

สารบัญ

คำนิยม โดยแดเนียล โกลแมน 9

คำนิยม โดยจอน คาบิต-ซินน์ 13

บทนำ

ค้นหาจากภายในตัวคุณ 21

บทที่ 1

แม้แต่วิศวกรก็ยังมี
ความฉลาดทางอารมณ์ได้ 31

- ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
- เพิ่มประสิทธิภาพในตัวคุณ • เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
- ฝึกจดจ่อ • ฝึกจดจ่อกับร่างกายไปด้วย

บทที่ 2

หายใจให้เหมือนชีวิตคุณขึ้นอยู่กับมัน 53

- ผ่อนคลายและตื่นตัวในเวลาเดียวกัน
- จิตเป็นสุขอยู่เป็นนิจ • ฝึกสมาธิก็เหมือนฝึกออกกำลังกาย
- การฝึกทำสมาธิอย่างมีสติ • ทำไหนดีไหน • นั่งสมาธิ
- นี้นาย เรื่องนี้มันเป็นวิทยาศาสตร์ตรงไหนล่ะ

บทที่ 3

มีสติโดยที่กันไม่ต้องติดเบาะ 77

- ใช้สติกับทุกเรื่อง • มีสติในการทำกิจกรรม
- มีสติกับผู้อื่น • พูดคุยอย่างมีสติ • ฝึกให้ต่อเนื่อง
 - จิตที่ว่างและเป็นสุขกับการทำสมาธิ
- การจดจ่อแบบปิดและการจดจ่อแบบเปิด • เช่นกับเด็กหัดเดิน

บทที่ 4

มีใจในตัวเองอย่างเป็นธรรมชาติ 109

- ความชัดเจน • ศักยภาพในการรู้จักตัวเอง
- เสริมสร้างการรู้จักตัวเอง • เขียนถึงตัวเอง
 - อารมณ์ของเราไม่ใช่ตัวเรา

บทที่ 5

บังคับอารมณ์ให้เหมือนบังคับม้า 135

- ว่าด้วยการควบคุมตัวเอง
- การควบคุมตัวเองไม่ใช่การเก็บกดหรือไม่ยอมรับความรู้สึก
 - ดูจการเขียนตัวอักษรบนผิวน้ำ • ฝึกปล่อยวาง
- วิธีรับมือกับอารมณ์เชิงลบ • สมองกับการควบคุมอารมณ์
- การจัดการกับตัวกระตุ้น • ทางรถไฟสายไซบีเรียเหนือ
 - ทำอย่างไรไม่ให้กระโดดไปปีนคอแม่ยายของคุณ
 - วิธีอื่น ๆ ในการจัดการกับตัวกระตุ้น
- จากการควบคุมตัวเองสู่ความมั่นใจในตัวเอง
 - ผูกมิตรกับอารมณ์

บทที่ 6

ทำกำไร พายเรือข้ามมหาสมุทร และเปลี่ยนแปลงโลก 169

- ความสุขจากสิ่งนอกกาย ความสุขจากการได้ทำสิ่งที่รัก
และมีความสุขจากการทำตามอุดมการณ์
- 3 ขั้นตอนง่าย ๆ ในการสร้างแรงจูงใจ • วางแนวทาง
• มองอนาคต • ทนทายาด
- เรียนรู้ที่จะมองในแง่ดี เรียนรู้ที่จะไม่มองในแง่ร้าย
• คลื่นมหากาฬ

บทที่ 7

เอาใจเขามาใส่ใจเรา บทเรียนจากเจ้าจ้อ และสมองเต็นรำ 201

- ความเข้าอกเข้าใจ เรื่องของสมอง และเจ้าจ้อ • การเดินรำของสมอง
- การเข้าใจผู้อื่นไม่ใช่การวิเคราะห์สภาพจิตหรือการเห็นดีเห็นงาม
- วิธีเพิ่มความเข้าอกเข้าใจ • สร้างนิสัยทางจิตให้ได้ตั้งใจ
- การฝึกมองความเหมือน / ทำสมาธิด้วยรักและเมตตา
- วิธีรักษาชีวิตสมรสและความสัมพันธ์อื่น ๆ ของคุณ
- วิธีทำสมาธิแผ่เมตตาแบบดั้งเดิม • ดึงข้อดีของผู้อื่นออกมา
- การสร้างความเชื่อใจเป็นประโยชน์กับการทำงาน
- เริ่มต้นด้วยใจที่เป็นมิตร เปิดกว้าง และตรงไปตรงมา
- สมมุติฐาน 3 ข้อ • ฟังด้วยความเข้าใจ • ชมคนให้ถูกวิธี
- รู้ทันการเมืองในองค์กรคือความเข้าอกเข้าใจอีกระดับ
- การฝึกู้ทันการเมืองในองค์กร
- นิสัยทางจิตของผู้มีความเข้าอกเข้าใจสูง

บทที่ 8

เป็นที่รักและชื่นชมไปพร้อมกับ 239

- การเป็นที่รักนั้นดีต่องานของคุณ
- ใช้วิกฤติให้เป็นโอกาสสร้างมิตรภาพจากความเมตตา
- เป็นผู้นำด้วยความเห็นอกเห็นใจ
- วิธีที่ดีที่สุดในการเป็นผู้นำคือการนำคนด้วยความเห็นอกเห็นใจ
 - ฝึกความเห็นอกเห็นใจด้วยการ (สำ) นึกถึงความดั่งงาม
- วิธีฝึกความเห็นอกเห็นใจสำหรับผู้กล้า • จูงใจด้วยความดั่งงาม
- SCARF สำหรับสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคม • สร้างแรงจูงใจ
 - ความดั่งงามเปลี่ยนชีวิตผู้ชายคนหนึ่ง ใน 10 นาทีได้อย่างไร
 - สื่อสารด้วยความรู้จริง • พูดคุยเรื่องยาก
 - ความเข้าใจที่จำเป็นสำหรับการฝึกพูดคุยเรื่องยาก
 - ใช้อีเมลอย่างมีสติ • คาถาเห็ดเหมาของหมิง

บทที่ 9

สามขั้นตอนง่าย ๆ สู่สันติภาพโลก 281

- เริ่มต้นที่ตัวเรา
- ยกให้การทำสมาธิเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง
- ให้การทำสมาธิกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

บทส่งท้าย

ให้การถูโลกเป็นงานอดิเรกของคุณ 295

หมายเหตุ 301

ประวัติผู้เขียน 311

คำนิยม

โดยแดเนียล โกลแมน

ค วามประทับใจแรกพบของผมที่มีต่อภูเกิลก่อตัวขึ้นจากเซตหมิงตัน หรือที่ใคร ๆ เรียกกันว่าหมิง เขาเป็นผู้ให้การต้อนรับแขกผู้มาเยือนของบริษัทอย่างไม่เป็นทางการ และเป็นเพื่อนแสนดีผู้ร่าเริง (“อย่างไม่มีใครปฏิเสธได้” นามบัตรของเขาเขียนไว้เช่นนั้น)

เมื่อได้รู้จักกับเขา ผมก็ตระหนักว่าหมิงเป็นคนที่ไม่ธรรมดาเลย สิ่งหนึ่งที่ทำให้คิดแบบนี้คือ ตอนที่ผมไปยังห้องทำงานของเขาและเห็น กระดานติดผนังใกล้ประตูห้อง บนนั้นมีรูปของหมิงที่ถ่ายคู่กับคนดังระดับโลกติดอยู่เต็มไปหมด ทั้งอัล กอร์ องค์กรดาโลลามา มูฮัมหมัด อาลี และวินเน็ท พัลโทรว์ ในเวลาต่อมาผมก็ได้รับรู้จากบทความหน้าแรกของหนังสือพิมพ์เดอะ นิวยอร์ก ไทมส์ ว่าหมิงได้ชื่อว่าเป็น “คนภูเกิลคนนั้น” เขาคือวิศวกรหนึ่งเดียวที่มีความฉลาดทางสังคมมากพอที่จะทำให้แขกทุกคนรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเองและยอมถ่ายรูปคู่กับเขา

ว่านั่นไม่ใช่สิ่งที่ทำให้หมิงพิเศษเหนือใคร แต่เป็นการผนวกรวมอย่างนำอัจฉริยะระหว่างทักษะการวิเคราะห์ระบบอันชาญฉลาดกับจิตใจที่ดั่งามของหมิงต่างหาก

มาว่ากันที่เรื่องการวิเคราะห์ก่อนดีกว่า

เมื่อครั้งที่ผมไปบรรยายเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในงานสัมมนา นักเขียนซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำที่ภูเก็ล ผมรู้สึกว่ามันก็คงเป็นแค่หนึ่งในสวัสดิการซึ่งมีนับไม่ถ้วนสำหรับพนักงาน ไล่ตั้งแต่การนวดไปจนถึงน้ำอัดลมที่มีให้ดื่มฟรีไม่อัน

ในสถานที่รวมตัวของเหล่าหัวกะทิซึ่งรับพิจารณาเฉพาะคนที่ได้คะแนนสูงสุดในการสอบ SAT ผมแอบหวั่นใจว่าจะมีสักกี่คนในบริษัทที่จะสนใจฟังเรื่องเกี่ยวกับทักษะเฉพาะตัวอันละเอียดอ่อน ดั่งนั้น พอมาถึงห้องบรรยายซึ่งเป็นห้องที่ใหญ่ที่สุดในพื้นที่ส่วนนั้นของภูเก็ลเพ็ล็กซ์ ผมจึงต้องประหลาดใจที่เห็นคนมาร่วมงานกันอย่างท่วมท้น แถมยังหลังไหลกันเข้ามาเพิ่มเรื่อย ๆ เห็นได้ชัดว่าคนให้ความสนใจงานนี้กันอย่างล้นหลามเลยทีเดียว

ที่ภูเก็ล ผมได้บรรยายให้กับกลุ่มผู้ฟังที่เรียกได้ว่ามีไอคิวสูงที่สุดเท่าที่ผมเคยพบเจอมา แต่ท่ามกลางคนเก่ง ๆ ที่นั่งฟังผมในวันนั้นมีเพียงหมิงที่สามารถถอดรหัสความฉลาดทางอารมณ์ได้สำเร็จ เขาจัดการแยกชิ้นส่วนแล้วประกอบมันกลับเข้าไปใหม่ด้วยความเข้าใจอันลึกซึ้ง โดยมองเห็นว่าการรู้จักตัวเองคือแก่นแท้ของความฉลาดทางอารมณ์ และเครื่องมือที่ดีที่สุดในการทำแบบนั้นก็คือวิธีฝึกจิตที่เรียกว่าการฝึกสติ (mindfulness) นั่นเอง

ความเข้าใจดังกล่าวเป็นพื้นฐานของหลักสูตรที่หมิงพัฒนาขึ้นเพื่อใช้สอนที่มหาวิทยาลัยภูเก็ล โดยมีชื่อว่าหลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณ (ช่างเข้ากับบริษัทที่มิงานหลักเป็นการให้บริการค้นหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตเสียจริง) คุณจะารู้จากหนังสือเล่มนี้ว่ามีหลายคนที่ได้เรียนหลักสูตรดังกล่าวจากภูเก็ลแล้วมองว่ามันเป็นประสบการณ์เปลี่ยนชีวิต

นอกจากนี้ หมิงยังเก่งเรื่องการเลือกคนมาร่วมงานกับเขามากด้วย ทั้งนอร์แมน พิเศษอร์ ผู้เป็นอาจารย์เซน เพื่อนสนิทและเพื่อนร่วมงานของผมอย่างมิราโบ บุช ซึ่งเป็นผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาเพื่อสังคม แถมหมิงยังได้อาศัยประสบการณ์ของเพื่อนเก่าของผมอีกคนอย่าง จอน คาบัต-ชินน์ ผู้ที่ริเริ่มนำการฝึกสติมาใช้ในทางการแพทย์ทั่วโลก ด้วยความที่เป็นคนทำงานเน้นคุณภาพ หมิงจึงไม่หยุดอยู่แค่นั้น เขากับคนในทีมบรรจงคัดสรรวิธีที่ผ่านการทดสอบมาอย่างดีที่สุด เพื่อสร้างชีวิตที่เต็มไปด้วยความรู้เท่าทันตัวเอง ความอยู่ดีมีสุข ความมีเมตตา และความสุข

คราวนี้มาว่ากันเรื่องจิตใจที่ดิ่งามบ้าง

เมื่อหมิงเห็นว่าการค้นหาจากภายในมีประโยชน์เช่นนี้ เขาก็อยากแบ่งปันให้กับทุกคนที่สนใจ ไม่ใช่เฉพาะคนที่โชคดีได้มาเรียนที่ภูเก็ลเท่านั้น อันที่จริงครั้งแรกที่ผมได้พบหมิง เขาบอกผมอย่างกระตือรือร้นว่า เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของเขาคือการสร้างสันติสุขขึ้นในโลกผ่านการเผยแพร่เรื่องความสงบภายในและความมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ (สิ่งหนึ่งที่สังเกตได้ซึ่งทำเอาผมหัวงันใจหน่อย ๆ ก็คือ ความทุ่มเทของหมิงที่มีต่อเป้าหมายดังกล่าวนั้นมีมากเสียจนทำให้เขาดูเหมือนคนชอบโหวกเหวกโวยวายอยู่สักหน่อย)

หนังสือที่น่าอ่านเล่มนี้จะเผยให้เห็นนิสัยทัศนคติของเขาในทุกซอกมุม ซึ่งได้นำพาให้ภูเก็ลเริ่มทดลองใช้หลักสูตรสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการฝึกสติ จากนั้นก็เผยแพร่ต่อไปยังคนที่อาจได้รับประโยชน์ ดังที่เขากล่าวไว้ว่า “ถือเสียว่าเป็นของขวัญอีกชิ้นที่ภูเก็ลตั้งใจมอบให้โลกนี้”

เมื่อรู้จักหึงมากขึ้น ผมก็รู้ว่าเขาไม่ใช่วิศวกรธรรมดา แต่เป็น
พระโพธิสัตว์ที่ซ่อนตัวอยู่ในหมู่มนุษย์ และการปรากฏตัวของหนังสือเล่มนี้
ทำให้ผมต้องตัดคำว่า “ที่ซ่อนตัวอยู่” ทิ้งไป

— แดเนี่ยล โกลแมน

SAMPLE

คำนิยม

โดยจอน คาบัต-ซินน์

ตอนที่เจอนิมิตต์ครั้งแรกผมคิดในใจว่า “หมอนี่เป็นใครถึงได้เรียกตัวเองว่าเพื่อนแสนดีผู้ว่าจริงของกูเกิด” (นั่นเป็นข้อความในนามบัตรของเขา ตามด้วยคำในวงเล็บว่า “อย่างไม่มีใครปฏิเสธได้”)

หมิงเชิญผมไปบรรยายในหัวข้อการฝึกสติที่กูเกิด พอผมไปถึงที่นั่นได้ไม่กี่วันที่เขา ก็ยกเรื่องการฝึกสติและสันติสุขมาคุยกับผมพร้อมยิงมุกตลกเป็นระยะ อารมณ์ขันของเขาออกจะเข้าใจยากอยู่สักหน่อย หมิงพาผมเดินชมสถานที่ จุดหมายแรกคือกระดานติดรูปในลิโอบบี้ของอาคารหลักที่กูเกิดเพ็คท์ ซึ่งมีรูปเขาถ่ายคู่กับคนดังผู้ทรงอิทธิพลแทบจะทุกคนบนโลก ผมอดคิดไม่ได้ว่า “คนที่คอยต้อนรับผู้นำประเทศ เจ้าของรางวัลโนเบล และบุคคลสำคัญ ๆ ที่มาเยือนกูเกิดคนนี้เป็นใครกันแน่ หมอนี่น่าเชื่อถือจริงหรือเปล่า เราจะเชื่อทุกคำพูดของเขาได้ไหม”

หมิงบอกอะไรผมหลายเรื่อง รวมถึงเรื่องที่ว่าเป้าหมายสูงสุดของเขา คือการปูทางให้เกิดสันติสุขขึ้นบนโลกในช่วงชีวิตของเขา และเขารู้สึกว่า

เป้าหมายนี้จะสำเร็จได้ก็ด้วยการช่วยให้มนุษยชาติสามารถเข้าถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ ซึ่งภูเกิลควรต้องเข้ามามีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ให้สมกับที่เป็นภูเกิล

คุณคงพอเดาได้ว่าผมฟังแล้วจะคิดอย่างไร “ภูเกิลที่ขึ้นชื่อว่าเป็นผู้นำการเข้าถึงที่เท่าเทียม (ยกเว้นบางประเทศที่พยายามปิดกั้นหรือควบคุมการเข้าถึงภูเกิล) สนใจบทบาทที่ร่วมกับเขาด้วยหรือ อย่างน้อยก็มีคนหนึ่งในภูเกิลที่มีวิสัยทัศน์ในเรื่องนี้ ช่างน่าทึ่งที่สุด ๆ เขาอาจกำลังทำตัวเพี้ยน ๆ แต่จริง ๆ แล้วเป็นคนเดียวที่เข้าใจโลกที่สุด พนักงานหมายเลข 107 ที่อยู่กับภูเกิลมานานขนาดนี้ย่อมต้องทำงานที่ถูกจ้างมาให้ทำในตอนแรกได้อย่างดีเยี่ยม นั่นเป็นเรื่องที่แน่นอนอยู่แล้ว ผมอดคิดไม่ได้ว่างานที่ว่่านั้นอาจจะเป็นแค่การเป็นเพื่อนแสนดีผู้รู้เรื่องราวของทุกคน ส่วนงานเขียนโปรแกรมสำหรับสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ก็ปล่อยให้คนอื่นทำกันไป”

นั่นเป็นความคิดที่เกิดขึ้นในหัวผมตอนไปเยือนภูเกิลครั้งแรก ถ้าผมจริงจังกับเรื่องนี้ (ไม่นับมุกตลกทั้งหมด) ผมมองว่าย่อมมีผลกระทบที่ไม่สิ้นสุดทั้งต่อสังคมและต่อตัวบุคคล ผมเองก็รู้สึกประทับใจเหมือนทุกคนเมื่อเขาชี้ให้ดูจอแสดงผลภาพกราฟิกที่จัดแสดงอยู่ในลิอบบี้หลัก โดยเป็นรูปโลกที่กำลังหมุนและมีลำแสงสีต่าง ๆ พุ่งออกสู่อวกาศอันดำมืดจากทุกที่ทั่วโลกที่มีคนกำลังค้นหาข้อมูลด้วยภูเกิลอยู่ ณ เวลานั้น สีที่แตกต่างกันหมายถึงภาษาที่แตกต่างกัน ส่วนความยาวของลำแสงก็ขึ้นอยู่กับจำนวนครั้งของการค้นหาในแต่ละพื้นที่บนโลก ในขณะที่เดียวกันหัวข้อของการค้นหาข้อมูลเหล่านั้นก็ไปปรากฏอยู่บนหน้าจอขนาดยักษ์อีกจอหนึ่ง ภาพที่เห็นทั้งหมดสื่อให้เห็นการเชื่อมโยงถึงกันในโลกของเรา ให้อารมณ์เดียวกับครั้งแรกที่มนุษย์ได้เห็นภาพของโลกในห้วงอวกาศอันมืดมิดที่ถ่ายจากดวงจันทร์ ทั้งยังสะท้อนถึงพลังแห่งการค้นหาข้อมูล (ตามคำของภูเกิลเอง) และพลังแห่งภูเกิล

ผมจะไม่เล่าถึงเนื้อหาการบรรยายของผมที่ภูเกิล หรือเรื่องเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานของผมที่ไปบรรยายในงานเดียวกันซึ่งผมจะกล่าวถึงใน

หนังสือเล่มนี้ ทั้งหมดมีให้คุณในยูทูปซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของภูเกิลด้วยเหมือนกัน และผมจะไม่เล่าถึงขั้นเรียนลดความเครียดด้วยการฝึกสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction หรือ MBSR) ซึ่งหมิงได้ริเริ่มขึ้นที่ภูเกิลและดำเนินการต่อเนื่องมาหลายปีจนถึงปัจจุบัน หรือเรื่องหลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณ ซึ่งเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการฝึกสติ โดยหมิงได้พัฒนาขึ้นมาพร้อมกับคนเก่ง ๆ ในทีมที่ตอนแรกเข้ามาเยือนเพราะความเป็นภูเกิล และเพราะเขาคือหมิง ทั้งหมดนั้นคือเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้

ผมอยากเล่าให้คุณฟังถึงสิ่งที่ได้ค้นพบเกี่ยวกับหมิงจากหนังสือเล่มนี้ และสิ่งที่คุณควรระลึกอยู่เสมอขณะกำลังอ่าน เพราะนี่ไม่ใช่เพียงหนังสือเล่มหนึ่ง แต่ยังเป็นหลักสูตรที่ใช้สอนกันจริง ๆ เป็นแนวทางที่คุณสามารถดำเนินรอยตามโดยอาศัยแบบฝึกหัดและคำแนะนำแบบเจาะลึกเป็นหนทางฝึกจิตให้เชื่อมโยงกับผู้อื่นและกับตัวคุณเอง พร้อมทั้งสามารถเปลี่ยนแปลงและปลดปล่อยชีวิตได้อย่างแท้จริงหากนำไปปฏิบัติอย่างเป็นระบบ อีกทั้งผมยังหวังว่ามันจะสร้างความเพลิดเพลินให้กับคุณได้อีกด้วย อันที่จริงถ้าคุณลองทำไปสักระยะแล้วรู้สึกว่ามันไม่สนุก ไม่แม้แต่จะกระตุ้นความสนใจส่วนตัวหรือบ่มเพาะนิสัยด้านดีที่สุดและสำนึกในส่วนลึกที่สุด บางทีนั่นอาจเป็นเพราะยังไม่ใช่เวลาที่ควรจะได้รับเอาหลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณมาใช้แบบเต็มตัว แต่ถึงอย่างนั้นเมล็ดพันธุ์ก็ได้หยั่งรากลึกลงไปแล้ว ขอเพียงแค่คุณอ่านหนังสือและลองทำแบบฝึกหัดตามที่เข้าใจ รวมถึงทำการทดลองปลดปล่อยกับการทดสอบอารมณ์และจิตใจ เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน และเป้าหมายในชีวิตของคุณ

สิ่งที่ผมค้นพบและคุณก็จะค้นพบด้วยคือ ถึงหมิงจะชอบเล่นมุกตลก แต่เขาก็เป็นคนที่จริงจังมาก ไม่ช้าคุณจะได้เห็นถึงความเชื่อมั่นอันแรงกล้าของเขามีสต่อการฝึกสติ การปูทางให้เกิดสันติขึ้นในสังคม และการสร้างโลกที่ตั้งอยู่บนความสุขสงบ อย่างน้อยก็ในหมู่มนุษย์ด้วยกัน เขาจริงจังกับการใช้ประโยชน์จากระบบและอิทธิพลของภูเกิลเพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ

ผมคาดว่าเขาวางแผนมาตั้งแต่แรกอยู่แล้วถึงได้จัดงานบรรยายที่ภูเก็ล โดยเลือกเชิญอาจารย์สอนทำสมาธิ นักวิชาการชาวพุทธ และนักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเรื่องการทำสมาธิทั้งในมุมมองของการรักษาและประสาทวิทยาศาสตร์ รวมถึงประโยชน์ที่มีต่อวงการแพทย์และสุขภาพ การศึกษา และอื่น ๆ นับเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับแผนการพลิกโลกให้หันสู่เส้นทางแห่งสันติสุข โดยเริ่มต้นที่ภูเก็ล แล้วค่อยขยายไปทั่วโลก

ผมสัมผัสได้ว่าหมิงจริงจังกับวิสัยทัศน์ของตัวเองมากจนถึงขั้นรู้ว่าการพูดถึงเรื่องสำคัญอย่างการฝึกสติและศักยภาพของมันในการเปลี่ยนโลกอย่างจริงจังมากเกินไปอาจไม่ใช่เรื่องดี ดังนั้น เขาจึงเพิ่มสีสันด้วยการเล่นมุกตลกที่ตั้งใจให้ไม่ซ้ำ (หรือผมควรพูดว่าที่ไม่ได้ตั้งใจให้ซ้ำดี) อารมณ์ขันของหมิงอาจต้องใช้เวลาทำความคุ้นเคย แต่ผมคิดว่าพออ่านหนังสือเล่มนี้ได้ไม่นานคุณก็จะชินไปเอง พร้อม ๆ กับที่ได้รับรู้ถึงสิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าซึ่งเขาพยายามชี้ให้เห็น นั่นคือ ชุมพลังเบื้องลึกที่ซ่อนอยู่ภายในตัวคุณ ซึ่งการจะดึงมาใช้ให้เกิดประโยชน์นั้นต้องเริ่มด้วยการตระหนักให้ได้ก่อนว่า ประโยชน์สูงสุดจะเกิดขึ้นกับตัวเราหากรู้จักเห็นแก่ผู้อื่นไปพร้อม ๆ กับที่เห็นแก่ตัวเอง

หัวใจสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการฝึกสติก็มีอยู่เท่านั้นเอง นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมคุณถึงจำเป็นต้องเริ่มต้นค้นหาจากภายในตัวคุณ ทั้งในเชิงปฏิบัติและในเชิงอุปมาอุปไมย สิ่งที่กำลังรอการค้นพบหรือเปิดเผยคือทุกแง่มุมของคุณในฐานะคนคนหนึ่ง และการตระหนักว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของมนุษยชาติและชีวิตทุกชีวิตในหลากหลายมิติ เนื่องจากการมีสติไม่ใช่เรื่องของกรออกไปตามหาที่อื่น แต่เป็นการอยู่กับปัจจุบัน ณ ที่ที่คุณอยู่ และตระหนักถึงพลังของการมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา หลักสูตรของหมิงจึงเป็นเรื่องของการค้นหามากกว่าการตามหา โดยมีเป้าหมายเพื่อการค้นพบ เรียกค้น และเปิดเผยตัวตนของคุณในทุกมิติ แล้วนำตัวตนนี้มาพัฒนาและขัดเกลาผ่านการฝึกฝนและการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ จากนั้นเมื่อนำมารวมกับสิ่งที่คุณรักมากที่สุด พร้อม

ด้วยจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ที่มีอยู่ในตัวคุณ ทั้งหมดก็จะ
ผลิดอกออกผลให้โลกเห็นในรูปของวิถีทางอันชาญฉลาดและหลากหลาย
สู่การมีชีวิตที่ดีและเปี่ยมด้วยความสุขของพวกเราทุกคน

ถ้าทั้งหมดนั้นฟังดูเหมือนโลกในอุดมคติ ก็บอกได้เลยว่าไม่ใช่ แต่
ถ้ามันฟังดูเหมือนกลยุทธ์ที่ปฏิบัติได้จริงเพื่อโลกที่มีสันติสุขยิ่งขึ้น ทั้ง
ภายในและภายนอก ทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม ทั้งในระดับประเทศ
และระดับโลก คุณก็คิดถูกแล้วละ นั่นคือสิ่งที่หมิงตั้งใจทำอย่างแท้จริง
หลังจากพัฒนาหลักสูตรนี้ขึ้นที่กุเกิลและทดสอบใช้งานจริงในบรรยากาศ
การทำงานที่นั่น ตอนนี้อ่าพร้อมแล้วที่จะเผยแพร่หลักสูตรดังกล่าวสู่โลก
ภายนอกด้วยจิตวิญญาณเสรีที่เชื่อในการเข้าถึงที่เท่าเทียม ผ่านหนังสือ
เล่มนี้และสิ่งอื่น ๆ ที่เป็นผลสืบเนื่องตามมา

หลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณเป็นของฟรี คุณจะนำมันไปใช้
แบบไหน ที่ไหน หรืออย่างไรก็ได้ ดังที่คุณจะได้เห็นด้วยตัวเอง ส่วนจะ
ใช้ประโยชน์หรือนำไปประยุกต์ได้มากน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับขอบเขตของ
จินตนาการและการลงมือทำของคุณเอง หลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณ
นั้นอาศัยศาสตร์แห่งการทำสมาธิที่จะช่วยบ่มเพาะสติ ความเอื้อเฟื้อ
ความมีเมตตา ความเบิกบาน ความสงบ การอยู่กับปัจจุบัน ความฉลาด
ทางอารมณ์ และแง่มุมสำคัญอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความคิด จิตใจ และ
ร่างกายของเรา คุณจะได้รับสิ่งเหล่านั้นเช่นกันเมื่อผ่านเข้ามาทางประตูนี้
ดังที่หมิงกล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า เป้าหมายของเขาคือการ “ทำให้
มนุษยชาติสามารถเข้าถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ” และให้สังคมใน
วงกว้างมองว่ามันเป็นการออกกำลังทางใจที่ก่อให้เกิดประโยชน์ใน
ระยะยาว ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ ต้องแน่ใจว่าพวกเราแต่ละคนที่ได้รับ
คำเชิญให้ทำการค้นหาจากภายในจะนำมันไปประยุกต์ใช้ ยึดเป็นหลัก
ในการดำเนินชีวิต และส่งต่อให้กับคนอื่น ๆ ไม่มากก็น้อย

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น หมิงได้วางแนวทางที่ผ่านการออกแบบ
และการทดสอบมาเป็นอย่างดี เพื่อพัฒนาและใช้ความฉลาดทางอารมณ์

ได้ทั้งในบ้านและที่ทำงาน โดยตั้งอยู่บนหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัย และผลงานวิจัยอันมีชื่อเสียงเกี่ยวกับอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ ความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี และพลังของความเมตตา กรุณา พร้อมด้วยผลงานวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์ที่มีมากขึ้นเรื่อย ๆ เกี่ยวกับการฝึกสติและความมีเมตตา การวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ที่สำคัญของการทำสมาธิ ซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้หลังจากผ่านการฝึกฝนเพียง 8 สัปดาห์เท่านั้น ผมกับบริชชี เดวิดสัน ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานจำนวนมากซึ่งเผยให้เห็นว่า ผู้คนในที่ทำงานที่ได้ฝึกสติด้วยวิธี MBSR เป็นเวลา 8 สัปดาห์มีแนวโน้มที่จะมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นเมื่อดูจากการเปลี่ยนแปลงของจุดตั้งต้นทางอารมณ์ในสมองส่วนหน้า แบบเดียวกับพระที่ฝึกฝนมายาวนานนับหมื่นชั่วโง่ นี่เป็นเครื่องยืนยันว่าคุณไม่ถึงขั้นต้องบวชเป็นพระ ลาออกจากงาน หรือตัดขาดจากครอบครัวก็สามารถได้รับประโยชน์จากการทำสมาธิได้ อันที่จริงแล้ว บ้านที่ทำงานนี้แหละที่เหมาะสมจะใช้เป็นสถานที่ฝึกจิตใจและร่างกาย รวมถึงสำนึกและอารมณ์แบบที่หมิงได้อธิบายไว้ ก่อนที่จะมีการศึกษาดังกล่าวเป็นที่เชื่อกันว่าจุดตั้งต้นทางอารมณ์ของคนเรานั้นจะหยุดนิ่งก่อนถึงวัยผู้ใหญ่ และไม่มีทางเปลี่ยนแปลงได้ แต่ผลการศึกษาของเราแสดงให้เห็นว่า สมองจะตอบสนองต่อการฝึกจดจ่อประเภทนี้โดยปรับเปลี่ยนการทำงานของมันไปในทางที่ทำให้เกิดสมดุลทางอารมณ์มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นว่า สมองถึงกับมีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างของมันเลยทีเดียว นี่เป็นตัวอย่างของปรากฏการณ์ที่เรียกว่า ความยืดหยุ่นของสมอง (neuroplasticity)

เอาเข้าจริง ๆ หมิงก็จัดเป็นอาจารย์สอนทำสมาธิที่เก่งกาจไม่เหมือนใคร (แม้จะแหกคอกไปมาก) เขาเป็นคนแรกที่กล้าพูดว่าตัวเองเรียนรู้มาจากคนอื่นทั้งนั้น แน่نونว่าหมิงมีอาจารย์และเพื่อนร่วมงานชั้นยอดไม่ว่าจะเป็นแดเนียล โกลแมน มิราโบ บุช นอร์แมน ฟิสเซอร์ หรือคนอื่น ๆ แต่เขาเป็นคนรวบรวมความรู้ทั้งหมดมาไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย

ตัวเอง เพื่อเอื้อต่อการใช้งานให้เกิดประโยชน์สูงสุดและบันทึกแหล่งที่มาไว้อย่างครบถ้วน หากหนังสือเล่มนี้ดูไม่เข้มข้นพอที่จะใช้ฝึกทำสมาธินั้นก็เป็นไปตามเจตนา เพราะใครก็ตามที่ได้ลองปฏิบัติด้วยตัวเองก็มีโอกาสสูงที่จะเกิดแรงกระตุ้นให้อยากใช้เวลาฝึกฝนอย่างจริงจังมากขึ้น ทั้งนี้ไม่ใช่เพื่อให้ถึงขั้นบรรลุธรรมหรืออะไร แต่เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และหลุดพ้นจากเงื่อนไขขงเวลา การฝึกนี้มีเป้าหมายเพื่อการปล่อยวาง การมีใจที่เปิดกว้าง การตื่นรู้ และการรับเอาความมีเมตตาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราอย่างถาวร มันไม่ใช่หนทางหลีกเลี่ยงจากชีวิตจริง ในทางตรงกันข้าม การฝึกสติคือประตูที่จะพาเราไปสัมผัสกับการเชื่อมโยงถึงกัน และการพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งนำไปสู่การกระทำที่มีพื้นฐานมาจากความฉลาดทางอารมณ์ การดำรงอยู่แบบใหม่ ความสุข ความชัดเจน สติปัญญา และความเอื้อเฟื้อที่เพิ่มขึ้นในท้ายที่สุด ทั้งในที่ทำงานและในโลกใบนี้ แค่เราแต่ละคนเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตัวไปเพียงเล็กน้อยก็ทำให้โลกต่างไปจากเดิมได้แล้ว หากมองในแง่นี้จึงอาจพูดได้ว่าเราคือโลก และเมื่อเรารู้จักรับผิดชอบบทบาทของตัวเองที่ถึงจะเล็กน้อยแต่ไม่ได้ไร้ความสำคัญ การเปลี่ยนแปลงต่อมนุษยชาติทั้งหมดก็จะเกิดขึ้น โดยผลิดอกออกผลมาให้เห็นในแง่ของอารมณ์ รวมถึงในแง่อื่น ๆ ที่สำคัญและอาจส่งผลกระทบต่อมหาศาล

ผมขอให้การเดินทางของคุณเข้าสู่โลกและความคิดของหมิงเป็นไปด้วยดี และที่สำคัญกว่านั้นคือ ขอให้ได้ค้นพบความคิด จิตใจ ร่างกาย และความสัมพันธ์ของคุณเอง ยิ่งถ้าเป็นในแบบใหม่อย่างไม่คาดฝันมาก่อนได้ยิ่งดี ขอให้การผจญภัยครั้งนี้ของคุณก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างลึกซึ้ง และขอให้มันนำมาซึ่งความสงบ ทั้งภายในและในทางอื่นทั้งหมด

— จอน คาบัต-ชินน์

SAMPLE

บทนำ



ค้นหาจากภายในตัวคุณ

จงมองเข้าไปภายใน ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความดีงามทั้งปวง

— มาร์คุส ออเรลิอุส

SAMPLE

มนุษย์ที่มีความสุขที่สุดในโลกต้องดูเป็นอย่างไรกันนะ ที่รู้ ๆ คือเขาต้องดูไม่เหมือนผมแน่ ๆ อันที่จริงเขาดูเหมือนชายชาวฝรั่งเศส ศีรษะล้านสวมผ้าคลุมแบบทิเบต ชื่อของเขาชื่อแมททิว ริคาร์ด

แมททิวเกิดและเติบโตในฝรั่งเศส หลังจบปริญญาเอกสาขาอนุพันธุศาสตร์จากสถาบันปาสเตอร์ในปี 1972 เขาก็ตัดสินใจบวชเป็นพระทิเบต ผมบอกเขาว่าเหตุผลที่เขามาเป็นพระก็เพราะในปี 1972 เขาไม่สามารถเข้าทำงานที่กุเกิลได้ และการบวชก็ดูเป็นอาชีพที่ดีรองลงมา

การเลือกอาชีพของแมททิวนำเราไปสู่เรื่องที่ว่าแมททิวกลายเป็น “มนุษย์ที่มีความสุขที่สุดในโลก” เมื่อองค์ศาลาลามะทรงเริ่มสนใจในวิทยาศาสตร์ของการทำสมาธิ พระองค์ได้เชิญเหล่าพระทิเบตมาร่วมในการทดลองทางวิทยาศาสตร์ แมททิวเป็นตัวเลือกที่ชัดเจนมาก ด้วยความที่เขาเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่แท้จริง มีความเข้าใจวิถีคิดทั้งทางฝั่งตะวันตกและทางฝั่งทิเบต รวมถึงได้ฝึกการทำสมาธิแบบดั้งเดิมมาหลายสิบปี สมถะของแมททิวจึงได้กลายเป็นประเด็นศึกษาในงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์จำนวนมาก¹

จากการตรวจวัดมากมาย สิ่งหนึ่งที่น่าสนใจก็คือค่าระดับความสุขของเขา ทุกวันนี้เรามีวิธีประเมินความสุขจากสมอง โดยวัดระดับกิจกรรมสัมพันธ์ในบริเวณสมองส่วนหน้าซีกซ้ายเทียบกับสมองส่วนหน้าซีกขวา² ยิ่งมีระดับกิจกรรมในสมองซีกซ้ายมากแค่ไหนก็ยิ่งแสดงว่าเป็นคนที่มีอารมณ์เชิงบวกมากเท่านั้น ไม่ว่าจะมีความสุข ความกระตือรือร้น การมีพลังงานล้นเหลือ หรืออื่น ๆ เรื่องนี้เป็นจริงในทางกลับกันเช่นกัน กล่าวคือ คนที่มีระดับกิจกรรมในสมองซีกขวามากกว่ามักมีอารมณ์เชิงลบมากกว่า เมื่อลองสแกนสมองของแมททิวดู ค่าระดับความสุขที่วัดได้นั้นสูงทะลุเพดานเลยทีเดียว จนถึงทุกวันนี้เขายังคงจัดว่าเป็นคนที่มีความสุขที่สุดเท่าที่เคยมีการตรวจวัดด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ไม่ซ้ำชื่อต่าง ๆ

ก็เริ่มตั้งฉายาให้เขาว่าเป็น “มนุษย์ที่มีความสุขที่สุดในโลก” แมทธิวเองรู้สึกหงุดหงิดเล็กน้อยที่โดนเรียกแบบนั้น ซึ่งให้ความรู้สึกย้อนแย้งพิลึก

ความสุขสุดขีดของแมทธิวไม่ใช่ที่เด็ดเพียงอย่างเดียวที่สมองของเขาเผยให้เห็น เขาคือมนุษย์คนแรกที่วิทยาศาสตร์ตรวจพบว่าสามารถข่มการสะดุ้งตามธรรมชาติ ซึ่งก็คือการที่กล้ามเนื้อบนใบหน้าเกิดอาการกระตุกเวลาตกใจเสียงดัง ๆ และปกติแล้วมักอยู่นอกเหนือการควบคุมเช่นเดียวกับปฏิกิริยาตอบสนองอื่น ๆ แต่แมทธิวสามารถควบคุมมันได้ผ่านการทำสมาธิ นอกจากนี้ เขายังเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจจับการแสดงออกทางสีหน้าที่แวบขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ นี่อาจเป็นเรื่องที่ฝึกกันได้ก็จริง แต่แมทธิวกับนักทำสมาธิอีกคนที่ไม่เคยผ่านการฝึกมาก่อนกลับทำการทดสอบในห้องทดลองได้คะแนนดีกว่าเกณฑ์ปกติถึงสองระดับ ถือว่าเก่งกว่ามืออาชีพที่เคยผ่านการฝึกมาแล้วทุกคน

เรื่องราวของแมทธิวและปรมาจารย์ด้านการฝึกจิตคนอื่น ๆ ช่วยสร้างแรงบันดาลใจได้เป็นอย่างดี พวกเขาเหล่านั้นล้วนเป็นตัวอย่งที่แสดงให้เห็นว่า เราแต่ละคนสามารถพัฒนาจิตใจให้มีศักยภาพเกินขีดจำกัดที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดก็คือ จิตนั้นต้องเป็นสุข พบหนทางสงบอย่างแท้จริง และเปี่ยมด้วยเมตตา

วิธีพัฒนาจิตใจให้มีศักยภาพเกินขีดจำกัดเช่นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ว่าคุณหรือผมหรือใคร ๆ ก็สามารถทำได้ และนั่นคือเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้

ที่กุเกิล ความพยายามที่จะทำให้ทุกคนสามารถเข้าถึงวิธีการเหล่านั้นเกิดขึ้นเมื่อเราถามตัวเองว่า จะเป็นอย่างไรถ้าผู้คนสามารถใช้การฝึกจิตเพื่อช่วยให้ตัวเองประสบความสำเร็จในชีวิตและในหน้าที่การงาน พุดอีกอย่างหนึ่งคือ จะเป็นอย่างไรถ้าการฝึกจิตสามารถก่อประโยชน์ต่อผลการทำงานและผลประกอบการของบริษัท สิ่งใดก็ตามที่เป็นผลดีต่อตัวบุคคลและธุรกิจย่อมแพร่หลายออกไปในวงกว้าง หากเราทำเรื่องนี้ให้เป็นจริงได้ ผู้คนทั่วโลกก็จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้กันมากขึ้น ผมเชื่อว่าทักษะต่าง ๆ ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้จะช่วยสร้าง

ความสุขและความสงบยิ่ง ๆ ขึ้นไปในชีวิตของคุณ รวมถึงผู้คนรอบข้าง
คุณด้วย ในท้ายที่สุดความสุขและความสงบนั้นก็จะแพร่กระจายไปทั่วโลก

เพื่อส่งเสริมการสร้างนวัตกรรม กูเกิลยินดีเปิดโอกาสให้วิศวกรของ
บริษัทใช้เวลางาน 20 เปอร์เซ็นต์ทำโครงการที่อยู่นอกเหนืองานหลักของ
ตัวเอง ทีมของพวกเราจึงใช้ “เวลา 20 เปอร์เซ็นต์” นั้นร่วมกันสร้าง
สิ่งทีกลายเป็นหลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณ ซึ่งเน้นเรียนรู้เรื่อง
ความฉลาดทางอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการฝึกสติ โดยได้รับความ
ช่วยเหลือจากบรรดาผู้มีความสามารถเหลือล้นจากหลากหลายสาขา ไม่ว่าจะ
จะเป็นบรรดาอาจารย์เช่น ซีอีโอ หรือนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัย
สแตนฟอร์ด รวมถึงแดเนียล โกลแมน ผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับความฉลาด
ทางอารมณ์ตัวจริงเสียงจริง นี่ฟังดูเหมือนเป็นการเกริ่นนำเพื่อเตรียม
ยิงมุกตลกอย่างไรก็ไม่รู้ (“มีอาจารย์เซนกับซีอีโอเดินเข้ามาในห้อง...”)

หลักสูตรความฉลาดทางอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการฝึกสติ
(หลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณ) ก็เหมือนกับหลาย ๆ อย่างในกูเกิล
โดยตอนแรกเป็นแค่ชื่อที่ตั้งขึ้นมาซ้ำ ๆ แต่ท้ายที่สุดแล้วก็ถูกนำมาใช้กัน
จริง ๆ สุดท้ายผมกลายเป็นวิศวกรคนแรกในประวัติศาสตร์ของกูเกิลที่ย้าย
จากฝ่ายวิศวกรรมไปทำงานในฝ่ายปฏิบัติการด้านบุคคล (นั่นเป็นชื่อที่ใช้
เรียกฝ่ายทรัพยากรบุคคลของเรา) เพื่อดูแลหลักสูตรดังกล่าวและหลักสูตร
พัฒนาบุคลากรอื่น ๆ ผมทิ้งที่กูเกิลยอมให้วิศวกรมาสอนเรื่องความฉลาด
ทางอารมณ์ ก็สมกับที่เป็นกูเกิลละ

ปรากฏว่าการที่วิศวกรอย่างผมมาสอนหลักสูตรค้นหาจากภายใน
ตัวคุณนั้นมีประโยชน์ที่คาดไม่ถึงหลายประการ ประการแรก เนื่องจาก
ผมเต็มไปด้วยข้อสงสัยและมองทุกอย่างในเชิงวิทยาศาสตร์ ถ้าต้องสอน
อะไรที่ไม่มีหลักการทางวิทยาศาสตร์มารองรับอย่างน่าเชื่อถือผมคง
ละอายใจถึงที่สุด ดังนั้น หลักสูตรนี้จึงตั้งอยู่บนหลักการทางวิทยาศาสตร์
เป็นหลัก ประการที่สอง ด้วยความที่ผมทำงานมานานในฐานะวิศวกร
รุ่นแรก ๆ ของกูเกิล ผมจึงมีประสบการณ์ตรงในการฝึกใช้ความฉลาด

ทางอารมณ์กับงานประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการสร้างผลิตภัณฑ์ การจัดการ ทีมงาน การขอปรับขึ้นเงินเดือนกับหัวหน้า หรืออื่น ๆ จึงเชื่อได้ว่า หลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณนั้นผ่านการทดสอบมาอย่างโชกโชนและพร้อมให้นำไปใช้ได้ทันที ประการที่สาม สมอที่คิดแบบคนเป็นวิศวกร ช่วยให้ผมแปลคำสอนต่าง ๆ จากภาษาของนักปฏิบัติธรรมมาเป็นภาษาที่คนเน้นการปฏิบัติตามสัจจาทฎณอย่างผมเข้าใจได้ ตัวอย่างเช่น เวลา นักปฏิบัติธรรมพูดถึง “การรับรู้อารมณ์เชิงลึก” ผมก็จะเรียกมันว่า “การทำความเข้าใจกระบวนการทางอารมณ์ให้ละเอียดยิ่งขึ้น” แล้วอธิบายต่อว่า มันคือความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ณ ตอนที่มันเกิดขึ้นและดับไป รวมถึงอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงในระหว่างนั้นทั้งหมดไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม

นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้หลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณมีคุณสมบัติ น่าประทับใจหลายอย่าง ทั้งมีหลักการทางวิทยาศาสตร์รองรับ นำไปปฏิบัติได้จริง และอธิบายด้วยภาษาที่แม้แต่ผมยังเข้าใจ ผมกะไว้แล้วว่า ปริญญาทางวิศวกรรมของผมต้องพอมีประโยชน์อยู่บ้างแหละ

หลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณถูกนำมาสอนที่ภูเก็ลตั้งแต่ปี 2007 สำหรับผู้เข้าร่วมหลายคน มันคือหลักสูตรเปลี่ยนชีวิตทั้งในแง่หน้าที่ การงานและชีวิตส่วนตัว เราได้รับเสียงสะท้อนมากมายหลังการอบรม เช่น ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งบอกว่า “ผมรู้ว่ามันฟังดูน่าเน่า แต่ผมคิดจริงๆ ว่าหลักสูตรนี้ได้เปลี่ยนชีวิตของผม”

ในแง่หน้าที่การงาน ผู้เข้าร่วมบางคนได้ค้นพบความหมายและเป้าหมายใหม่ ๆ ในงานของพวกเขา (มีอยู่คนหนึ่งถึงขั้นเปลี่ยนใจไม่ลาออกจากภูเก็ลหลังจากเข้าร่วมหลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณ!) ส่วนอีกหลายคนก็สามารถทำงานของตัวเองได้ดีขึ้นมาก เช่น บิลล์ ดเวน ผู้จัดการฝ่ายวิศวกรรมที่พอได้ค้นพบความสำคัญของการให้เวลากับตัวเอง ก็ลดเวลาทำงานลงเหลือ 4 วันต่อสัปดาห์ หลังจากทำเช่นนั้นเขาก็ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง เพราะบิลล์มีเวลาดูแลตัวเองเพิ่มขึ้นและได้ค้นพบ

วิธีทำงานน้อยลงแต่ได้ผลลัพธ์มากขึ้น ผมถามบิลถึงถึงการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดที่เขาได้รับจากหลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณ เขาตอบว่าเขาได้หัดเป็นผู้ฟังที่ดีขึ้น ควบคุมอารมณ์โกรธของตัวเองได้มากขึ้น และเข้าใจทุก ๆ สถานการณ์ได้ดีขึ้น โดย “เรียนรู้ที่จะแยกแยะเรื่องราวออก จากความเป็นจริง” ทั้งหมดนี้ทำให้เขากลายเป็นผู้จัดการที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อทุกคนที่ทำงานกับเขา

สำหรับวิศวกรฝ่ายขายอย่างเบลซ พาบอน หลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณได้ช่วยให้เขามีความน่าเชื่อถือมากขึ้นในสายตาคูก้า เพราะตอนนี้เขาสามารถรับมือกับคำท้วงติงในระหว่างการสาธิตผลิตภัณฑ์ได้ดี และสงบนิ่งขึ้นมาก เขากล่าวถึงคู่แข่งอย่างเข้าใจ และกล้าที่จะพูดถึงผลิตภัณฑ์ของเราให้ลูกค้าฟังอย่างตรงไปตรงมา คุณสมบัติเหล่านี้ทำให้ลูกค้ายอมรับนับถือเขามากขึ้น ส่วนวิศวกรอีกคนหนึ่งพบว่า เขามีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นหลังเข้าร่วมหลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณ วิศวกรอีกคนก็บอกเราว่า ความคืบหน้าสำคัญที่สุดสองครั้งในโครงการของเขาเกิดขึ้นหลังจากได้ฝึกสติซึ่งเขาเรียนรู้ผ่านหลักสูตรนี้

ไม่น่าแปลกใจที่ผู้คนจะพบว่า หลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณนั้นมีประโยชน์ยิ่งกว่าสำหรับชีวิตส่วนตัวของพวกเขา หลายคนบอกว่าเขากลายเป็นคนสงบนิ่งขึ้นและมีความสุขกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งกล่าวว่า “ผมเปลี่ยนวิธีตอบสนองต่อเรื่องที่ทำให้เครียดไปโดยสิ้นเชิง ผมใช้เวลาครุ่นคิดถึงสิ่งต่าง ๆ และพยายามเข้าใจสถานการณ์ของผู้อื่นแทนที่จะด่วนสรุป ผมชอบตัวผมคนใหม่!” บางคนพบว่าชีวิตสมรสของตัวเองดีขึ้น บางคนเล่าถึงการผ่านพ้นวิกฤติในชีวิตเพราะได้หลักสูตรนี้ช่วยเหลือไว้ มีคนหนึ่งบอกผมว่า “ฉันต้องเผชิญกับการสูญเสียน้องชายระหว่างเข้าร่วมหลักสูตรค้นหาจากภายในตัวคุณ มันช่วยให้ฉันรับมือกับความเสียใจได้ดีขึ้น” อีกคนบอกว่า “ตอนนี้ผมมองตัวเองและโลกใบนี้ด้วยสายตาที่เป็นมิตรและมีความเข้าใจมากขึ้น”