

สารบัญ

อารัมภบท

13

บทนำ

การจดจ่อคือการเอาใจใส่กับ
ปัจจุบันของตัวเราอย่างลึกซึ้ง

พื้นฐานของการรู้จักตัวเอง
คือการจดจ่อ หรือก็คือ
การเอาใจใส่อย่างลึกซึ้ง

19

การจดจ่อคือ
การทำสมาธิด้วยการเขียน
= การทำสมาธิด้วยการจดบันทึก

22

1

พลังแห่งการจดบันทึก ที่ช่วยสำรวจจิตใจ

การจดบันทึกช่วยบรรเทา ความโศกเศร้า และทำให้ สุขภาพกายใจกลับมาแข็งแรง	29
ผลลัพธ์ระยะยาว 16 ประการ ที่ได้จากการจดบันทึก	32
การจดบันทึกจะช่วยอัปเดต “ระบบปฏิบัติการ” ให้กับคุณ	35
การจดบันทึกด้วยมือ กระตุ้นการทำงานของสมอง	42
เหตุผลที่การเขียนช่วยกระตุ้น ความคิดสร้างสรรค์	46
การจดบันทึกจะช่วยปลดปล่อย “ความรู้ที่มืออยู่ในร่างกาย”	52
ปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิต 3 ประการ ที่ได้เรียนรู้จากการจดบันทึก	57

2





วิธีจดบันทึก

ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

7 คำแนะนำทางการแพทย์ ที่ช่วยให้การจดบันทึก มีประสิทธิภาพ	63
แบ่งประเภทของการจดบันทึก ด้วยระยะเวลา	67
ข้อพึงปฏิบัติ 8 ประการ ในการจดบันทึก	72
ควบคุมลมหายใจเพื่อให้ “เขียนได้โดยไม่ต้องคิด”	74
ความสุขของการจดบันทึกคือ “การไม่หยุดขยับมือเขียน”	76
วิธีจดบันทึกอย่างสม่ำเสมอ	79
พักสมองด้วยการจดบันทึก ในช่วงว่างสั้น ๆ	85

3

การจดบันทึกเพื่อให้ เข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง

ปล่อยมือจาก “คำตอบที่ถูกต้อง”	91
เขียนถึง “ตัวตนที่แท้จริง” ซึ่งแอบซ่อนอยู่	94
เปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นไปได้ด้วยการจดบันทึก	98
 เล่นกับสมมุติฐาน ที่เป็นไปไม่ได้	100
 นึกถึงเรื่องที่สำคัญจริง ๆ สำหรับตัวเอง	114
 เผลอหน้ากับตัวตน ที่ตัวเองไม่ยอมรับรู้	128
 ตามหาตัวตนอันยิ่งใหญ่ ของตัวเอง	142


4


การจดบันทึก เพื่อสร้างแรงจูงใจ


เห็นอกเห็นใจตัวเอง
ที่ไร้แรงจูงใจ 159

สำรวจการเคลื่อนไหว
ของความคิด
โดยไม่ตัดสินใจไปก่อน 162

 ไม่ว่าจะอย่างไรก็ไม่มี
“แรงจูงใจ” แม้แต่น้อย 166

 ตอนที่อยากแสดง
ความสามารถที่แท้จริง
ออกมาให้มากที่สุด 180

 เมื่อความมั่นใจสิ้นคลอน 194

 เมื่ออยากจับเคลื่อน
“แรงจูงใจ”
ของคนในทีม 208

5

ฝึกฝนทักษะระดับขั้นที่

ด้วยการทำสมาธิ

ฝึกจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน 225

การทำสมาธิในชีวิตประจำวัน 232

บทส่งท้าย 235

ประวัติผู้เขียน 239

SAMPLE

อารัมภบท

ในเดือนกันยายนปี 2013 ที่เขตมารูโนะอุจิ กรุงโตเกียว พวกเรา “สถาบันพัฒนาทักษะภาวะความเป็นผู้นำด้วยการทำสมาธิ (Mindful Leadership Institute)” ได้จัดงานสัมมนาเกี่ยวกับการทำสมาธิโดยมีเป้าหมายคือนักธุรกิจเป็นครั้งแรก โดยที่มีผู้ที่ทำหน้าที่เป็นวิทยากรคือคุณโบคุระ ซาเฟ คิมิโกะ ผู้อำนวยการที่ร่วมก่อตั้งสถาบันพัฒนาทักษะภาวะความเป็นผู้นำด้วยการทำสมาธิมาด้วยกันกับผม โดยงานจัดขึ้นในวันธรรมดาหลังเวลาเลิกงาน ผู้เข้าร่วมมากกว่าครึ่งหนึ่งในงานนี้ทำงานที่องค์กรในตัวเมือง

พวกเรานำหลักสูตร “Search Inside Yourself” ซึ่งเป็นงานสัมมนาภายในบริษัทที่ได้รับคำชื่นชมอย่างล้นหลาม ในสำนักงานใหญ่ของบริษัททุกกิจการ ประเทศสหรัฐอเมริกา เข้ามาแนะนำในประเทศญี่ปุ่น และก่อตั้งสถาบันพัฒนาทักษะ

ภาวะความเป็นผู้นำด้วยการทำสมาธิขึ้น โดยมีเป้าหมายคือ การพัฒนาโครงการอบรมภาวะความเป็นผู้นำโดยใช้หลักการของการทำสมาธิแบบจดจ่อซึ่งอธิบายด้วยพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ และโครงการดังกล่าวช่วยให้แนวคิดที่ว่า **“ผู้นำที่ฝึกทำสมาธิ จะสามารถเปลี่ยนแปลงบริษัทและสังคมได้”** กลายเป็นจริง

ภาพบรรยากาศที่นักธุรกิจและพนักงานบริษัทกว่า 70 คน ในชุดทำงานนั่งสมาธิอยู่ใจกลางเมืองที่เซตมารุโนะอูจิเป็นเรื่อง ที่แปลกใหม่ ในตอนนั้นยังไม่ค่อยมีใครรู้ว่า “การจดจ่อคืออะไร” แต่การที่คนจำนวนมากมารวมตัวกันคงเพราะสนใจว่า “ขนาดบริษัทกูเกิลยังนำไปใช้ได้เลย” ซึ่งสถานการณ์ของ “การ ฟังพายุเกิล” ที่ใช้ชื่อบริษัทกูเกิลมาทำให้คนสนใจนั้นได้ เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในช่วง 4 ปีที่ผ่านมา

ในปี 2017 คำว่า “การจดจ่อ (Mindfulness)” ปรากฏ ในหนังสือมากมาย ในระหว่างนั้นพวกเราได้จัดสัมมนาที่บริษัท กว่า 70 แห่ง ให้สัมภาษณ์สื่อหลายสิบครั้ง ตีพิมพ์บทความ ในนิตยสารทั่วไป นิตยสารเฉพาะทาง ออกหนังสือที่เกี่ยวกับการ จดจ่อ 3 เล่ม และยังแปลหนังสืออีก 4 เล่ม ซึ่งกิจกรรม ตลอด 4 ปีที่ผ่านมาสร้างความมั่นใจว่ามีวิธีทำสมาธิแบบจดจ่อ ที่นำไปทำได้จริงหลายวิธี แต่ในหนังสือเล่มนี้ ผม (โยชิตะ เท็นเซ) หนึ่งในผู้อำนวยการ เลือกที่จะพุ่งเป้าไปยังวิธีทำ

สมาธิแบบจดจ่อแค่วิธีเดียวเท่านั้น นั่นคือ **การจดบันทึก (Journaling)** หรือ “การทำสมาธิด้วยการเขียน”

การจดบันทึกคือวิธีการจดจ่อที่ทำได้จริง ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย มีพลัง และระหว่างที่ทำยังรู้สึกสนุกไปด้วย เพื่อใช้ในการควบคุมการทำงานที่ต้องใช้สติ การเผชิญหน้ากับความเครียด หรือการแก้ไขปัญหายาก ๆ เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำเมื่อไหร่ก็ได้และรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ในองค์กรอื่นที่เราร่วมทำงานด้วยก็มีคนที่ใช้วิธีนี้ในชีวิตประจำวันอยู่เป็นจำนวนมาก

ในหนังสือเล่มนี้ผมจะแนะนำเกี่ยวกับการจดบันทึกและการจดจ่อ อธิบายเหตุผลตามหลักวิทยาศาสตร์ วิธีลงมือทำจริงอย่างละเอียด รวมถึงหัวข้อที่ควรนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้าใจง่าย

เนื้อหาในเล่มสามารถปรับเปลี่ยนตามประสบการณ์ของแต่ละคนได้ จึงเป็นประโยชน์ทั้งกับคนที่ยังไม่ค่อยเข้าใจว่าการจดจ่อคืออะไรและคนที่คุ้นเคยกับการทำสมาธิแบบจดจ่อแล้ว หากหนังสือเล่มนี้ช่วยสร้างนิสัยติดตัวและเป็นคำใบ้ในการใช้ชีวิตให้มีความสุขแก่ทุกคนได้คงจะเป็นเรื่องที่ดีนะครับ

SAMPLE

บทนำ

การจดจ่อคือการเอาใจใส่กับ
ปัจจุบันของตัวเองอย่างลึกซึ้ง

SAMPLE

พื้นฐานของการรู้จักตัวเองคือการจดจ่อ หรือก็คือการเอาใจใส่อย่างลึกซึ้ง

เวลาที่คุณหลงทางในเมืองที่ไม่รู้จัก สิ่งแรกที่จะทำคือหยุดเดินและตรวจสอบว่า “ตอนนี้ฉันอยู่ที่ไหน” จริงไหมครับ คุณจะเดินสะเปะสะปะต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ว่าตัวเองอยู่ที่ไหนก็ได้ แต่ยิ่งเมืองซับซ้อนมากเท่าไร การเดินต่อไปโดยไม่รู้ว่ายู่ที่ใหนก็ยิ่งอันตรายมากเท่านั้น

ในสังคมปัจจุบันมีการเคลื่อนไหวที่ไม่หยุดนิ่งและมีความซับซ้อนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อาจกล่าวได้ว่าผู้คนในสังคมตกอยู่ใน “ภาวะถูกทอดทิ้งในเมืองที่ไม่รู้จัก” คนส่วนใหญ่ต่างแบกความกังวลและความลนลานแบบเดียวกับนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินหลงเข้าไปในทางเดินใต้ดินระหว่างก่อสร้างในเขตชิบูย่า หรือไม่กี่คนขับรถต่างจังหวัดที่เพิ่งเคยขึ้นทางด่วนครั้งแรก

สิ่งจำเป็นเพื่อการมีชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนและคาดเดาได้ยากแบบนั้นก็คือ “การรับรู้และเอาใจใส่อย่างลึกซึ้งต่อสถานการณ์ของตัวเองในปัจจุบัน (จุดยืน สภาพร่างกาย และสภาพจิตใจ) ความสามารถ (ทักษะและเอกลักษณ์ของตัวเอง) เครื่องมือที่ใช้ได้ (ความรู้และความเชี่ยวชาญ) รวมถึงทรัพยากร (คนที่จะช่วยเหลือและเงินทุน)” ซึ่งพื้นฐานในการรู้จักตัวเองที่เหมือนกับเครื่องนำทางในรถยนต์ที่บอกตำแหน่ง

ปัจจุบันให้รู้แน่ชัดด้วยระบบจีพีเอสที่มีประสิทธิภาพสูงก็คือ การเอาใจใส่อย่างลึกซึ้งหรือการจดจ่อนั่นเอง

การเอาใจใส่อย่างลึกซึ้งช่วยกระตุ้น ความคิดสร้างสรรค์และทำให้รู้จักตัวเอง

การจดจ่อหรือการเอาใจใส่อย่างลึกซึ้งจะช่วยให้เราเข้าใจ “ตัวเองในตอนนั้น” ได้อย่างถูกต้อง ขณะเดียวกันก็จะทำให้เราเปิดใจยอมรับสถานการณ์ที่ตัวเองควบคุมไม่ได้ “อย่างที่มีมันเป็น” จอน กาบัต-ซินน์ ศาสตราจารย์สาขาแพทยศาสตร์จากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ ผู้พิสูจน์ผลลัพธ์ของการทำสมาธิด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์และนำไปสู่การใช้งานจริงทางการแพทย์ ได้นิยามว่าภาวะ “เปิดใจ” แบบนี้คือ “การจดจ่อ” ครับ

กล่าวกันว่า การเปิดใจคือการรักษาความรู้สึกด้านบวก และดึงเอาศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน เช่น ความคิดสร้างสรรค์ออกมา

ตราบไคที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ไม่มีทางหลีกเลี่ยงเรื่องราวที่ทำให้เครียดได้หรอก ทว่าสิ่งที่เปลี่ยนได้คือมุมมองที่มีต่อเรื่องเหล่านั้น เช่น จะเกลียดวันฝนตกหรือจะยอมรับข้อดีข้อเสียของฝนที่ตกลงมาอย่างที่มีมันเป็น ซึ่งสภาพจิตใจของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามมุมมองเหล่านั้น หากยอมรับข้อดีข้อเสียของฝนที่ตกตามแบบที่มีมันเป็น ก็จ้รักษาความรู้สึกด้านบวก

ต่อไปได้ งานวิจัยของบาร์บารา เฟรดริกสัน ศาสตราจารย์
ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา ซึ่งเป็นที่รู้จัก
ในฐานะหัวหน้าการวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกด้านบวก พบว่า
หากใช้ชีวิตโดยมีความรู้สึกด้านลบเป็นพื้นฐาน วิสัยทัศน์จะ
แคบและความคิดสร้างสรรค์จะลดลง ในทางกลับกัน หากใช้
ชีวิตโดยมีความรู้สึกด้านบวกเป็นพื้นฐาน พอเทียบกับเวลา
ปกติ (ไม่ได้รู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ) หรือเวลาที่ไม่พอใจแล้ว
ความคิดสร้างสรรค์จะเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว

การจดจ่อเป็นวิธีที่ทำให้รู้จักตัวเองดีขึ้นและมีความคิด
สร้างสรรค์มากขึ้น มันได้รับความสนใจในฐานะสิ่งที่ส่งเสริม
ภาวะความเป็นผู้นำและส่งอิทธิพลแง่บวกต่อสุขภาพ คักยภาพ
ในการใช้ชีวิต ไปจนถึงองค์กร สังคม และผู้อื่นด้วย

การจดจ่อก็คือ

การกำสมาธิด้วยการเขียน

= การกำสมาธิด้วยการจดบันทึกลง

ไม่นานมานี้การศึกษาด้านประสาทวิทยาที่วิจัยเกี่ยวกับการทำงานของสมองตั้งแต่ระดับเซลล์และโมเลกุลได้พัฒนาไปอย่างมาก การวิจัยดังกล่าวทำให้รู้ว่าการทำสมาธิ (ซึ่งก็คือการจดจ่อหรือการเอาใจใส่อย่างลึกซึ้ง) ที่เคยถูกมองเป็นเรื่องทางศาสนาหรือไม่ก็เรื่องเหนือธรรมชาตินั้น แท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่ม่ประสิทธิภาพครับ

การทำสมาธิมีวิธีและรูปแบบที่หลากหลาย หนึ่งในนั้นก็คือ **วิธีทำสมาธิด้วยการสังเกต “สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในวินาทีนี้ ตอนนี้” ตามความเป็นจริง** (ได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาพุทธนิกายเซน) ซึ่งบริษัทกูเกิลเรียกวิธีนี้ว่า “การทำสมาธิแบบจดจ่อ (Mindfulness Meditation)” จุดเด่นของวิธีนี้คือในขั้นแรกให้มุ่งความสนใจไปที่ “สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตรงนี้ ตอนนี้” ซึ่งก็คือ **ลมหายใจของตัวเอง**

หลักสูตรพัฒนาภาวะความเป็นผู้นำชื่อว่า “Search Inside Yourself” ที่สำนักงานใหญ่ของบริษัทกูเกิลได้พัฒนาขึ้นมา ซึ่งมีต้นแบบจากการทำสมาธิแบบจดจ่อนั้นมีการใส่ “การจดบันทึกลง” เป็นหนึ่งในวิธีการทำสมาธิด้วย โดยระบุให้

จดบันทึกเกี่ยวกับหัวข้อหนึ่งไปเรื่อย ๆ ตลอดระยะเวลาที่กำหนด คุณอาจคิดว่าการทำสมาธิกับการจดบันทึกไม่เกี่ยวข้องกัน แต่จริง ๆ แล้วการทำแบบนี้คือ **“การทำสมาธิด้วยการเขียน”** ครับ ซึ่งจูเลีย เบรฟชินสกี-เลวิส รองศาสตราจารย์จาก มหาวิทยาลัยเวสต์เวอร์จิเนีย ได้ให้นิยามทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับการทำสมาธิไว้ว่า

“กิจกรรมฝึกจิตใจของคนกลุ่มหนึ่งที่ถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าร่วมคุ้นเคยกับกระบวนการทางจิตใจแบบพิเศษ”

ข้อความข้างต้นได้กลายมาเป็นคำนิยามจากมุมมองทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการทำสมาธิ ซึ่งการจดบันทึกหรือการทำสมาธิด้วยการเขียนก็เป็น **“กิจกรรมฝึกจิตใจรูปแบบหนึ่ง”** ที่ช่วยฝึกฝน **“กระบวนการทางจิตใจ”** เช่น การเอาใจใส่อย่างลึกซึ้งและการตระหนักรู้ครับ

การทำสมาธิด้วยการเขียน

จะช่วยพัฒนาศักยภาพของการจดจ่อ

การเขียนนั้นขอแค่มีปากกาก็กระดาก ไม่ว่าที่ไหนหรือเมื่อไหร่ก็ลงมือทำได้ทั้งนั้น แม้ว่าการทำสมาธิแบบจดจ่ออยู่กับลมหายใจระหว่างรอรถไฟที่ชานชาลาอาจจะทำได้ยาก หากกังวลกับสายตาคนรอบข้าง แต่การทำสมาธิด้วยการเขียน

ราว 3-5 นาที ต่อให้คนรอบข้างมองมาก็เห็นเหมือนกำลังจดอะไรบางอย่างเท่านั้น นอกจากนี้ หากเตรียมอุปกรณ์เครื่องเขียนและกระดาษโน้ตไว้ตามที่ต่าง ๆ เช่น ข้างเตียงในห้องนั่งเล่น หรือบนโต๊ะทำงาน ก็จะทำให้ทำสมาธิด้วยการเขียนได้ทุกจังหวะชีวิตโดยไม่ต้องฝืนตัวเองครับ

การนำวิธีทำสมาธิด้วยการเขียนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพไม่ใช่เรื่องยากเลยสักกนิตพุดง่าย ๆ ก็คือ วิธีทำสมาธิด้วยการเขียนช่วยให้เกิดสมาธิได้อย่างรวดเร็ว ง่ายตาย และสนุกสนาน

ในหนังสือเล่มนี้ผมให้ความสำคัญกับการจดบันทึกหรือการทำสมาธิด้วยการเขียน และจะอธิบายกลไกเบื้องหลังพร้อมกับการนำเสนอวิธีลงมือทำจริง

โดยบทที่ 1 จะพูดถึงวิทยาศาสตร์ของการจดบันทึก บทที่ 2 จะอธิบายเกี่ยวกับการจดบันทึกที่มีประสิทธิภาพ บทที่ 3 ถึงบทที่ 4 จะเป็นการรวบรวมหัวข้อการจดบันทึกตามจุดประสงค์ต่าง ๆ เอาไว้ เพื่อให้ทุกคนได้ลงมือทำจริง นอกจากนี้ เพื่อช่วยให้การจดบันทึกและพัฒนาผลลัพธ์หรือออกมาดียิ่งขึ้น ในบทที่ 5 ผมจึงได้แนะนำวิธีทำสมาธิแบบอื่นไว้ด้วยเช่นกัน

ถ้าอย่างนั้น เรามาเข้าสู่โลกของการจดบันทึกอันเป็น
วิธีทำสมาธิแบบจดจ่อที่ทั้งง่ายตายและมีประสิทธิภาพกันเถอะ
ครับ

SAMPLE