี่แหละที่เป็นการใช้พลังสมาริอย่างแน่นอน และเป็นการ
ใช้อำนาจจิตให้หมดไปด้วย เอาละ แล้วสถานการณ์ต่อไปนี้จะ
จะเป็นอย่างไร



ในระหว่างอ่านหนังสือเรียน
รู้ตัวว่าไม่มีสมาธิ
จึงตบหน้าตัวเองดังแปะๆ



อยากรับประทานขนมหวาน
แต่ตอนนี้กำลังอยู่ในช่วงลดน้ำหนัก
จึงต้องอดทนอดกลั้น



เข้าร่วมประชุมสัมมนา
แล้วจินตนาการสิ่งที่ตัวเอง
อยากทำในอีก 3 ปีข้างหน้า



ถูกกรรยา (หรือสามี) บ่นใส่
อยากเที่ยงกลับเหลือเกิน
แต่ทำไม่ได้

จริงๆ แล้วตัวอย่างเหล่านี้ก็ใช่ ไม่ว่าจะเป็สถานการณแบบใด คนเราก็ตองใช้พลังสมาธิเสมอ เช่น “ตอนที่กำลังอดทนอดกลั้นกับอะไรบางอย่าง” หรือ “ตอนที่กำลังปรารถนาว่าอยากทำอะไรบางอย่าง” ก็ด้วย พวกนี้ล้วนใช้พลังอำนาจจิตทั้งสิ้น

สมองกลีบหน้ามีหลายๆ ส่วนที่ทำหน้าที่ในการตัดสินใจหรือเลือกสรรสิ่งต่างๆ อย่างการ “จะทำอะไรบางอย่าง” “ตัดสินใจไม่ทำอะไรบางอย่าง” หรือ “ต้องการอะไรบางอย่าง”

และในระหว่างที่เรากำลังตัดสินใจหรือพิจารณาคัดเลือกอะไรไปทีละเรื่อง ไม่ว่าจะเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องเล็กสักแค่ไหน แต่สมองก็ต้องใช้พลังสมาธิ ทำให้อำนาจจิตลดลงเรื่อย ๆ

ดังนั้นเมื่ออยู่ในสภาวะที่ความเหนื่อยล้าสะสมต้อ ๆ กัน **ก็จะเป็เหมือนกล้ามเนื้อที่ทำงานหนัก** หากพวกเราทุกคนถือหรือแบกของหนัก ๆ หลาย ๆ ครั้ง ร่างกายก็จะอ่อนล้าและขยับไม่ไหว

เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็ทุกครั้งที่คุณครุ่นคิดถึงเป้าหมายในอนาคตหรือกำหนดการของวันพรุ่งนี้ การจมจ่อมอยู่กับอะไรสักอย่าง หรือการต่อต้านสิ่งดึงดูดใจ ก็ล้วนเป็การใช้พลังอำนาจจิตและเข้าสู่สภาวะที่ไม่สามารถนำพลังสมาธิออกมาใช้ได้

การหลีกเลี่ยงสภาวะนี้ต้องใช้วิธี “ฝึกให้เป็นกิจวัตร” เพื่อประหยัดอำนาจจิต

■ เหตุผลแท้จริงที่คุณ “เหนื่อย”

ผมขอแนะนำให้ผู้รู้จักการทดลองที่น่าสนใจเกี่ยวกับการตัดสินใจของมนุษย์เราในหน้าถัดไป ซึ่งเป็นงานเขียนของศาสตราจารย์ซีนา ไอเอนการ์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยโคลัมเบียในหัวข้อ “วิทยาศาสตร์แห่งการเลือกสรร”

ศาสตราจารย์ไอเอนการ์และคณะได้ทำการทดลองที่มุ่มซิมฟรี ในซูเปอร์มาร์เก็ตแห่งหนึ่งโดยนำแฮม 24 ชนิดมาให้ชิมในวันหยุดสุดสัปดาห์หนึ่ง และนำแฮม 6 ชนิดมาให้ชิมในอีกสัปดาห์หนึ่ง เป็นการทดลองที่ต้องการทราบว่ายอดขายจะแตกต่างกันในลักษณะใด

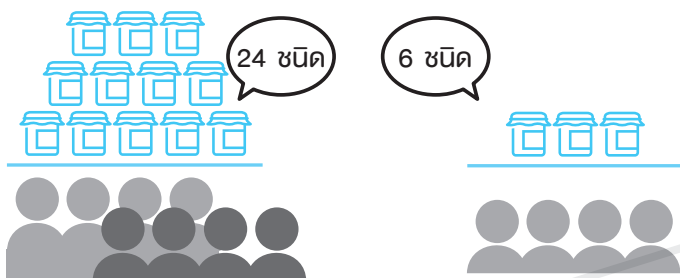
ผลการทดลองพบว่าระหว่างสัปดาห์ที่มีแฮมหลายชนิด มีลูกค้าหลายคนแวะเวียนเข้ามาชิมมากกว่าปกติ

หากดูเพียงแค่ผลการทดลองนี้จะเข้าใจว่ามุ่มซิมฟรีที่มีแฮมหลายชนิดให้เลือกรมากกว่านั้นสามารถดึงดูดคนจำนวนมากให้เข้ามาได้ ทว่าเมื่อสำรวจดูอัตราส่วนของจำนวนลูกค้าที่ซื้อแฮมหลังจากลองชิมแล้วพบว่าตัวเลขกลับตรงกันข้าม

ผลการทดลองนี้ได้สร้างอิทธิพลต่อหลักการตลาดในการทำธุรกิจหลายที่ ปัจจุบันจึงพบว่า “การจัดแสดงตัวเลือกที่จำกัดขอบเขตการตัดสินใจของลูกค้ามีโอกาสนำให้ได้ยอดขายดีกว่าการจัดแสดงตัวเลือกที่เยอะเกินไป”

ตัวเลือกใดๆ ที่เยอะเกินไปทำให้อำนาจจิตจากมนุษย์เบาบางลง และในที่สุดก็ไม่สามารถตัดสินใจเลือกอะไรได้เลยสักอย่าง

การทดลองเรื่องแยม



60% ◀ จำนวนผู้ที่เข้ามาเยี่ยมชม ▶ 40%

ยังมีหลากหลายชนิดให้เลือกที่ยังดึงดูดคนให้เข้ามาดู
แต่จำนวนแยมที่ลูกค้าเลือกซื้อมเฉลี่ยแล้วมีเพียง 2 ชนิด
จากทั้งหมดเท่านั้น และหากพูดถึงจำนวนของลูกค้าที่ซื้อ...



3% ◀ จำนวนลูกค้าที่ซื้อ ▶ 30%

ยังมีตัวเลือกให้เลือกมากที่ยังทำให้สับสน
ลูกค้าจึงเลือกที่จะ “ไม่ซื้อ” ไปเลย

จากผลการค้นคว้าที่ประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าผู้คนในยุคปัจจุบันต้องทำการตัดสินใจหรือเลือกอะไรบางอย่างเฉลี่ยแล้วถึง 70 ครั้งต่อวัน

เมื่อลืมตาตื่นก็ครุ่นคิดว่าจะรับประทานอะไรเป็นอาหารเช้า วันนี้จะใส่ชุดไหนออกข้างนอกดี จะใช้ถนนสายใดไปทำงานดี จะเริ่มทำงานไวก่อนในตอนเช้าดี จะไปปรับโทรศัพท์ดีไหม ควรจะตอบอีเมลเลยหรือเปล่า จะแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมดีหรือไม่

ในชีวิตแต่ละวัน ทุกครั้งที่ต้องตัดสินใจกับตัวเลือกที่ว่า “จะต้องทำอะไรบางอย่าง” หรือ “จะไม่ทำอะไรบางอย่าง” “เราต้องการอะไรบางอย่าง” เช่นนี้หลาย ๆ ครั้งจะทำให้ท่านาจิตลดลง ทั้งที่ตอนเช้ามีพลังงานมากพอ แต่เมื่อผ่านพักกลางวันไปจนถึงช่วงพระอาทิตย์ตกดินกลับรู้สึกเหนื่อยจนหมดแรง นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ

เมื่อท่านาจิตลดต่ำกว่าระดับมาตรฐานแล้วถามว่าจะทำอย่างไร คำตอบก็เหมือนผลการทดลองเรื่องแยม นั่นแหละ นั่นคือการ “ผัดวันประกันพรุ่ง”

สำหรับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เราต้องตัดสินใจเลือกนั้น เรามักคิดในใจว่า “เอาไว้ก่อนดีกว่า” “เลื่อนออกไปก่อนดีกว่า” แต่จริงๆ แล้วเราจะกังวลถึงมันต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัว

สิ่งนี้เรียกว่า **“ความเหนื่อยเลือก”** หมายถึงอาการที่ท่านาจิตหมดไปเพราะเราเลื่อนการตัดสินใจต่างๆ ไว้ทีหลัง สรุปแล้ว **คนเรารู้สึกเหนื่อยเพราะ “การตัดสินใจ” ไม่ใช่การกระทำ**

ที่เราอยากเลื่อนทุกอย่างไปทำทีหลังตอนกำลังรู้สึกเหนื่อย เป็นเพราะเราไม่มีความสามารถในการตัดสินใจเหลืออยู่แล้ว ดังนั้นจึงต้องใช้การกระทำที่เรียกว่าผัดวันประกันพรุ่งนั่นเอง

แน่นอนว่าด้วยสภาพเช่นนี้พลังสมาธิก็จะหมดเกลี้ยงทีเดียว

เป็นเรื่องน่าประหลาดที่หากยิ่งเราผัดวันประกันพรุ่งไปเท่าไร
อำนาจจิตก็จะยิ่งลดถอยลง

มีหลายคนบอกว่า “ถ้าไม่ทำตอนนี้แล้วจะยังรู้สึกขี้เกียจทำ
มากขึ้นในวันข้างหน้า” ประโยคนี้เป็นการทายข้อเท็จจริงได้ถูกต้อง
เลยละ

นอกจากนั้น เรามักจะเผลอทำสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่งานหลักด้วย
ความคิดที่ว่า “ต้องส่งอีเมลหาคนนี้ก่อน” “ต้องซื้ออันนี้เตรียมไว้...”
สิ่งเหล่านี้เป็นการขโมยพลังสมาธิ

หากคิดว่า “ถ้าไม่ทำอันนี้จะต้องแย่นะ... แต่ไว้ทำทีหลัง
ดีกว่าไหมนะ” “พักเรื่องนี้เอาไว้ก่อนดีกว่า” แต่จนกว่าเราจะตัดสินใจ
สิ่งต่างๆ ที่เราได้พักเอาไว้ชั่วคราวแล้ว ช่วงเวลาระหว่างนั้นจะเป็น
การกินพลังงานของอำนาจจิตไปเรื่อยๆ

**เพราะฉะนั้นตัดสินใจไปเลยดีกว่า สร้างแผนการตัดสินใจ
สิ่งต่างๆ ให้ได้ทันทีเลยจะดีกว่า**

และกลยุทธ์สำหรับการเคลียร์หน้าที่เล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้
ที่ได้ผลดีที่สุด เรียกว่า “วิธีการประมวลผลแบบกลุ่ม” (Batch
Processing)

วิธีการประมวลผลแบบกลุ่ม

พวงงานย่อยๆ หรืออะไรที่ต้องเคลียร์ให้จบภายใน 1 วัน ต้องจับมารวมกันแล้วทำให้เสร็จเรียบร้อยในช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง

เคล็ดลับก็คือ ต้องรวมไว้เป็นกระจุกเดียวกันแล้วจัดการเป็นอย่างสุดท้าย นี่เป็นสิ่งสำคัญ

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมคือ กระดาษโพสต์-อิท

ระหว่างทำงานหรือระหว่างเรียน หากนึกขึ้นมาได้ว่ามีงานจุกจิกที่ต้องทำ ก็ให้เขียนลงไปบนกระดาษโพสต์-อิททันที เป็นการนำความคิดออกจากสมองมาเตรียมไว้แบบปัจจุบันทันด่วน เสร็จแล้วก็รวบรวมรายการทุกอย่างไว้ย่อๆ ให้ตกหล่น แล้วจึงค่อยเคลียร์ตามนั้นให้หมดทุกอย่าง

หากไม่มีกระดาษโพสต์-อิทจะใช้เป็นกระดาษโน้ตฟังก์ชันจดบันทึกในสมาร์ทโฟนหรือจะอัดเสียงไว้ก็ได้ หากมีงานง่าย ๆ ที่สามารถเคลียร์ได้ภายในเวลาประมาณ 1 นาทีก็ให้รีบลงมือทำเลย แต่ถ้าเข้าโหมดสมาธิแล้วต้องไม่ทำอย่างอื่นนอกจากสิ่งที่เตรียมไว้ในรายการนี้ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถรักษาสภาวะสมาธิได้นาน พยายามเคลียร์ให้หมด อย่าให้มีสิ่งใดต้องผัดไปทำวันพรุ่งนี้ เพราะแนวคิด “วิธีการประมวลผลแบบกลุ่ม” คือการรวบรวมสิ่งที่ต้องทำทุกอย่างไว้ด้วยกันแล้วจัดการเคลียร์ให้หมดในคราวเดียวซึ่งเป็นหลักสำคัญของแนวคิด

เพราะฉะนั้นการเลื่อนประชุมหรือนัดคุยงานโดยคิดว่า

“เอาไว้ค่อยเลือกวันหลังแล้วกัน...” แบบนี้จะกินพลังของอำนาจจิตในสมองเราไปเรื่อย ๆ ไม่ควรทำอย่างนี้

หลังจากนี้ผมจะขอพูดเกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นมากอย่าง “วิธีการตัดสินใจอย่างเร่งด่วน” โดยละเอียดในบทที่ 2 หัวข้อ “กิจวัตร”

■ แล้วเราจะอาศัยไปจดจ่อตรงไหนดี

ในแต่ละวันมีงานต่าง ๆ ที่จี๋หลังเรามาอย่างไม่หยุดหย่อน มีทั้งคนที่เคลียร์งานจนเหนื่อย และมีทั้งคนที่เราเห็นว่าเขาใช้พลังสมาธิได้ตลอดทั้งวันด้วย จริง ๆ แล้วความแตกต่างระหว่างพวกเขาเหล่านั้นกับคนที่ไม่สามารถรักษาพลังสมาธิได้ในระหว่างวันอยู่ที่ว่า จะสามารถลดการใช้อำนาจจิตอย่างสิ้นเปลืองได้หรือไม่

แล้วทำอะไรถึงจะเป็นการประหยัดอำนาจจิตล่ะ ผมได้ใส่คำตอบไว้ในบทนำแล้ว นั่นคือวิธี “การฝึกปฏิบัติให้เป็นกิจวัตร”

พวกเขาเหล่านั้นทำงานต่าง ๆ ให้กลายเป็นกิจวัตรประจำ พอทำบ่อย ๆ จนกลายเป็นนิสัยติดตัวไปแล้วก็จะเข้าสู่สภาวะสมาธิโดยไม่ต้องใช้อำนาจจิต ตัวอย่างเช่น พอเราที่จักรยานเป็นแล้ว ส่วนใหญ่ก็จะขี่ไปได้โดยที่ไม่ต้องบังคับตัวเองอีก **ดังนั้นจึงเป็นการเปลี่ยนมาใช้สมองน้อยเป็นหลัก** ไม่ได้ใช้สมองกลีบหน้า

หมายความว่า ทุกครั้งที่เราจะขี่จักรยาน พอเราคิดในใจด้วยความกระตือรือร้นว่า “เอาละ จะขี่ละนะ” และเมื่อคิดว่า “ตอนแรกเริ่มจากขาขวาเหยียบลงไป” เราก็ต้องเอาสมาธิไปจดจ่อกับการ

กระทำนั้น แต่หากเราสามารถปั่นจักรยานได้โดยไม่ต้องบังคับตัวเอง ในทุกการเคลื่อนไหวแล้วก็จะทำให้ไม่ได้ใช้อำนาจจิตสักเท่าไร

เพราะฉะนั้นพวกคนที่มีสมาธิกับสิ่งต่างๆ ได้ตลอดใน 1 วันจึงตั้งสมาธิได้โดยไม่ต้องใช้อำนาจจิต และยังสามารถนำอำนาจจิตที่เหลือไปใช้กับสิ่งที่สำคัญกว่านั้นเพื่อฝึกการปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรนั่นเอง

ในขณะที่เดียวกันกับกลุ่มคนที่กลัวใจว่าตนเอง “ใช้พลังสมาธิ ต่อเนื่องนานๆ ไม่ได้เลย” ทุกครั้งที่คิดเช่นนั้นก็จะพยายามตั้งสมาธิ แล้วทำงานตรงหน้าให้ได้

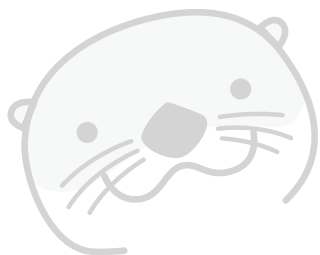
ณ จุดจุดนั้น พวกเขาจะใช้อำนาจจิตหมดไปเยอะมากและทำให้พลังสมาธิหมดลงกลางคันทันที เป็นการใช้อำนาจจิตที่มีจำกัดอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงไม่สามารถรักษาพลังสมาธิไว้ได้ ฉะนั้นไม่ว่าจะทำกี่ครั้งก็ไม่สามารถฝึกให้เป็นกิจวัตร และจะตกอยู่ในสภาวะที่จัดการงานได้เพียง 1 อย่างต่อหนึ่งครั้งเท่านั้น

หากจะหนีจากวงจรแย่ๆ นี้ก็ต้องเอาใจใส่การใช้พลังสมาธิเพื่อฝึกฝนการทำงานให้เป็นกิจวัตรบ่อยๆ จนสมองของเราจดจำได้

แล้วเราจะค่อยๆ เคลียร์งานเสร็จโดยไม่สูญเสียอำนาจจิตไป ดังนั้นจึงเป็นการประหยัดพลังงานด้วย คุณเองก็สามารถควบคุมพลังสมาธิให้ตียิ่งขึ้นได้ด้วยตนเองจากการใช้สมาธิไปกับการฝึกฝนให้เป็นกิจวัตร เตรียมรออ่านเกี่ยวกับเรื่อง “การฝึกฝนให้เป็นกิจวัตร” อย่างละเอียดมากขึ้นได้ในบทที่ 2

\ สรุป /

คนที่มีพลังสมาธิสูงมีเคล็ดลับอยู่แค่ 2 อย่างคือ
“1. เพิ่มอำนาจจิต” “2. ประหยัดอำนาจจิต”



ทดลองอ่าน

กฎข้อที่ 2

คนที่มีพลังสมาธิสูง จริง ๆ แล้วไม่ใช่คนที่ใช้สมาธิได้นาน

“คนที่ใช้พลังสมาธิได้” จริง ๆ แล้วเขาใช้สมาธิ
ในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ใช้บ่อย ๆ

สิ่งที่คนเข้าใจผิดเกี่ยวกับพลังสมาธิเรื่องที่ 2 คือแนวคิดที่ว่า “พลังสมาธิ = สิ่งที่ต้องใช้ตลอดเวลา” คนที่มีพลังสมาธิสูงจะมักมีภาพลักษณ์ว่าสามารถอยู่ในสภาวะสมาธิได้เป็นเวลานาน...จริง ๆ แล้วไม่ใช่อย่างนั้น

เดิมทีสมองของคนเราไม่ได้สร้างมาให้สามารถใช้สมาธิได้ต่อเนื่องนาน ๆ อยู่แล้ว เพราะว่าการจดจ่อที่เราเคยใช้ชีวิตในสมัยยุคหินในอดีตอันไกลโพ้นยังคงหลงเหลืออยู่ในรูปแบบของ “สัญชาตญาณ” นั่นเอง

บางทีคุณอาจจะเคยเป็นสัตว์กินพืชชนิดหนึ่งที่อาศัยในทุ่งหญ้าสะวันนาก็ได้ แล้วคุณคิดว่าการใช้สมาธิจดจ่อกับอะไรบางอย่างตลอดเวลาเป็นสาเหตุให้อยู่รอดไหมล่ะ หรือเป็นผลร้ายมากกว่า

สมมติว่าคุณในร่างสัตว์กินพืชกำลังจดจ่อกับการกินอาหาร และในระหว่างนั้นก็เผลอจ้องมองแหล่งน้ำที่โอเอซิสหรือไม่ก็ยอดหญ้าที่เพิ่งแตกหน่อ สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณไม่ทันระวังตัวจากสัตว์กินเนื้อที่จะเข้ามาทำร้ายคุณเมื่อไรก็ได้ สำหรับโลกในยุคดึกดำบรรพ์ หากไม่ใช้สมาธิจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ จนเกินไปก็น่าจะทำให้เอาชีวิตรอดได้มากกว่า เพราะหากเราคอยระแวดระวังศัตรูจากหลายๆ ทิศทาง

เสมอก็จะทำให้สามารถหลีกเลี่ยงพ้นจากอันตรายนานับการได้

กล่าวคือ สัญชาตญาณที่เราเคยเอาชีวิตรอดมาในสภาวะแวดล้อมที่ไม่อาจทราบล่วงหน้าได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ทำให้พลังสมาธิของมนุษย์ไม่อยู่นิ่งตลอดเวลาแน่นอน

นอกจากนี้ อำนาจจิตของมนุษย์ก็ยิ่งลดลงทุกครั้งที่ใช้สมาธิตัดสินใจและลงความเห็นกับสิ่งต่างๆ อีกด้วย

แล้วพลังสมาธินั้นใช้ได้นานต่อเนื่องเป็นระยะเวลาประมาณเท่าไร

งานค้นคว้าชิ้นล่าสุดอ้างอิงจากผู้ที่ได้ฝึกฝนพลังสมาธิมาพอสมควรบอกว่าใช้ได้นาน “120 นาที” ส่วนเด็กหรือผู้ใหญ่ทั่วไปที่ทดสอบจากการให้นั่งนิ่งๆ บนเก้าอี้ในท่าเดิมและทำงานหนึ่งชิ้นอย่างท่อมเตลตลอดระยะเวลานั้น สามารถใช้พลังสมาธิได้นาน 30 นาที

สมมติเมื่อเราเริ่มทำอะไรบางอย่าง พลังสมาธิก็จะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น แต่พอผ่านช่วงสูงสุดมาแล้ว พลังสมาธิก็จะตกฮวบลงมาเลย **เพราะเดิมทีพลังสมาธิไม่ใช่สิ่งที่สามารถใช้ได้นานตลอดเวลาอยู่แล้ว**

หากมองเพียงผิวเผินแล้ว ยิ่งคนที่เราเห็นว่าเขาใช้พลังสมาธิได้ต่อเนื่องอยู่ตลอด แต่จริงๆ เขาลดเวลาพักให้น้อยลงแล้วเข้าสู่สภาวะสมาธิในระยะเวลาสั้นๆ หลายๆ ครั้งแทน เพราะว่าเขาใช้พลังสมาธิในระยะเวลาสั้นๆ จึงทำให้ไม่เหนื่อย เมื่อไม่เหนื่อยแล้วจึงเข้าสู่สภาวะสมาธิได้หลายครั้ง

เพราะเหตุนี้ในการบรรยายของผมหรือในที่อื่นๆ จึงมักมีพ่อแม่ที่กลุ่มใจมาเล่าให้ฟังว่า “ลูกฉันเนี่ย แค่อ่านเดียวก็อยู่นิ่งๆ ไม่ได้เลยละค่ะ” “เหมือนลูกจะอ่านหนังสือสอบอยู่รีเปล่านะ...แต่จู่ๆ

ก็อ่านไม่ไหวขึ้นมาเสียอย่างนั้น” นี่แสดงให้เห็นว่าลูก ๆ ของพวกเขา เป็นตัวอย่างในทฤษฎีที่ถูกต้องตามนั้นเลย

■ กระตุ้นตัวเองก่อนจะเบื่องานด้วยการตัดแบ่งเวลา ที่มีให้เป็นช่วงสั้น ๆ

เรามีวิธีจัดการเวลาในช่วงที่ยังใช้สมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย ตรงข้ามกับลักษณะของสมาธิที่ว่า “พลังสมาธิเป็นสิ่งที่ใช้ต่อเนื่องนาน ๆ ไม่ได้” ซึ่งสิ่งนั้นคือการตัดแบ่งเวลาเป็นช่วงสั้น ๆ เตรียมไว้ล่วงหน้าและหยุดการทำงานหรือการเรียนไว้ชั่วคราว เพื่อที่ทำให้เราเกิดความคิดว่า “อยากทำต่ออีกหน่อย” “เราน่าจะทำได้อีกนิดนะ”

ผลดีของการวางมือจากงานต่าง ๆ ไว้ก่อนชั่วคราวมีอยู่ 3 อย่าง

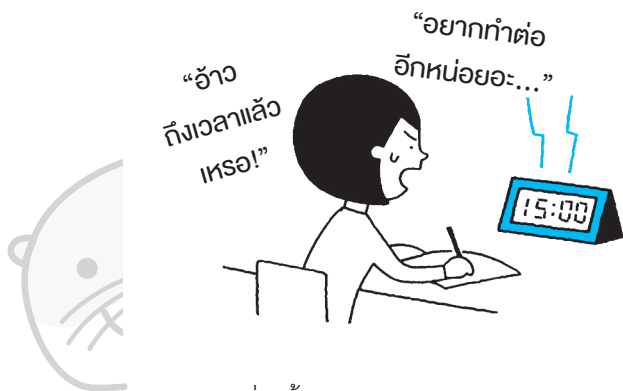
- เป็นการจบรอบการทำงานก่อนจะใช้สมาธิจดจ่อมากเกินไป ทำให้ไม่เกิดความเหนื่อยสะสม
- การแบ่งเวลาเป็นช่วงสั้น ๆ ช่วยให้จัดการเวลาได้ง่ายขึ้น เช่น ถ้ากำหนดไว้ว่าจะทำงาน 15 นาทีก็จบรอบการทำงานทุก 15 นาที ถ้ากำหนดไว้ 30 นาทีก็จบรอบทุก 30 นาที
- ทำให้เราคิดได้ว่า “อยากรีบทำต่อให้เสร็จเร็ว ๆ” จากความรู้สึกที่เหมือนถูกขัดจังหวะงานกลางคัน

โดยเฉพาะผลดีข้อที่ 3 นั้นยิ่งใหญ่่มาก เพราะจะสามารถรักษาแรงกระตุ้นที่ว่า “อยากทำต่ออีกหน่อย” ได้ในช่วงเวลาที่เรากำลังทำงานมาพัก ดังนั้นเมื่อกลับมาเริ่มงานหรือกลับสู่การเรียนอีกครั้ง ผลลัพธ์จึงไม่ใช่แค่เพียงทำให้ใช้สมาธิได้อย่างราบรื่น แต่

ยังทำให้ใช้สมาธิได้ต่อเนื่องอีกด้วย

สิ่งนี้เรียกว่า “**ผลการสลับโหมด**”

หากต้องการเร่งความเร็วในการเรียนหรือทำงาน ก็ต้องเล่นกับความรู้สึกของตนเองที่ทำให้เกิดความอยากทำอะไรสักอย่างต่อไป ๆ ลองใช้ทฤษฎีนี้พัฒนางานออกมาให้ดียิ่งขึ้นด้วยการกระตุ้นความคิดดูว่า “อยากทำอะไรอีกหน่อย” “อยากเคลียร์ให้เยอะ ๆ อีกสักอย่างหนึ่ง”



พอกล่าวถึงเรื่องนี้แล้ว ก็จะมีบางท่านแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ “การหยุดพัก” ว่าอาจจะทำให้เรารู้สึกผิดที่ไม่ทำงานต่อเนื่องหรือทำให้ร่างกายต่อต้าน

แต่ไม่ต้องกังวลไป ถึงแม้เราจะหยุดงานไปแล้วเดินไปพักที่ไหน **แต่สมองของเราก็จะยังครุ่นคิดถึงเรื่องงานที่ยังค้างคาอยู่ต่อไป**

ส่วนรายละเอียดจะขอเล่าใน “กฎข้อที่ 3” หัวข้อต่อไป แต่ที่ยิ่งไปกว่านั้น การขอยืม “ความสามารถของจิตใต้สำนึก” มาใช้ จะทำให้เราพบหลาย ๆ ช่องทางที่ช่วยแก้ปัญหางานได้ ซึ่งผมขอยกข้อดีที่ได้รับจากการจัดแบ่งเวลาเป็นช่วงสั้น ๆ มาก่อน 3 ข้อ แต่

จริง ๆ แล้วยังมีข้อดีในด้านอื่น ๆ อีกเยอะเลย

เพราะฉะนั้นคนที่ชอบยืดเวลางานหรือเวลาอ่านหนังสือสอบ เช่น “จะพยายามเคลียร์งานให้เสร็จเพื่อจะได้ตัดจบในจังหวะเหมาะ ๆ เมื่อไรก็ได้” เนี่ย ให้เปลี่ยนวิธีเสีย

ถึงแม้จะฝึกฝนอำนาจจิตมากเท่าใด แต่อย่างไรก็ไม่ควรยืดเวลาการใช้พลังสมาธิไปเรื่อย ๆ จนเกินขอบเขต

แล้วผมจะแนะนำวิธีจัดการเวลาเพื่อให้ใช้สมาธิได้อย่างมีคุณภาพโดยละเอียดในบทที่ 4

■ กำเนิดก่ออะไรกินเวลากำหนดไว้ตลอดเลย

พลังสมาธิเป็นแหล่งพลังงานที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าเช่นเดียวกับกาลเวลา คนเราจึงเชื่ออะไรผิด ๆ โดยไม่ได้ตั้งใจว่าสิ่งใดที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตา คือสิ่งที่ “ไม่มีวันหมดไป” ดังนั้นหลายคนจึงเข้าใจผิดว่ามนุษย์สามารถใช้พลังสมาธิเป็นระยะเวลานานได้เสมอ

และความเข้าใจผิดนั้นก็กลายเป็นสาเหตุที่หลายคนไม่สามารถนำพลังสมาธิมาใช้ได้อย่างถูกต้อง

ตัวอย่างเช่น ตอนเช้าเราอาจจะคิดว่า “ต้องทำงานได้ถึงจุดนี้แน่นอน” แต่จริง ๆ กลับทำไม่เสร็จทันเวลาเลิกงาน แถมยังต้องทำงานล่วงเวลาไปอีก หรือสำหรับการเรียน หากผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ๆ เพราะคิดว่า “เดี๋ยวจะอ่านหนังสือสอบให้ทันในชั่วโมงนี้แหละ” แต่สรุปว่าตอนกลางคืนอ่านไปโดยไม่มีความรู้ จึงทำให้จำอะไรไม่ได้ สุดท้ายคะแนนสอบก็ออกมาน่าเศร้าเหลือเกิน

ไม่ว่าใครก็ต้องเคยตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้บ้างสักครั้งหรือสองครั้ง

สภาวะเช่นนี้ไม่ได้เพิ่งเกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน เพราะนักประวัติ-

ศาสตราจารย์ชาวอังกฤษที่ชื่อซีริล นอร์ทโคท พาร์กินสัน ได้กล่าวไว้ในหนังสือกฎของพาร์กินสัน ทศวรรษ 1950 ว่า

“งานที่ได้รับมอบหมายจะขยายขอบเขตและกลายเป็นงานที่ทำให้เสร็จได้ยากขึ้นตามเวลากำหนดส่ง”

มนุษย์เราหากเข้าใจว่าตนเอง “ยังมีเวลาเหลือเฟือมากพอ” ก็จะครุ่นคิดถึงวิธีจัดการกับงานตรงหน้าหลาย ๆ แบบ ทำให้เกิดการลองผิดลองถูกในวิธีต่าง ๆ สลับกันไป ไม่ผิดที่จะทดลองเพื่อหาความเป็นไปได้หลาย ๆ วิธี แต่หากมองในแง่การใช้พลังสมาธิแล้วมีแต่จะเพิ่มผลเสีย

ตัวอย่างเช่น งานที่ทำประมาณ 60% ก็ได้แล้ว แต่เรากลับตั้งเป้าจะทำให้ได้ 100% ทำให้ส่งงานไม่ทันหรือเหนื่อยเพราะจะทำงานให้ได้ 100% สุดท้ายคุณภาพงานจึงลดลง

หากถามว่าทำไมถึงเป็นเช่นนี้ สาเหตุก็คือเมื่อคนเรามีตัวเลือกในเรื่องต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นก็ยิ่งทำให้ต้องตัดสินใจมากขึ้น และความ “สับสน” จากการพิจารณาตัวเลือกเหล่านั้นจะทำให้เราสูญเสียอำนาจจิตไป

■ ยิ่งติดเวลาจัดการกับปัญหาให้น้อยลงเท่าไร ปัญหาที่ยิ่งจบเร็วขึ้น

สรุปแล้ว หากยังอยู่ในสภาวะที่คิดว่า “อันนั้นเราก็ทำได้ อันนี้เราก็ทำได้...” จะยิ่งทำให้คุณตั้งสมาธิไม่ได้ สุดท้ายคือเกิดความเป็นไปได้สูงที่ทำงานไม่เสร็จ

พาร์กินสันจึงได้ชี้แนะวิธีง่าย ๆ สำหรับรับมือกับปัญหาเช่นนี้

นั่นคือการตัดแบ่งเวลาในการทำงานหรือเวลาในการเรียนให้
น้อยลง รวมทั้งผลการสลับโหมดที่ได้กล่าวไปแล้วก็คือวิธีเดียวกัน
ที่ว่า “ถ้ากำหนดไว้ว่าจะทำงาน 15 นาทีก็จบรอบการทำงาน
ทุก 15 นาที ถ้ากำหนดไว้ 30 นาทีก็จบรอบทุก 30 นาที” จะเป็น
การบีบให้เราทำงานเสร็จได้เองโดยอัตโนมัติ

วิธีการนี้อาจจะเป็นการฝืนใจตัวเองสักหน่อย แต่เมื่อคนเรา
อยู่ในสถานะที่มีการบังคับ จะทำให้พลังสมาธิเพิ่มขึ้นมากกว่า
อยู่ในสถานะเป็นอิสระ

ยกตัวอย่างเรื่องการตัดแบ่งเวลา เช่น ถ้าเรากำหนดไว้ว่าต้อง
“กลับบ้านให้ตรงเวลา” วิธีคิดของเราจะเปลี่ยนไปเอง เราจะรู้
ขึ้นมาได้เลยว่าต้องใช้เวลาเคลียร์งานเท่าไร และจะสามารถ
คำนวณจำนวนงานอย่างน้อยที่สุดที่ต้องเคลียร์ให้ได้ในวันนี้
สรุปแล้วเราต้องเลือกก่อนว่าจะสะสางงานใด จากนั้นก็กำหนดว่า
จะทำให้เสร็จภายในระยะเวลาเท่าใด เป็นการพาตัวเองเข้าสู่สภาวะ
บังคับที่ต้องทำให้สำเร็จให้ได้ จึงทำให้สูญเสียอำนาจจิตน้อยลง เป็น
เคล็ดลับที่จะทำให้สามารถใช้สมาธิได้มากขึ้น

ดังนั้นเราจึงสามารถสร้างผลงานดี ๆ ในด้านกรงานหรือการ
เรียนได้ในระยะเวลาสั้น ๆ

ถึงแม้จะใช้เวลาเท่ากัน แต่เมื่อเข้าสู่สภาวะพลังสมาธิสูงแล้ว
จะทำให้สร้างผลงานออกมาได้มีคุณภาพดีกว่าการทำงานโดย
ไม่อยู่ในสภาวะสมาธิ หรือหลังจากเติมพลังสมาธิให้สูงขึ้นแล้ว
คุณจะสามารถทำงานเร็วขึ้นได้เป็น 2 หรือ 3 เท่า ทำให้เกิดความ
เป็นไปได้ว่าเราจะใช้เวลาในการทำงานน้อยลงกว่าเดิมเป็น 1/2
หรือ 1/3

ผมเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า “ยังมีงานสำคัญ ยังต้องขอให้คนที่

งานเยอะ ๆ ทำให้จึงจะดีที่สุด” อยู่เสมอ เพราะคนทำงานเยอะคือคนที่ใช้พลังสมาธิเป็น เขาได้ฝึกการใช้สมาธิตั้งใจทำงานให้เป็นกิจวัตรจึงสามารถเคลียร์งานได้เร็วกว่าคนปกติ 2-3 เท่าในเวลาเท่ากัน สรุปแล้วประกอบเป็นสูตรได้ว่า **“ความสามารถในการทำงาน = พลังสมาธิ x เวลา”**

และสิ่งนี้ก็ไม่ใช่พรสวรรค์ที่มีมาตั้งแต่เกิด แต่คุณสามารถพัฒนาทักษะนี้ได้ขึ้นอยู่กับความพยายามการฝึกให้เป็นกิจวัตรและการปรับเปลี่ยนปัจจัยแวดล้อม

ตัวอย่างเช่น “แม่ (หรือพ่อ) ที่เลี้ยงลูกไปด้วยทำงานนอกบ้านไปด้วย” สังเกตว่าตอนที่รับผิดชอบหลาย ๆ อย่างจะบริหารเวลาได้มีประสิทธิภาพกว่าสมัยก่อนมีลูก เป็นเพราะเหตุการณ์บังคับจึงสามารถจัดแบ่งเวลาได้เอง อย่างตอนเช้าก่อนจะไปส่งลูกที่เนิร์สเซอร์ก็ต้องทำงานบ้านให้เรียบร้อย และเมื่อถึงเวลาเย็นย่ำก็ทำงานล่วงเวลาไม่ได้เพราะต้องกลับมาเลี้ยงลูก จึงมีเพียงหนทางเดียวเท่านั้นคือต้องเปลี่ยนมาทำงานให้มีประสิทธิภาพจะได้ทำเสร็จทันเวลาทุกอย่าง

ด้วยเหตุนี้จึงใช้พลังสมาธิได้เป็นระบบ

■ เพียงแค่ปิดสมุดโน้ตก็สูญเสียพลังสมาธิแล้ว

ผมได้กล่าวไปแล้วเกี่ยวกับวิธีที่ทำให้สามารถเข้าสู่สภาวะสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเราจัดแบ่งและกำหนดเวลาทำงานหรือเวลาอ่านหนังสือเรียนไว้แล้ว แม้จะแวบไปพักผ่อนคลายจากหน้าที่ต่าง ๆ ที่ยังทำไม่เสร็จชั่วคราว แต่หลังจากหมดเวลาพักที่ตั้งไว้ก็จะสามารถกลับมาเริ่มงานใหม่ได้อีกครั้ง... สิ่งสำคัญเมื่อนำระบบที่ว่านี้มาปฏิบัติก็คือวิธีการปรับตัวให้กลับไปเรียนหรือทำงาน

อย่างรวดเร็วหลังจากเวลาพักสั้น ๆ

ดังนั้นจึงขอเสนอ **วิธีการใช้ “ปัจจัยแวดล้อม” มาเป็นพลังในการบังคับตัวเรา**

ยกตัวอย่างโต๊ะในห้องทำงานของผมจะมีเพียงหนังสือสมุดโน้ตที่เปิดทิ้งเอาไว้ ปากกา และผ้าปูโต๊ะที่ซื้อมาจากออกซฟอร์ดประเทศอังกฤษเท่านั้น

สิ่งของอื่น ๆ นั้นอยู่ข้างนอกห้องหมดเลย หรือไม่ก็พยายามจัดให้ไม่ค่อยมีของอย่างอื่นเยอะ ส่วนสมุดโน้ตที่เปิดทิ้งไว้มีแบบร่างของงานที่ยังทำไม่เสร็จกับบันทึกเตือนความจำ ช่าง ๆ นั้นก็มีหนังสือในหมวดหมู่เดียวกันวางอยู่ และมีปากกาที่ใช้ประจำวางอยู่ตรงนั้นด้วย ส่วนผ้าปูโต๊ะนั้นเป็นผืนที่ซื้อตอนไปออกซฟอร์ด ทำให้หวนนึกถึงความสนุกของการเรียนในตอนนั้น และยังช่วยให้เราอยากนั่งอยู่ที่โต๊ะนั้นาน ๆ อีกด้วย

นี่คือ “ปัจจัยแวดล้อม” ที่ทำให้มีสมาธิขึ้นมาได้ในแบบของผม สิ่งที่เป็นจุดสำคัญในการจัดปัจจัยแวดล้อมเช่นนี้ คือ **การทำให้ตัวเรารู้สึกอยากทำอะไรต่าง ๆ ขึ้นมา** กล่าวคือ ให้ลดสิ่งของใกล้ตัวหรือตัวเลือกใด ๆ ที่สร้างความฟุ้งซ่าน เพราะความฟุ้งซ่านทำให้เราต้องใช้สมาธิไปสนใจอย่างอื่น เช่น สิ่งของที่อยู่รอบ ๆ

ส่วนเหตุผลที่ผมเปิดสมุดโน้ตของตัวเองทิ้งไว้ตลอดก็เพื่อประหยัดอำนาจจิต เพราะแม้แต่การตัดสินใจว่าจะต้อง “เปิดสมุดโน้ตดีหรือไม่” ก็ไม่จำเป็นต้องคิดให้สิ้นเปลืองอำนาจจิต

จากการค้นคว้าที่มหาวิทยาลัยมินนิโซตากับมหาวิทยาลัยฟลอริดาสเตตจัดทำขึ้น โดยเปรียบเทียบผลจากการให้ผู้เข้ารับการทดลองเล่นเกมจิ๊กซอว์ที่ไม่สามารถต่อเป็นรูปได้ ด้วยการแบ่งกลุ่ม

ผู้ทดลองเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ให้ตัดสินใจก่อนแล้วค่อยเล่นเกม กับกลุ่มที่ให้เล่นเกมโดยที่ไม่ต้องตัดสินใจ กระบวนการเริ่มจากให้นักศึกษากลุ่มแรกตัดสินใจว่า “จะเลือกเล่นเกมจิ๊กซอว์เกมใด” แล้วให้เลือกไปเล่นกับอีกกลุ่มกำหนดคำสั่งไปเลยว่า “จงต่อจิ๊กซอว์เกมนี้ให้ได้” นักศึกษากลุ่มแรกใช้เวลา 9 นาที ส่วนนักศึกษากลุ่มหลังใช้เวลา 12 นาที 30 วินาที จึงยอมแพ้

สรุปแล้วเห็นได้ชัดว่าคนที่เล่นเกมโดยไม่ต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดก่อนจะสามารถอยู่กับเกมได้นานกว่า หากเราต้องตัดสินใจเลือกอะไรบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม ด้วยเหตุผลเพียงเท่านั้นก็จะทำให้เราใช้พลังสมาธิได้น้อยลง

ในทางตรงกันข้าม ยิ่งลดจำนวนการตัดสินใจสิ่งต่างๆ ให้น้อยลงเท่าไรก็จะยิ่งทำให้สร้างผลลัพธ์ที่ดีขึ้นได้เท่านั้น

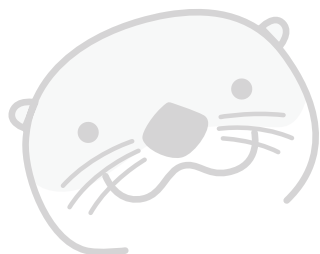
เพราะฉะนั้นเมื่อเรากลับมาทำงานหรือเรียนหลังจากพักผ่อนในระยะเวลาสั้นๆ แล้ว ไม่จำเป็นต้องถามตัวเองก่อนว่า “เอาละลุยเลยดีไหม” หากเราอยู่ในปัจจัยแวดล้อมที่ “เพียงแค่นิยิบปากกาขึ้นมาแล้วก็รู้สึกว่างานทุกอย่างสามารถเริ่มต้นได้เองโดยอัตโนมัติ” ในตอนนั้นเองเราจะใช้พลังสมาธิได้นานๆ แล้ว

ยิ่งไปกว่านั้น สิ่งสำคัญก็คือในระหว่างที่วางมือจากงานให้พยายามหยุดคิดถึงงานก่อน

ผมจะอธิบายวิธีการพักในแบบที่ว่าอย่างละเอียดและชัดเจนในบทที่ 3 แต่ ณ จุดนี้ผมขอแนะนำให้เอาเรื่องงานออกจากหัว แล้วปล่อยใจไปกับสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายได้ก่อน เช่น การเล่นเกมตอบคำถามง่ายๆ ที่ไม่ต้องใช้สมอง ดูคลิปวิดีโอสั้นๆ ออกไปเดินเล่นไกลๆ โต๊ะทำงาน จีบหลับเป็นเวลาสั้นๆ หรือปิดตาทำสมาธิ เป็นต้น

\สรุป /

เราสามารถสร้างผลงานที่ยิ่งใหญ่ได้ด้วยการใช้สมาธิ
ในเวลาสั้นๆ
พลังสมาธิจะเพิ่มสูงขึ้นในช่วงที่ไร้อาการตัดสินใจ” หรือ
“ความสับสน” จากการต้องพิจารณาอะไรบางอย่าง



ทดลองอ่าน

กฎข้อที่ 3

คนที่มีพลังสมาธิสูงจะควบคุม “ความเหนื่อย” ด้วยสมอง

ความคิดที่ว่า “เหนื่อยแล้วทำให้ไม่มีสมาธิ”
เป็นภาพมายาของสมอง

ผมคิดว่าคุณน่าจะเคยประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้ในหลายๆ ครั้งที่ทำงานหรือเรียนอยู่ ณ จุดหนึ่งคุณจะเริ่มหมดความรู้สึกอยากทำหรืออยากเรียนไปที่ละน้อย และสุดท้ายก็ตั้งสมาธิไม่ได้ อีกต่อไป เพราะเกิดความรู้สึกที่ว่า “เหนื่อยจังเลย...”

ทุกคนพูดกันบ่อยมากว่า “ไม่รู้สึกกระตือรือร้นเพิ่มขึ้นเลย แถมยังรู้สึกหมดไฟอีกด้วย” แต่จริงๆ แล้วความเหนื่อย ความอยากทำอะไรบางอย่างหรือความกระตือรือร้นนั้น ไม่ได้มากขึ้นหรือน้อยลงได้เองตามใจชอบ

ยกตัวอย่างจากผลการค้นคว้าเกี่ยวกับ “ความเหนื่อยล้าที่สมองรู้สึก” หรือ “ความกระตือรือร้นที่ลดลง” โดยนักจิตวิทยาที่ชื่อมาร์ก มูราเวนและคณะ พบว่าความอยากทำอะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือความกระตือรือร้นที่ลดลง รวมทั้งความเหนื่อยที่สมองรู้สึกนั้น ไม่ใช่อาการเหนื่อยของสมองจริงๆ แม้จะรู้สึกเหมือนสมองหลังสารความเหนื่อยล้าไม่ต่างจากสภาวะร่างกายอ่อนเพลีย หรือมีอาการขยับเนื้อตัวไม่ค่อยไหว ทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นภาพมายาทั้งหมด กล่าวคือ **ความเหนื่อยล้าที่สมองรู้สึกแท้จริงแล้วเป็นเพียง**

ความเข้าใจผิด สภาวะความอยากทำสิ่งต่างๆ ลดลงหรือความกระตือรือร้นลดลงก็เป็นเพียงความรู้สึกเล็กๆ ของแต่ละบุคคลเท่านั้น ดังนั้นคำพูดที่ว่า “เหนื่อยแล้วทำให้ไม่มีสมาธิ” จึงเป็นเรื่องไม่จริง ถ้าคุณทราบถึงกลไกการทำงานของสมอง ก็จะสามารถตัดความเหนื่อยล้าออกไปและดึงความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ รวมทั้งพลังสมาธิกลับมาได้

■ สิ่งที่นักกีฬาระดับท็อปฝึกซ้อมคือ “สมอง”

ในหัวข้อนี้จะให้ทุกท่านเข้าใจเนื้อหาข้างต้นด้วยการยกตัวอย่างจากนักกีฬา ณ จุดนี้ขอยกงานคันคว่ำขึ้นล่าสุดที่สำคัญมาก ชื่อว่า “สภาวะที่เรียกว่าสมองเหนื่อยนั้นเป็นอย่างไร”

ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้เข้ารับการทดลองได้ออกกำลังกายจนกระทั่งรู้สึก “วิ่งไม่ไหวแล้ว” “ยกเหล็กออกกำลังกายไม่ไหวแล้ว” แต่เมื่อลองตรวจดูค่ากรดแล็กติกและระบบอื่นๆ ในร่างกายที่บ่งชี้ขีดจำกัดทางกายภาพ **จึงทราบว่า แท้จริงแล้วจำนวนเอนไซม์ทุกชนิดไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากจนเกินค่าความเหนื่อยเลย**

ยิ่งไปกว่านั้น ผลตัวเลขยังบ่งชี้ว่าอยู่ในขอบเขตระดับที่ “ยังไม่เหนื่อย” ด้วยซ้ำ แล้วทำไมเหล่าผู้รับการทดลองถึงได้รู้สึกถึงขีดจำกัดของตัวเอง ที่จริงแล้ว **สัญญาณญาณการป้องกันตัวของสมองได้ตัดสินใจเองว่า “ตอนนี้ถึงขีดจำกัดแล้ว” และสั่งให้เราหยุดนั่นเอง**

เมื่อสมองสั่งการ จึงเป็นธรรมดาที่เราจะต้องหยุด แต่สำหรับนักกีฬา ถ้าหยุดแล้วความสามารถในการออกกำลังก็จะไม่เพิ่มขึ้น ดังนั้นพวกครูฝึกจึงจัดการให้นักกีฬาก้าวข้ามขีดจำกัดความเหนื่อยล้า

ที่สมองสั่งการ

เทคนิคนี้เป็นการฝึกระดับสูงอย่างเข้มข้น เรียกว่าเทคนิคการฝึกฝนแบบอัลติจูดเทรนนิ่ง หรือการฝึกในสภาวะออกซิเจนต่ำเพื่อเพิ่มขีดความสามารถนั่นเอง มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถก้าวข้ามขีดจำกัดที่สมองสั่งการ ลดระดับภาพมายาที่สมองสร้างขึ้นว่า “เราเหนื่อยแล้ว” โดยในเชิงจิตวิทยาจัดว่า **เป็นการสะกดจิตอย่างหนึ่ง**



เพียงฝึกฝนตามนี้ ในอนาคตก็จะก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเองได้ เมื่อได้รับการฝึกฝนมากพอจึงทำให้ผลลัพธ์ออกมาดีไปจนกระทั่งตอนลงสนามจริงด้วย ถึงแม้จะเหนื่อย แต่ก็ยังสามารถบังคับตัวเองให้มีพลังสู้ต่อได้ เมื่อทราบดังนี้แล้วไม่จำเป็นต้องหยุดทำอะไรตามที่สมองสั่ง เมื่อใดก็ตามที่ “เหนื่อยแล้วทำอะไรไม่ไหว” ให้ทำความเข้าใจกับความเชื่อผิดๆ เสียใหม่ เราก็จะสามารถดึงพลังเบื้องต้นของเราออกมาใช้ต่อไปได้เรื่อยๆ

■ กำโฉบคำว่า “หิวซ่า” (Hiza) กับ “หิวสอก” (Hiji) จึงเป็นตัวอย่างของกันและกัน

แนวคิดนี้สามารถนำมาปรับใช้กับการฝึกฝนพลังสมาธิได้ด้วย
นะครับ

จะขอแนะนำงานเขียนที่ชื่อว่า *Thinking, Fast and Slow* โดยนักจิตวิทยาที่ได้รับรางวัลโนเบลสาขาเศรษฐศาสตร์ที่ชื่อแดเนียล คาร์เนฆัน มีทฤษฎีโด่งดังที่ชื่อ “การคาดเดาส่ิงต่าง ๆ ล่วงหน้าตามธรรมชาติของสมอง” (Priming Effect) **เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการเปลี่ยนการกระทำตามความคิดของคนเรา**

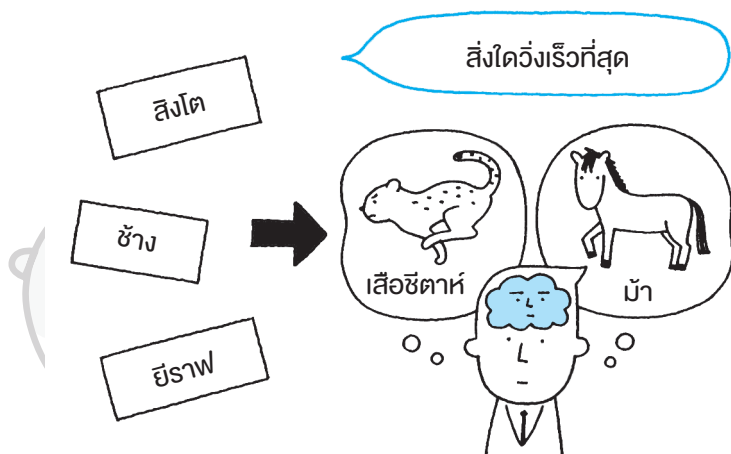
ในบรรดาการละเล่นที่นิยมสมัยเด็ก¹ มีเกมหนึ่งหลังจากที่เพื่อนพูดคำว่า “พิซซ่า” (Piza) 10 ครั้ง แล้วชี้ที่ข้อศอก (Hiji) พอถามว่า “ตรงนี้เรียกว่าอะไร” เราก็เผลอตอบ “หิวซ่า (Hiza) ไง” นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งของไพรมิงเอฟเฟกต์ (Priming Effect) กล่าวคือ เป็นการเข้าใจผิดที่แม้เราจะรู้อยู่แล้วว่าสิ่งนั้นคืออะไร แต่กลับตอบไปตามสิ่งที่ตนมีความคิดอยู่ในใจก่อนแล้ว

หรือเมื่อเตรียมคำศัพท์ว่า “สิงโต ช้าง ยีราฟ” ให้ผู้เข้ารับการทดลองได้ดูล่วงหน้า จากนั้นจึงถามว่า “สิ่งใดวิ่งเร็วที่สุด” แล้วจะได้คำตอบกลับมาว่า “เสือชีตาห์” หรือ “ม้า” ซึ่งจริงๆ แล้วคำถามไม่ได้

¹ การละเล่นญี่ปุ่นที่ชื่อว่า “10 Times Quiz” วิธีเล่นคือ ให้ผู้เล่นพูดคำใดคำหนึ่งซ้ำๆ เป็นจำนวน 10 ครั้งแล้วให้ตอบคำถาม หากตอบผิดถือว่าแพ้ โดยในภาษาญี่ปุ่นคำว่า พืชซ่า ออกเสียงว่า “Piza” ส่วนคำว่า หิวซ่า ออกเสียงว่า “Hiza” ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันมาก ทำให้ผู้เล่นมีโอกาสสับสนจนตอบผิดจากการออกเสียงคำว่า พืชซ่า (Piza) ซ้ำๆ จนเกิดไพรมิงเอฟเฟกต์

จำกัดให้ตอบเป็นสัตว์อย่างเดียวนั้น สามารถตอบสิ่งอื่นๆ ได้ด้วย เช่น “แสง” “รถไฟความเร็วสูง” “เครื่องบินรบ” และอื่นๆ ทว่าผู้เข้ารับการทดลองก็จะจำกัดหมวดหมู่ของคำตอบด้วยตนเองว่าต้องเป็น “สัตว์”

ไพรมิงเอฟเฟกต์เช่นนี้จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ และมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจหรือความคิดในภายหลังจากข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับมา



มีอีกการทดลองที่ซับซ้อนขึ้นมาหน่อย ซึ่งพิสูจน์ได้เช่นกันว่า ไพรมิงเอฟเฟกต์เป็นหลักการจริง

โดยให้นักศึกษาของมหาวิทยาลัยนิวยอร์กเลือกคำ 4 คำจากเซต คำศัพท์ 5 เซต เช่น “เขา” “พบเจอ” “นั่น” “สี่เหลี่ยม” “ทันใด” และอื่นๆ ให้นำมาเรียงเป็นประโยคสั้นๆ เช่น “เขารู้ว่านั่นคือสี่เหลี่ยมในทันใด”

มีอยู่กลุ่มหนึ่งที่ทีมทดลองได้ใส่คำที่สื่อถึงผู้สูงอายุปนไว้ในบรรดา

คำศัพท์เป็นจำนวน 5 คำ คือคำว่า “พลอริดา”² “ซีลีม” “หัวล้าน” “ผมหงอก” “รอยเหี่ยวย่น”

หลังจากการทดสอบสร้างประโยค ทีมทดลองสั่งให้นักศึกษาเดินไปที่อีกห้องหนึ่งด้วยเหตุผลที่ว่า “จะทำการทดลองอื่นอีก” แล้วแอบจับเวลาที่ใช้ในการเดินเปลี่ยนห้อง

ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ได้เรียงคำศัพท์หลายคำเกี่ยวกับผู้สูงอายุนั้น **เดินช้ากว่ากลุ่มอื่น**

แม้จะไม่ได้ใช้คำว่าคนแก่ แต่ผลลัพธ์ก็ออกมาตามหลักไพรมิงเอฟเฟกต์เช่นเดียวกัน **เพราะเป็นการกระตุ้นความคิดให้สร้างภาพของคำว่าผู้สูงอายุขึ้นมาในใจ เพียงเท่านั้นก็ทำให้เดินช้าลงเหมือนผู้สูงอายุแล้ว**

การทดลองนี้มีภาคต่อด้วย โดยในช่วงที่สั่งให้นักศึกษาเดินย้ายห้อง มีอยู่กลุ่มหนึ่งถูกสั่งให้ “เดินช้าลงด้วยความเร็ว 1 ใน 3 จากความเร็วปกติ”

และผลลัพธ์จากกลุ่มที่ถูกสั่งให้เดินช้าลงพบว่า สามารถรับรู้คำศัพท์ที่ทำให้นึกถึงผู้สูงอายุได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

และยังมีการทดลองอื่นๆ ที่ใกล้เคียงกันอีกด้วย เป็นการทดลองที่เพียงแค่ให้ภาพลักษณ์เกี่ยวกับ “ชั้นเรียนในมหาวิทยาลัย” แก่ผู้เข้ารับการทดลอง จากนั้นก็ให้ทำข้อสอบ ปรากฏผลออกมาว่าคะแนนสอบเพิ่มมากขึ้น

² พลอริดาเป็นรัฐที่มีภาพลักษณ์ว่ามีผู้สูงอายุอาศัยอยู่มากในอเมริกา

■ การคาดเดาสິงต่าง ๆ ล่วงหน้าตามธรรมชาติ ของสมองจะทำให้เรายับยั้งอะไร ๆ ได้เร็วมา

การบอกใบ้เช่นนี้มีอิทธิพลต่อสมองเป็นอย่างมาก ตัวอย่างเช่น หากเราได้รับข่าวด้านลบทุกวัน ก็ชัดเจนว่าจะทำให้เกิดความรู้สึกหดหู่ได้ง่ายกว่าปกติ

แต่จริง ๆ แล้วหากเราใช้วิธีนี้ด้วยความตั้งใจจะทำให้พลังสมาธิเพิ่มขึ้นได้ วิธีที่ว่าคือ **“การรักษาพลังสมาธิไว้”** ซึ่งเป็นการจดบันทึกช่วงเวลาหรือปัจจัยแวดล้อมที่ตนเองได้สัมผัสถึงพลังสมาธิ

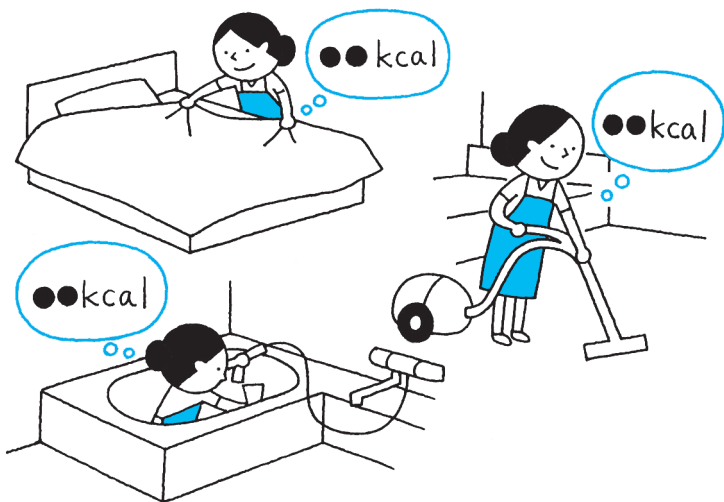
ขึ้นอยู่กับว่าตอนนั้นเรารู้ตัวหรือไม่ที่กำลังใช้สมาธิ สิ่งนี้ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ได้ **ยืนยันได้จากการทดลองหลายๆ ชิ้นที่พบว่า เพียงแค่เราจดบันทึกทุกอย่างไว้ก็จะส่งผลให้การกระทำต่างๆ ของเราเปลี่ยนไป**

ตัวอย่างเช่น การทดลองหนึ่งที่มีกลุ่มพนักงานทำความสะอาดห้องพักรวมเป็นผูู้้เข้ารับการทดลอง

เจ้าของงานทดลองได้แบ่งกลุ่มพนักงานออกเป็น 2 กลุ่ม และแจกตารางสรุปแคลอรีที่เข้าใจง่ายให้แก่พนักงานในกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเป็นตารางเกี่ยวกับจำนวนการเผาผลาญแคลอรีในขณะที่ทำความสะอาดห้องพักร ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งไม่ได้แจกให้

เจ้าของงานทดลองได้สั่งให้พนักงานกลุ่มแรกที่ได้ตารางแคลอรีไปคำนวณแคลอรีของตนโดยยึดตามหน้าที่ในแต่ละวันว่า “คุณเผาผลาญแคลอรีไปประมาณเท่าไร” เช่น การเปลี่ยนผ้าปูเตียงเผาผลาญไป xx กิโลแคลอรี, จัดผ้าปูเตียงใหม่ เผาผลาญไป xx กิโลแคลอรี, ทำความสะอาดอ่างอาบน้ำเผาผลาญไป xx กิโลแคลอรี,

เปลี่ยนผ้าเช็ดตัวผោผลาญไป xx กิโลแคลอรี



ตลอดช่วงการทดลองได้ให้พนักงานทั้งสองกลุ่มทำงานทุกอย่างตามปกติของตน โดยมีความแตกต่างตรงที่กลุ่มหนึ่งได้รับตารางแคลอรีและทราบว่าในแต่ละวันตนเผาผลาญไปเท่าไร กับอีกกลุ่มที่ไม่ได้รับตารางแคลอรี ผลการทดลองกลับปรากฏว่า ทั้งๆ ที่ทำงานเหมือนกันทุกอย่าง **แต่สุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก**

กลุ่มที่ได้ตารางแคลอรีและบันทึกว่าตนเผาผลาญไปเท่าไรนั้นพบว่า **อัตราไขมันในร่างกายลดลง ระดับความเข้มข้นของเลือดเพิ่มสูงขึ้น อายุร่างกายก็อ่อนเยาว์ลง** ในขณะที่อีกกลุ่มซึ่งทำงานของตนไปตามปกติ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอะไรที่ควรจะเกิดขึ้นเป็นพิเศษ

เมื่อรู้ว่างานที่กำลังทำอยู่นี้เป็นงานที่ดีต่อสุขภาพ ไม่ใช่แค่การทำงานธรรมดา เพียงเท่านั้นสุขภาพร่างกายก็เริ่มเปลี่ยนไป

สิ่งที่ทราบจากการทดลองดังกล่าวคือ ถึงแม้ทุกคนจะทำงานต่าง ๆ ในระยะเวลาเท่ากัน หรือทำงานเดียวกัน แต่ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำงานของแต่ละคนนั้นแตกต่างกันมาก ขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความสนใจ ณ จุดใดของงาน

ส่วนในแง่ของพลังสมาธิ หากเราพบว่าตนเองสามารถใช้พลังสมาธิในหนึ่งรอบได้นานเท่าไร หรืออยู่ในปัจจัยแวดล้อมแบบใดแล้วสามารถเรียกพลังสมาธิได้ ก็ควรจดบันทึกไว้ทั้งหมด และทุกครั้งที่ทำตามนั้น **สมองของคุณก็จะทำตามโปรแกรมที่ฝึกตัวเองโดยธรรมชาติ ซึ่งทำให้คุณใช้พลังสมาธิได้ดีจากปัจจัยแวดล้อมและช่วงเวลาที่บันทึกไว้**

มีคำสอนที่บอกกันบ่อย ๆ ว่า “ห้ามพูดว่าเรารู้สึกเหนื่อย” เรื่องนี้เป็นเรื่องจริง เพราะมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เราคาดไม่ถึงสนับสนุนอยู่ด้วย

● คนที่มีพลังสมาธิสูงจะต้องใช้ปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้ตนสร้างสมาธิได้ง่าย เพราะแม้แต่เรื่องเล็กๆ อย่างการเลือกรับข้อมูลสิ่งของต่างๆ การใช้คำศัพท์ (คำ) ก็ต้องคัดสรรอย่างดีเช่นกัน

\ สรุป /

พลังที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่มาก
ทำลาย “ความเหนื่อยที่เป็นภาพลวงตา” ให้สิ้นซากเสีย
เพราะเป็นตัวจัดวางสมาธิ