

# สารบัญ

**บทนำ** : ถ้าวออกจากชีวิตแบบเดิม 7

## ส่วนที่หนึ่ง

### **หยุดพัก**

- บทที่ 1** จากการทำงานล่วงเวลา  
สู่การสนุกกับทุกเทศกาล 23
- บทที่ 2** จุดพลิกผันที่เปลี่ยนความเครียด  
เป็นความสำเร็จ 37

## ส่วนที่สอง

### **เปิดระบบจับเคลื่อนอัตโนมัติ**

- บทที่ 3** ทำโดยไม่ต้องพยายาม 67
- บทที่ 4** ถอดรหัสนิสัย 81

## ส่วนที่สาม

### ปลดพันธนาการตัวเอง

บทที่ 5	บรรเทา “อาการรับมือไม่ไหว”	117
---------	----------------------------	-----

## ส่วนที่สี่

### บ่มเพาะความสัมพันธ์

บทที่ 6	วิธีตายอย่างคนที่มีความสุข เป็นผู้ให้ และเป็นที่รัก	163
บทที่ 7	ประสานรอยร้าว	197

## ส่วนที่ห้า

### อดทนกับความรู้สึกอัดอัด

บทที่ 8	ทำเรื่องยากให้กลายเป็นเรื่องง่าย	239
บทที่ 9	ฝ่าเหล่าฝ่าก้อ	267
บทที่ 10	แนวทวงสั้น ๆ เพื่อทวงคืนจังหวะที่ลงตัว	285
บทสรุป	: การปรับเปลี่ยนขั้นสุดท้าย	301
ประวัติผู้เขียน		321

## บทนำ

# ก้าวออกจากชีวิตแบบเดิม

เราทุกคนมีจุดกลมกล่อมเป็นของตัวเอง มันคือจุดที่ทุกอย่าง  
จะลงตัวและราบรื่น จุดที่เรามีความสุข ได้ใช้ความสามารถที่  
มีอย่างเต็มที่ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ได้แสดงพรสวรรค์เฉพาะตัว  
และประสบความสำเร็จอย่างง่ายดาย จุดกลมกล่อมนั้นพิเศษ  
ราวกับเวทมนตร์ ทว่ามันไม่เกี่ยวกับเวทมนตร์เลย

— ปีเตอร์ เบริกแมน

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นเพราะฉันอยากทดลองดูว่า เป็นไปได้ไหมที่  
คนเราจะได้ทุกอย่างที่ต้องการโดยไม่เสียอะไรเป็นการแลกเปลี่ยน  
ฉันจะทำงานอย่างเต็มศักยภาพไปพร้อมกับมีชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์  
ได้หรือเปล่า ฉันจะเป็นแม่ที่ดีและยังคงไม่ละเลยความต้องการของตัวเอง  
ได้หรือไม่ ฉันจะประสบความสำเร็จและมีความสุขโดยไม่ต้องเผชิญกับ  
ความเครียดและความกังวลได้ไหม

ฉันศึกษาเรื่องความสุขและความเป็นเลิศด้านอาชีพการงานเป็นเวลา  
กว่า 10 ปี ฉันจึงรู้มานานแล้วว่าต้องทำอะไรถึงจะมีความสุขและประสบ  
ความสำเร็จไปพร้อม ๆ กัน แต่มันยังเป็นที่ปริศนามืออาชีพในเรื่องนี้ให้  
กับผู้คนจากทั่วโลกด้วย แต่สำรวจไปตามตรงเลยนะคะ ฉันต้องพยายาม  
อย่างหนักทีเดียวกว่าจะทำได้อย่างที่ตัวเองบอกให้คนอื่นทำ ประมาณ  
ห้าปีก่อนฉันเป็นคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ทำงานถึงสามงาน ทุกอย่างในชีวิต  
ดูเร่งรีบไปหมด ฉันทำตามสิ่งที่ตัวเองแนะนำคนอื่นได้ในระดับหนึ่ง เช่น

กินมื้อเย็นพร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวแทบทุกวันและพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่แต่ละคนรู้สึก แต่ก็แค่นั้น ส่วนใหญ่แล้วฉันมักจะยุ่งมาก โดยต้องวิ่งวุ่นราวกับหนูติดจั่นและไม่กล้าดำเนินชีวิตให้ช้าลงแม้แต่วันที่เดียว ฉันเริ่มเสียดสมดุลงในชีวิตไป

ชีวิตคนยุคปัจจุบันไม่ต่างจากหม้ออัดแรงดัน แม้แต่คนที่เก่งที่สุดก็ยังต้องพยายามอย่างหนักเพื่อ “รักษาสมดุล” ระหว่างงานที่ดูจะไม่มีวันจบสิ้นกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ทั้งยังต้องจัดการอีเมลล์และข้อมูลที่ล้นหลามเข้ามาตลอดเวลา รวมถึงรับมือกับความเครียดในระดับที่สูงมากเป็นพิเศษ มีประชากรวัยผู้ใหญ่เพียง 17 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่มีความสุขประสบความสำเร็จ และมีประสิทธิภาพไปพร้อมกัน

ซารา โรบินสัน นักปรัชญาและนักอนาคตศาสตร์บรรยายชีวิตการทำงานของคนอเมริกันไว้ในความเรียงที่ว่าด้วยการทำงานสัปดาห์ละ 40 ชั่วโมงซึ่งกำลังจะหายสาบสูญไปดังนี้

ถ้าคุณโชคดีพอที่จะมีงานทำอยู่ในตอนนี้ คุณอาจยอมทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้งานนี้หลุดมือไป ถ้าเจ้านายขอให้ทำงานสัปดาห์ละ 50 ชั่วโมง คุณจะทำ 55 ชั่วโมง ถ้าเธอขอ 60 ชั่วโมง คุณจะยอมสละเวลายามค่ำคืนบวกกับวันเสาร์เพื่อทำให้ได้ 65 ชั่วโมง

มีความเป็นไปได้สูงที่คุณจะทำแบบนี้มาหลายเดือนหรือหลายปีแล้ว โดยอาจต้องแลกกับชีวิตครอบครัว กิจวัตรในการออกกำลังกาย การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ระดับความเครียด รวมถึงสุขภาพจิต คุณหมดสภาพ เหนื่อยล้า และปวดเมื่อยไปทั้งตัว ในกรณีที่ย่ำแย่ที่สุด ภรรยา ลูก และน้องหมาอาจล้มคุณไปแล้ว แต่คุณก็ยังคงทำอย่างนั้นต่อไป เพราะทุกคนรู้ว่าการทำงานเป็นบ้าเป็นหลังคือสิ่งที่จะพิสูจน์ให้เห็นว่าคุณ “รักงานที่ทำ” “มีประสิทธิภาพ” และ

“ทำงานเป็นทีมได้ดี” ซึ่งอาจพอช่วยให้คุณรอดพ้นจากการปลดพนักงานรอบถัดไป

อันที่จริงพ่อแม่ที่ทำงานไปด้วยจำนวน 66 เปอร์เซ็นต์ระบุว่าพวกเขาไม่สามารถทำทุกอย่างให้เสร็จตามต้องการ มีจำนวน 57 เปอร์เซ็นต์รู้สึกว่าเหมือนไม่ได้ใช้เวลากับครอบครัวมากพอ และจำนวน 46 เปอร์เซ็นต์รู้สึกว่าตัวเองไม่มีเวลาพักผ่อน คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันมีเวลาสนุกเพลิดเพลินน้อยมากเมื่อเทียบกับบรรพบุรุษของเราเมื่อ 100 ปีก่อน ทั้งที่คนสมัยนั้นยังต้องซักผ้าด้วยมืออยู่เลย

นี่นับว่าน่าแปลกมากหากพิจารณาจากที่โรบินสันเขียนไว้ว่า ในช่วงศตวรรษที่ 20 คนจำนวนมากต่างเห็นพ้องต้องกันว่า “การทำงานเกิน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เป็นเรื่องง่เง่า สูญเปล่า อันตราย และสิ้นเปลือง แถมยังเป็นสัญญาณที่บ่งบอกอย่างชัดเจนถึงการไร้ความสามารถในการบริหารงาน” นอกจากนี้ งานวิจัยยังแสดงให้เห็นด้วยว่า “ทุกชั่วโมงทำงานที่เกินจาก 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์จะทำให้คุณมีประสิทธิภาพลดลงทั้งในระยะสั้นและระยะยาว” ซึ่งเป็นแบบนี้จริง ๆ! และถึงแม้คนส่วนใหญ่จะคิดว่ามันฟังดูสมเหตุสมผล แต่พวกเขาก็ยังตกใจกับผลวิจัยดังกล่าวอยู่ดี

แนวคิดอันสมเหตุสมผลนี้ถูกละเลยมากเกินไปจนส่งผลให้การทำงานหนักเกินควรแพร่กระจายไปทั่วราวกับโรคระบาด ขณะที่ชีวิตของเราสะดวกสบายขึ้นในหลายด้าน เช่น มีอุปกรณ์ช่วยล้างจาน เรียนรู้ได้ทุกอย่างที่ต้องการ รวมถึงมีบริการจัดส่งสินค้าถึงบ้าน เราก็พาตัวเองเข้าสู่ยุคที่ทำงานหนักขึ้นได้ง่ายเพียงปลายนิ้ว เราสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานได้ทั้งวันทั้งคืน แทนที่จะเริ่มงานตอนแปดโมงเช้า เรากลับเริ่มตั้งแต่หกโมง พออดบิदनาฬิกาปลุกบนโทรศัพท์มือถือ เราก็เปิดแอปพลิเคชันเพื่อเช็คอีเมลที่เข้ามาเมื่อคืนทันที

ถึงแม้เทคโนโลยีสมัยใหม่จะช่วยให้เราประหยัดเวลาได้มาก แต่มันก็เท่านั้น เพราะสุดท้ายเรากลับใช้เวลา “ที่ได้มา” ในแบบที่ไม่ได้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานหรือความสุข ประสบการณ์ตรงจากเมื่อไม่กี่ปีก่อนสอนให้ฉันเข้าใจความย้อนแย้งนี้เป็นอย่างดี

ตอนนั้นฉันทำงานที่ตัวเองรักจริงๆ ไม่ว่าจะเป็งานเลี้ยงลูก งานที่ปรึกษา งานในฐานะนักสังคมวิทยาประจำศูนย์วิจัยเกรเทอร์ กู๊ดไฮเอนซ์ เซ็นเตอร์ ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ หรืองานในฐานะนักพูด นักเขียนหนังสือ และนักเขียนบทความลงบนเว็บไซต์ของตัวเอง อย่างไรก็ตาม การเป็นคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวพร้อมทำงานทั้งหมดที่กล่าวไปทำให้ฉันเหนื่อยสุดขีด ถ้าให้ยอมรับตามตรง ฉันมักเหยียงใส่คนที่ฉันรักมากที่สุดอยู่บ่อยครั้ง ฉันแทบจะไม่ได้พักผ่อนสบาย ๆ นั่งดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง หรือนัดเจอเพื่อนฝูงในระหว่างสัปดาห์เลย ทุกนาทีของทุกวันฉันต้องไล่ตอบอีเมลล์ ทำภารกิจต่าง ๆ ในรายการสิ่งที่ต้องทำ ไม่ก็ตระเวนขับรถรับส่งลูก ๆ

จุดตกต่ำสำหรับฉันคือตอนที่อาชีพการงานกำลังรุ่งสุดขีด ฉันเปิดตัวหลักสูตรออนไลน์ของตัวเอง ย้ายไปอยู่เมืองใหม่ แถมยังเดินทางไปบรรยายบ่อยมาก การเดินทางข้ามเขตเวลากลับไปกลับมาอย่างต่อเนื่อง (และการเตรียมการสำหรับลูก ๆ เวลาที่ฉันไม่อยู่) ทำให้ฉันเหนื่อยล้าเกินบรรยาย

เข้าวันหนึ่งในฤดูใบไม้ร่วงฉันตื่นขึ้นมาในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล โดยมีอาการขาดน้ำ ทรมานสุด ๆ ไข้ขึ้นสูงถึง 39.4 องศาเซลเซียส และติดเชื้ที่ตับ สิ่งที่ย่ำแย่ยิ่งกว่านั้นก็คือ ฉันต้องไปบรรยายในงานประชุมใหญ่ที่แอตแลนตาในอีกไม่กี่วัน ฉันรู้ว่าไปไม่ได้แน่ แคมในใจยังหวังให้หมอยืนยันว่าฉันต้องนอนพักที่โรงพยาบาลด้วย นี่เป็นครั้งแรกที่ฉันถึงขั้น “ฝันอยากนอนโรงพยาบาล”

ถ้าคุณไม่เคยฝันอยากนอนโรงพยาบาล ผู้หญิงคนหนึ่งติดตามบล็อกของแคทรินา อัลคอรัน เขียนถึงความฝันนี้ได้ตรงประเด็นว่า

“ฉันต้องรวบรวมเรี่ยวแรงกลับไปทำงานตอนลูกชายอายุแค่หกสัปดาห์ เขาเอาแต่ร้องไห้แงไม่หยุดและมีอาการหุ้กเสบเรื้อรัง ทำเอาฉันนอนไม่ได้เป็นแรมปี บอกตามตรงนะ ฉันถึงขั้นฝันอยากให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างเดินทางไปทำงานด้วยซ้ำ แต่ไม่ต้องร้ายแรง ขอแค่พอให้ฉันได้นอนโรงพยาบาลสัก 2-3 วัน ฉันจะได้หลับได้นอนบ้าง!”

ฉันรู้ว่าเดี๋ยวฉันก็หายดี ฉันแค่เหนื่อยล้ามานานเกินไป พอยาปฏิชีวนะเริ่มออกฤทธิ์จนฉันมีแรงขึ้นมาบ้าง ฉันส่งอีเมลล์หาผู้จัดการงานพวกเขาโกรธมากเพราะฉันส่งอีเมลล์แทนการโทรศัพท์ และเพราะฉันไม่ยอมบอกล่วงหน้าว่าตัวเองจะป่วยหนักจนต้องเข้าโรงพยาบาล คราวหน้าพวกเขาจะไม่จองตัวฉันไปบรรยายอีกแล้ว

ฉันรู้สึกแย่มาก เนื่องจากฉันเป็นพวกรักความสมบูรณ์แบบและทำทุกสิ่งเกินร้อยมาทั้งชีวิต การทำให้ผู้จัดการงานผิดหวังจึงเป็นเรื่องที่น่าเจ็บปวดไม่ต่างจากอาการติดเชือละเลย

การได้พักช่วงสั้น ๆ ในโรงพยาบาล (สุดท้ายฉันก็ไม่ได้นอนค้างแม้แต่คืนเดียว) กระตุ้นให้ฉันเริ่มทำการทดลองบางอย่างกับชีวิตซึ่งนำมาสู่การเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันจะนำความสุขและการพักผ่อนกลับคืนมาได้หรือเปล่า การทดลองนี้ดูเสี่ยงมากราวกับฉันจะต้องสละเงินทองและความสำเร็จจากอาชีพการงานเพื่อจะได้มีเวลาเล่นและพักผ่อน แต่ฉันก็อยากมีชีวิตที่สบาย ๆ ได้แวะพุดคุยกับเพื่อนบ้าน โยนบอลเล่นกับเจ้าตูบโดยไม่ต้องคุยงานทางโทรศัพท์ไปด้วย มีเวลาสร้างสรรคงานศิลปะในช่วงสุดสัปดาห์ อ่านหนังสือเพื่อความบันเทิง และเล่นกับลูก ฉันอยากกลับไปเข้าครัวเป็นงานอดิเรกและลงมือทำอาหารให้ครอบครัวเองมากกว่าแค่หยิบอาหารแช่แข็งไปอุ่น

ฉันต้องทวงความสมดุลกลับคืนมา เลิกวิ่งวุ่นเป็นหนูติดจั่น และใช้ชีวิตอยู่ในจุดกลมกล่อมสักที จุดกลมกล่อมที่ว่านี้คือจุดที่นักกีฬาหวดไม้แบดมินตัน ไม้เทนนิส หรือไม้กอล์ฟเข้ากระทบลูก แล้วสร้างผลลัพธ์ที่ทรงพลังที่สุดทั้งที่ออกแรงตีแบบสบาย ๆ ที่สุด ตอนเล่นเทนนิส ถ้าฉัน

ตีลูกโดนจุดกลมกล่อมของหน้าไม้ ลูกเทนนิสจะลอยข้ามตาข่ายไปอย่างแรง และเร็ว ทว่าถ้าตีพลาดจากจุดนั้น แรงตีจะไม่มากเท่าไรและมีแรงด้านสูง หากตีพลาดบ่อย ๆ ฉันมักจะปวดแขนหลังเล่นเสร็จ

ชีวิตจริงไม่ต่างจากการเล่นเทนนิส แม้เราจะ “ตีตรงจุด” จนประสบความสำเร็จอยู่บ้าง แต่หลายครั้งเราก็เจอแรงด้านและรู้สึกเครียด เพราะชีวิตหลุดออกจากจุดกลมกล่อม อย่างสมัยที่ฉันเป็นผู้จัดการฝ่ายการตลาดตอนอายุยังน้อย ฉันทำงานได้ดีและได้รางวัลเป็นโครงการ “สนุก ๆ” แถมนำได้เลื่อนขั้นหลายครั้ง แต่เนื่องจากการทำตลาดให้องค์กรใหญ่ไม่ใช่งานที่เหมาะสมกับฉัน ฉันจึงไม่อาจค้นพบจุดกลมกล่อมได้ ฉันอาจประสบความสำเร็จเป็นบางครั้ง แต่ความสำเร็จเหล่านั้นไม่ได้มาไม่จ่ายเลย การทำงานที่ยังไม่ใช่ทำให้ฉันรู้สึกถึงแรงด้านและเครียดเสมอ

สิบปีต่อมาฉันพบว่าตัวเองหลุดออกจากจุดกลมกล่อมอีกครั้ง คราวนี้ไม่ใช่เพราะอยู่ผิดสายงาน ฉันได้ทำงานที่รักแต่กลับจัดการมันได้ไม่ดี แม้จะประสบความสำเร็จเช่นเคย โดยเป็นเจ้าของหนังสือขายดีและทำงานอันทรงเกียรติอย่างตำแหน่งผู้บริหารศูนย์วิจัยที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ แต่การไม่ได้อยู่ในจุดกลมกล่อมทำให้ฉันเหนื่อยล้าและส่งผลเสียต่อสุขภาพในที่สุด

เพื่อน ๆ ของฉันที่เป็นหมอกก็เผชิญปัญหานี้เช่นกัน พวกเขาทำงานของตัวเอง แต่ก็ยากที่จะทำงานจากจุดกลมกล่อมเพราะข้อจำกัดต่าง ๆ ในสาขาอาชีพ

ในทำนองเดียวกัน บางวันฉันก็ไม่ได้ทำหน้าที่แม่จากจุดกลมกล่อม ไม่ใช่ว่าฉันไม่เตรียมอาหารให้ลูกกินหรือไม่ได้พาลูกเข้านอน ลูกของฉันกินอึมนอนหลับกันทุกคน แต่ฉันเสียศูนย์จากการทำหน้าที่แม่ กิจวัตรประจำวันอย่างการเตรียมมื้อเย็นและพาลูกเข้านอนทำให้ฉันเหนื่อยล้าจนหมดแรง

เวลาหลุดออกจากจุดกลมกล่อม เราไม่เพียงมีแนวโน้มที่จะรู้สึกเหนื่อยล้าจนเกินรับไหว แต่ยังทำหน้าที่ได้ไม่เต็มศักยภาพด้วย เราพลาด



ที่จะได้สัมผัสกับ “ภาวะสิ้นไหล” ซึ่งเป็นช่วงที่เวลาจะหยุดเดิน ทุกอย่าง  
จะหยุดนิ่ง เราไม่รู้สึกรอคอยหรือรีบเร่งอีกต่อไป และชีวิตกับงานจะ  
ไม่ได้หนักหนาสาหัสเหมือนเคย

นักกีฬาเพิ่มโอกาสที่จะดีโคจรจุดกลมกล่อมได้ด้วยการเรียนรู้จังหวะ  
ที่ลงตัวในการตีลูก ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม เมื่อเราเจอจังหวะที่ลงตัวแล้ว  
เราจะมีโอกาสอยู่ในจุดกลมกล่อมได้นานขึ้น การตัดสินใจว่าตัวเองอยู่ใน  
จุดกลมกล่อมหรือไม่ นั่นต้องอาศัยความรู้สึกและสัญชาตญาณที่บอกเรา  
ว่าทุกอย่างกำลังลงตัว

จุดกลมกล่อมไม่ต้องอาศัยการใคร่ครวญอย่างจริงจัง จิตได้สำนึก  
จะบอกเราผ่านทางร่างกายว่าเราอยู่ตรงจุดนั้นแล้ว การรู้จากจิตได้สำนึก  
ทรงพลังกว่าการรู้จากจิตสำนึกอย่างมหาศาล สมองส่วนการรับรู้จาก  
จิตสำนึกประมวลผลข้อมูลด้วยอัตราเร็วประมาณ 50 บิตต่อวินาที ขณะที่  
จิตได้สำนึกหรือระบบประสาทที่ทำงานโดยสัญชาตญาณประมวลผลข้อมูล  
ด้วยอัตราเร็วถึง 11 ล้านบิตต่อวินาที ลองเปรียบเทียบดูสิคะ นี่ไม่ใช่ความ  
แตกต่างเล็ก ๆ เลย ถ้าเราใส่ใจมากพอ เราจะรู้สึกได้ว่าจิตได้สำนึกกำลัง  
บอกใบ้และชี้แนะเราผ่านทางร่างกายอยู่

ลองฟังเสียงที่ร่างกายกำลังบอกคุณในตอนนี้อยู่ โดยเริ่มจากการพูด  
เรื่องโกหกออกมาดัง ๆ ถ้าจะให้ดีควรมีผู้ฟังด้วย เช่น “ฉันชอบตอนที่  
เจ้านายสบประมาทฉันต่อหน้าคนในที่ม” หรือ “ฉันชอบมากเวลาที่ตัวเอง  
ไม่สบาย” ระหว่างนั้นก็สังเกตดูว่าร่างกายของคุณมีปฏิกิริยาอย่างไร ปกติ  
มันจะแสดงอาการเพียงเล็กน้อยอย่างการผงะนิดหน้อย กรามเกร็ง หรือ  
ไหล่กระตุก เวลาที่ฉันพูดสิ่งที่จิตได้สำนึกไม่ถูกใจ ร่างกายจะพยายาม  
แสดงอาการผ่านช่องทางอื่น ถ้าฉันหลุดออกจากจุดกลมกล่อมนานเกินไป  
และทำสิ่งที่ไม่เหมาะกับตัวเอง ฉันมักลงเอยด้วยการปวดท้อง

ที่นี่ให้ลองพูดเรื่องจริงออกมาดัง ๆ เช่น “ฉันชอบทะเล” หรือ  
“ฉันชอบความรู้สึกเวลาที่ศิระชะลูกແນบແກ້มฉัน” แล้วสังเกตปฏิกิริยา  
ทางร่างกายดู เวลาที่ฉันพูดสิ่งที่ตรงใจมาก ๆ ฉันจะรู้สึกว่ามัน “จริง

จนน่าขนลุก” และฉันก็ขนลุกจริง ๆ ด้วย หรือเวลาที่ฉันพยายามขบคิด ปัญหายาก ๆ ให้ออกและจู้ ๆ คำตอบที่ไขก็ผุดขึ้นมา ฉันจะรู้สึกอยาก “ร้องไห้จากใจจริง” น้ำตาที่บอกฉันว่าบางสิ่งเป็นเรื่องจริงอย่างที่สุดนั้น แตกต่างจากน้ำตาที่เกิดจากความเศร้าหรือความเจ็บปวดโดยสิ้นเชิง

พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า “เช่นเดียวกับที่เราว่านั่นเป็นมหาสมุทร เพราะมันมีรสเค็มเสมอ เราตระหนักได้ถึงการเดินทางเพราะมันมีรสแห่งความ หลุดพ้นเสมอ” จุดกลมกล่อมของเราก็มีรสแห่งอิสรภาพและความแข็งแแกร่ง เสมอ เมื่อไหร่ที่เราหลุดออกจากจุดกลมกล่อม เราจะรู้สึกเหมือนถูกจำกัด และถูกบีบคั้น ร่างกายจะแสดงออกผ่านอาการต่าง ๆ เช่น การปวดไหล่ การปวดหลัง หรือท้องไส้ปั่นป่วน

ต่อให้หนักก็ฟ้าฝีกหนักแค่นั้น พวกเขาที่ไม่มีทางเรียนรู้จังหวะที่ ลงตัวในการตีลูกได้หากยังใช้วิธีผิด ๆ อยู่ เช่นเดียวกับที่เราไม่มีทางพบ จุดกลมกล่อมได้ด้วยการพยายามทุ่มเทสุดกำลังเพียงอย่างเดียว คน ส่วนใหญ่จัดการความยุ่งเหยิงในชีวิตด้วยวิธีการอย่างการทำหลายสิ่งพร้อมกัน หรือการใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นและไวขึ้น แต่วิธีเหล่านี้ มีแนวโน้มที่จะส่งผลตรงกันข้ามกับที่เราคิด ดูตัวอย่างจากฉันในสมัยก่อน ก็ได้ ตอนนั้นฉันป่วย เห็นอยู่ล้าจนหมดแรง ประสิทธิภาพในการทำงาน ต่ำ ไม่ค่อยมีความสุข และสมองไม่แล่น เราจะพบจุดกลมกล่อมก็ต่อเมื่อ เราทำความเข้าใจโครงสร้างทางสมองและสรีรวิทยา แล้วจัดการชีวิตด้วย วิธีที่สอดคล้องกับโครงสร้างนั้น

สำหรับคนจำนวนมาก การดำเนินชีวิตในจังหวะที่ลงตัวเป็นเรื่อง ของการนำความสบายกายสบายใจกลับเข้ามาในชีวิต ความสบายกาย สบายใจมีความหมายต่างกันไปตามแต่ละบุคคล บางคนอ่านหนังสือ เล่มนี้เพราะต้องการวิธีขับเคลื่อนชีวิตอย่างราบรื่น คนเหล่านี้มุ่งหน้าไป ถูกทางแล้ว แต่บางทีมรสุมชีวิตก็ทำให้พวกเขาเสียศูนย์ บางคนใช้หนังสือ เล่มนี้เพื่อเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการทำผลงานให้ได้ สูงสุดในยุคที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน บางคนแค่อยากมีชีวิตที่มีความหมาย

และสนุกมากขึ้น หลายคนเป็นอย่างที่ฉันเคยเป็น นั่นคือ โดยรวมแล้ว มีความสุขดีแต่ก็เหนื่อยล้าและทำงานหนักมากเกินไป

เราทุกคนล้วนสามารถค้นพบจุดพลังอันมหาศาลจากจุดกลมกล่อม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความสำเร็จ รวมถึงสามารถใช้ประโยชน์จาก อิสรภาพและความสบายกายสบายใจในจุดนั้นเพื่อเพิ่มความสุขให้ตัวเอง ได้

## ค้นพบจังหวะที่ลงตัวได้อย่างไร

ตอนนั้นฉันรู้อย่างแน่ชัดว่าฉันต้องเลิกใช้ชีวิตในสภาพที่มีทางเลือกแค่น้อย หรือหนีเสียที่ ฉันอ่าน วิเคราะห์ ทดลอง กลั่นกรอง และทดลองซ้ำ ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็ผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ กลยุทธ์จากประสบการณ์จริงของคนอื่น หรือเคล็ดลับจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้าง “สมการจุดกลมกล่อม” ซึ่งก็คือสูตรง่าย ๆ ที่ช่วยให้เข้าถึงทั้งจุดแข็งของตัวเองและความสบายกายสบายใจได้บ่อยขึ้น หนังสือเล่มนี้คือบันทึกการใช้สมการดังต่อไปนี้ในชีวิตจริง

$$\begin{aligned} & \text{หยุดพัก} + \text{เปิดระบบอัตโนมัติ} + \text{ปลดพันธนาการตัวเอง} \\ & + \text{บ่มเพาะความสัมพันธ์} + \text{ทนต่อความลำบาก} \\ & = \text{จุดกลมกล่อม} \end{aligned}$$

อันที่จริงการหยุดพักเป็นวิธีเพิ่มพลังสมองที่ดีที่สุด คุณต้องยอมให้ตัวเองได้หยุดพักจากการทำงานหนักเกินไป รวมถึงเปลี่ยนความเครียดให้กลายเป็นพลังงานในการสร้างสรรค์และสร้างประสิทธิภาพ เมื่อเราปล่อยให้สมองทำงานโดยอัตโนมัติ ก็เท่ากับว่าเราเลิกคาดหวังที่จะทำทุกสิ่งด้วยการทุ่มเทแรงกายแรงใจเพียงอย่างเดียว แล้วให้การทำเป็นนิสัย

เข้ามาช่วยแบ่งเบาภาระ การปลดพันธนาการตัวเองจากสิ่งต่าง ๆ (เช่น โทรศัพท์มือถือที่กระตุ้นให้เราหยิบขึ้นมาดูอยู่ตลอดเวลา) คือการเปิดประตูรับความสุขที่มากกว่าเดิมซึ่งทำได้ง่ายกว่าที่คุณคิดมาก การติดต่อกับผู้อื่นและบ่มเพาะความสัมพันธ์อาจฟังดูจอบลอม (หรือยาก) แต่วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าผลตอบแทนของมันคุ้มค่ามากจริง ๆ

ความสามารถในการอดทนต่อความลำบากเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวข้องกับทักษะหลักในการใช้ชีวิตสามข้อคือ (1) ทำทุกวิถีทางเพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญ แล้วเรื่องยากจะกลายเป็นเรื่องง่าย (2) ถ้าสิ่งที่ทำตามความหลงใหลและจุดมุ่งหมายของตัวเองแทนที่จะทำตามคนส่วนมาก การทำแบบนี้ช่วยเปลี่ยนเรื่องยากให้กลายเป็นเรื่องง่ายเช่นกัน และ (3) สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ในยามที่สะดุดล้มบนถนนชีวิต

เพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณเห็นว่าคุณสามารถนำไปใช้จริงได้เร็วแค่ไหนในตอนท้ายของแต่ละบท ฉันจะเสนอวิธีเข้าถึงจุดกลมกล่อมของคุณที่ง่ายอย่างเหลือเชื่อภายใต้หัวข้อ “เรื่องง่าย ๆ ที่ใครก็ทำได้” เนื้อหาในส่วนนั้นจะช่วยนำความสบายกายสบายใจมาสู่ชีวิตคุณได้ทันที

แต่ละส่วนของสมการนี้และแต่ละบทในหนังสือเล่มนี้จะพูดถึงการสร้างจุดแข็งหรือความสบายกายสบายใจ ไม่ก็ทั้งสองอย่าง ไม่ต้องห่วงค่ะ ฉันจะไม่ทำแค่พูดอย่างสวยหรูว่า “ทำตัวสบาย ๆ ก็พอ” เพราะไม่มีอะไรทำให้ฉันเครียดเท่ากับการได้ยืนแบบนั้นอีกแล้ว! สมการนี้ไม่ใช่เรื่องของกรรมิ ทำ หรือเป็นอะไรสักอย่างให้หน่อยลง คุณไม่จำเป็นต้องทุ่มเทให้กับงานจนไม่เหลือเวลาให้ครอบครัวหรือตัวเอง และไม่ต้องทำในทางกลับกันด้วย ฉันคือหลักฐานที่มีชีวิตซึ่งแสดงให้เห็นว่าเราไม่จำเป็นต้องทิ้งความสำเร็จเพื่อที่จะมีความสุขมากขึ้น และเราไม่จำเป็นต้องมีความสุขน้อยลงเพื่อที่จะเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน ความสบายกายสบายใจทำให้เราเป็นพ่อแม่ เพื่อน หัวหน้า พนักงาน ผู้เชี่ยวชาญ นักกิจกรรม ศิลปิน และเพื่อนร่วมงานที่ดีขึ้น ส่วนการค้นพบจังหวะที่ลงตัวทำให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ มีไหวพริบ เป็นที่รัก และมีประสิทธิภาพในทุกด้านมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงที่ฉันแนะนำไม่ได้ง่ายวากับ ปอกกล้วยเข้าปากเสมอไป ขอโทษด้วยที่ฉันไม่สามารถสัญญาว่าคุณ จะได้เคล็ดลับแบบในหนังสือเรื่อง *The 4-Hour Workweek* ของทิมโธรี เฟอริสส์ และฉันก็ไม่คิดจะยืมกรานให้คุณต้องเปลี่ยนอาชีพหรือย้าย เข้าไปใช้ชีวิตในป่าโดยปราศจากโทรศัพท์มือถือ ชีวิตแต่ละด้านของเรา เป็นเหมือนฟันเฟืองหลายขนาดที่เกาะเกี่ยวกันอยู่ บ่อยครั้งเราพยายาม ปรับปรุงชีวิตด้วยการขยับเฟืองตัวใหญ่ เช่น การหย่าร้าง การแต่งงาน การย้ายเมือง หรือการลาออกจากงาน ซึ่งเป็นเฟืองที่ขยับได้ยากมาก หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องของการขยับเฟืองตัวเล็ก ๆ ที่สามารถลับเปลี่ยนได้ ค่อนข้างง่าย และเนื่องจากฟันเฟืองทุกตัวเกาะเกี่ยวกันอยู่ เวลาเราขยับ เฟืองตัวเล็กสักตัว เฟืองตัวใหญ่ก็จะขยับตามเองโดยไม่ต้องออกแรง

หรือลองคิดแบบนี้ดูก็ได้ “ปริมาณขั้นต่ำสุดที่ใช้แล้วเห็นผล (minimum effective dose หรือเอ็มอีดี)” คือการรับผลิตภัณฑ์ยาในปริมาณ ที่ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยที่มันยังกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อ สุขภาพ ฉันต้องค้นหาเอ็มอีดีของทุกสิ่งในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการนอน การทำสมาธิ การเขียนบทความลงในเว็บไซต์ การเช็กอีเมล การทำงาน อาสาตามโรงเรียน การสอนการบ้านลูก การนัดกินมื้อค่ำนอกบ้าน การ ใช้เวลากับลูก ๆ อย่างมีคุณภาพ หรือการทำงานบ้าน ฉันต้องยอมรับ ว่าการทำมากไปจะดีเสมอไป สังคมที่สนับสนุนการก้มหน้าก้มตาทำ สิ่งต่าง ๆ แข่งกับเวลาไม่เพียงผลักดันฉันให้ห่างไกลจากเอ็มอีดีเท่านั้น แต่ยังบังคับให้ฉันทำเกิน “ปริมาณขั้นสูงสุดที่รับไหว (maximum tolerated dose หรือเอ็มทีดี)” ด้วย ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมหรือการรับยาใด ๆ หากเกินเอ็มทีดี กิจกรรมหรือยานั้นก็จะส่งผลเสียและก่อให้เกิดปฏิกิริยา เชิงลบ

ชีวิตของฉันเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิงตั้งแต่วันที่เข้าโรงพยาบาลเพราะ อาการติดเชื้อร้ายแรง และเมื่อเร็ว ๆ นี้ชีวิตของฉันก็เกิดการเปลี่ยนแปลง หลายอย่างที่ส่งผลให้กลุ่มเฟืองตัวใหญ่ขยับเขยื้อนโดยไม่คาดคิด ฉัน

เปลี่ยนรูปแบบการทำงานและแต่งงานใหม่ เจ้าตูบวัย 15 ปีที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานได้จากไป ฉันรับลูกสุนัขตัวใหม่วัย 1 ขวบมาเลี้ยง ลูก ๆ ของฉันเริ่มเข้าเรียนในชั้นมัธยม และฉันกลายเป็นแม่เลี้ยงให้กับลูกติดอีกสองคนของสามี การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้เกิดขึ้นหลังจากที่ฉันค้นพบจังหวะที่ลงตัวของตัวเองอีกครั้ง

ดังที่คุณน่าจะนึกภาพออก การเปลี่ยนแปลงล่าสุดในชีวิตของฉันนำมาซึ่งความเครียดมากพอ ๆ กับความสุข ตอนนี้นั้นฉันมีลูกเพิ่มจากสองคนเป็นสี่คน บ้านจึงโกลาหลมากขึ้น การเป็นแม่เลี้ยงโดยที่มีลูกของตัวเองด้วยถือว่าท้าทายมาก และแม้ฉันจะไม่ต้องห่วงเรื่องการชดเชยโรคเบาหวานให้เจ้าตูบอีกแล้ว แต่ก็มีสุนัขพันธุ์ผสมจอมซนที่ต้องดูแล แถมฉันยังย้ายบ้านซึ่งทำให้ต้องเสียเวลาไปกับการเดินทางมากกว่าเดิมเฉลี่ยสัปดาห์ละห้าชั่วโมง

ดังนั้น ถึงแม้ชีวิตของฉันจะดีขึ้น แต่มันก็ไม่ใช่เพราะการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เหล่านี้ หลายปีก่อนหน้านั้นฉันทำการปรับพื้นที่ฟองตัวเล็ก ๆ พร้อมทั้งติดอาวุธให้ตัวเองด้วยจุดแข็งและความสบายกายสบายใจ นั่นทำให้ฉันมองความสุขในมุมใหม่และยังคงมีประสิทธิภาพสูงในทุกด้านเมื่อฉันเครียดน้อยลง ฉันก็มีพลังงานเหลือมากพอที่จะนำไปใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงสร้างนิสัยและพฤติกรรมที่ช่วยให้ยังมีพลังงานมากขึ้นไปอีก ผลก็คือ ฉันมีความสุข ประสบความสำเร็จ และมีสุขภาพที่ดี

ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นคนที่ “สมบูรณ์แบบ” ฉันแค่สามารถสร้างนิสัยที่ดีได้มากขึ้นโดยไม่เกิดความเครียดตามมาแบบที่เคยเป็น ตัวอย่างเช่น เมื่อก่อนฉันชอบกองจานซามเอาไว้ แต่ตอนนี้ฉันเริ่มสร้างนิสัยในการดูแลห้องครัวให้สะอาดอยู่ตลอดเวลา นี่ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉันซึ่งเป็นคนไร้ระเบียบพอสมควร ขณะที่กำลังเขียนบทนี้ก็มีการกองจานอยู่ในอ่างเช่นกัน ทว่ามันน้อยลงกว่าเมื่อก่อนเยอะ ฉันกำลังสร้างพฤติกรรมใหม่และฝึกให้ตัวเองเคยชินกับมันจนสามารถทำได้อย่างอัตโนมัติ

ฉันจะได้ประหยัดพลังงานเอาไว้ทำอย่างอื่น คุณเองก็สามารถทำแบบนี้ได้เช่นกัน ขอแค่รู้เคล็ดลับเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ฉันสร้างชีวิตใหม่จากการรู้จักคำว่า “พอดี” ไม่ว่าจะเงิน เวลา หรือความรัก มีแค่พอดีก็พอแล้ว ลินน์ ทวิสต์ ผู้ใจบุญเรียกกรอบคิดแบบนี้ว่าความพอเพียง

ความพอเพียงไม่ใช่ปริมาณของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่การเลื่อนฐานะจากการเป็นคนยากจนขึ้นมาได้นิดหน่อย ไม่ใช่การมีเงินเพิ่มอีกเล็กน้อยก็จะกลายเป็นคนมีทรัพย์สินบริบูรณ์ มันไม่ใช่การวัดว่ามีแทบไม่พอหรือมากเกินไป ความพอเพียงไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณเลย มันคือประสบการณ์สภาพแวดล้อมที่เราสร้างขึ้น และการรับรู้ว่ามีพอดีแล้ว แค่นั้นก็พอ

คุณเองก็สามารถดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงได้เช่นกัน สังคมของเราแม้แต่ความร่ำรวยทางวัตถุ ทว่าขาดแคลนสิ่งเต็มเต็มจิตใจ เรายังหลงลืมว่าสิ่งสำคัญอยู่ที่เรามีความสุขมากแค่ไหนและค้นพบความหมายของชีวิตมากเพียงใด ดังที่แม่รี โอลิเวอร์ เคยเขียนไว้ว่า “สุดท้ายทุกอย่างก็ต้องดับสูญไปหมดไม่ใช่หรือ แถมการดับสูญนี้ยังเกิดขึ้นเร็วเกินไปเสมอด้วย จริงไหม ไหนบอกที่ลืว่าคุณมีแผนจะทำอะไรกับชีวิตเดียวอันมีค่าของคุณ”

นั่นล่ะค่ะ คุณมีแผนจะทำอะไรกับชีวิตเดียวอันมีค่าของคุณ ฉันขอแนะนำให้คุณหาจุดกลมกล่อมของตัวเองให้เจอ ในจุดนั้นคุณจะมีทั้งจุดแข็งและความสบายกายสบายใจอย่างยิ่งยวด