

สารบัญ

บทนำ	7
------	---

ส่วนที่หนึ่ง : พื้นฐานสำคัญ

1 ความเข้าใจผิดคือกับดักที่ซ่อนอยู่	21
2 พลัษของวความเข้าใจอันต่งแท้	31
3 การรับรู้ถูกสร้างขึ้นมาอย่างไร	41
4 พลัษของหลักการ	53
5 ระบบภูมิคุ้มกันทางความคิด	71
6 รูปแบบความคิดที่คุ้นชิน	81
7 ความเครียด : ที่มาและทางออก	89
8 จุดพลิกผันสูงสุด	99

ส่วนที่สอง : แรงขับเคลื่อนเบื้องลึก

9 ความกระจำงและวความสงบทางใจ ที่มีมาตั้งแต่เกิด	115
10 การคิดสร้างสรรค์และการริเริ่มที่แหวกแนว	123
11 วความจริงแท้ : ตัวตนที่แท้จริงของคุณ	131

12	การรู้โดยสัญชาตญาณ : ให้สติปัญญานำทาง	141
13	เป้าหมายที่เป็นพิษและความปรารถนาที่แท้จริง	149
14	พลังแห่งช่วงขณะปัจจุบัน	161
15	ความยืดหยุ่น	173
16	ความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์	183

ส่วนที่สาม : หนทางข้างหน้า

17	ปัญหาที่มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น	193
18	เพนิซิลินสำหรับสมอง	201
19	ไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้น	215
20	ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับความเป็นผู้นำ	223
21	ใช้ชีวิตในแบบที่ปรารถนา	239
22	ตัดทวงผลประโยชน์จากความยุ่งเหยิง ความซับซ้อน และความไม่แน่นอน	255
23	ศิลปะของการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน	265
24	การลงมือทำจากแรงบันดาลใจ	275

ประวัติผู้เขียน	279
------------------------	-----

บทนำ

“สิ่งที่ข้อมูลข่าวสารบริโคนั้นเห็นได้ค่อนข้างชัดเจน
มันบริโคความสนใจจากผู้รับสารนั่นเอง”

— เฮอเบิร์ต ไชมอน นักเศรษฐศาสตร์

และผู้ชนะรางวัลโนเบลสาขาเศรษฐศาสตร์ในปี 1978

“หากบ่อน้ำขุ่นคลั้กไปด้วยโคลน คุณไม่สามารถทำอะไร
ให้น้ำใสได้ แต่เมื่อคุณปล่อยให้โคลนตกตะกอน น้ำก็จะใส
ขึ้นเอง เพราะความกระจ่างเป็นสภาพตามธรรมชาติของ
น้ำ...”

และมันก็เป็นสภาพตามธรรมชาติของ*ความคิด*เช่นกัน

ผมใช้คำอุปมาง่าย ๆ นี้ตลอดหลายปีที่จัดฝึกอบรมและสัมมนา
ให้กับผู้นำทางธุรกิจ ผู้ประกอบการ โค้ช ที่ปรึกษา นักบำบัด
และคนทั่วไป หากปล่อยให้โคลนในความคิดตกตะกอน ความคิด

ก็จะกระจ่างขึ้น และพวกเขา ก็จะพบว่าตัวเองมีสิ่งที่จะต้องทำงานอยู่แล้วตรงหน้า

แล้วความกระจ่าง (clarity) คืออะไร ทำไมมันถึงมีความสำคัญ มันทำงานอย่างไร เหตุใดคนส่วนใหญ่จึงตื่นตระหนก หามัน และที่สำคัญที่สุด คุณ จะหามันให้เจอและเก็บเกี่ยวผลประโยชน์จากมันได้อย่างไร

เป็นที่รู้กันดีว่าบรรดาผู้นำที่โดดเด่นในทุกแวดวง ได้ตั้งแต่นักกีฬาที่ได้เหรียญโอลิมปิกไปจนถึงผู้ประกอบการที่มีวิสัยทัศน์ ล้วนได้ประโยชน์จากภาวะสิ้นไหวซึ่งเกิดขึ้นจากสมองที่ปลอดโปร่ง ความคิดที่กระจ่างนำมาซึ่งคุณสมบัติที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืน คุณสมบัติและผลลัพธ์เหล่านี้คือสิ่งที่ผู้คนและองค์กรทั้งหลายแสวงหา แต่เพราะความเข้าใจผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ เราจึงมักมองหามันผิดที่มาจนถึงทุกวันนี้

หนังสือเล่มนี้จึงเขียนขึ้นเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดดังกล่าว รวมทั้งช่วยให้คุณสามารถพบกับความกระจ่างที่ยิ่งใหญ่และประโยชน์ทั้งหมดของมัน ผ่านการตั้งคำถามและตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ความกระจ่างคืออะไร มันคือ “ทรัพยากรที่มีอยู่ทั่วไป” ประเภทหนึ่ง เมื่อสมองปลอดโปร่งเราจะมีทุกอย่างที่จำเป็นสำหรับสถานการณ์ตรงหน้า ลองถามนักพูด

ที่ประหม่าคุณรู้สึกว่าคิดอะไรตอนอยู่บนเวที พวกเขาจะบอกคุณว่ารู้สึกกลัว กังวล หรือวิตกแค่ไหน แต่ถ้าถามนักพูดที่มั่นใจว่าคิดอะไรตอนอยู่บนเวที ทุกคนแทบจะตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “ไม่ได้คิดอะไรเลย!” นี่คือนี่สิ่งที่เกิดขึ้นในทุกแวดวงที่สร้างผลงานประสิทธิภาพสูง ไล่ตั้งแต่ในห้องเรียนไปจนถึงสนามเด็กเล่น และไล่ตั้งแต่ในห้องประชุมไปจนถึงห้องนอน เมื่อคุณไม่ได้คิดอะไร คุณจะมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีที่สุด

2. **ทำไมความกระฉ่างถึงมีความสำคัญ** คุณจะได้ค้นพบว่าทำไมสิ่งนี้จึงสำคัญต่อการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จทั้งภายในและภายนอก คุณสมบัติมากมายที่ผู้คนปรารถนากันมากที่สุดและพยายาม “สร้างขึ้น” (เช่น การรู้โดยสัญชาตญาณ ความยืดหยุ่น ความคิดสร้างสรรค์ แรงจูงใจ ความมั่นใจ และแม้แต่ความเป็นผู้นำ) แท้จริงแล้วเป็นความสามารถที่เรามีติดตัวมาตั้งแต่เกิด มันจะปรากฏขึ้นเมื่อสมองปลอดโปร่ง คุณสมบัติเหล่านี้ผลักดันให้เกิดผลลัพธ์ที่ผู้คนปรารถนา ความกระฉ่างเป็นที่มาของความเป็นผู้นำอย่างแท้จริง และการสร้างผลงานที่มีประสิทธิภาพสูง มันช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันและมีประสบการณ์ชีวิตที่น่าพึงพอใจ การมีเป้าหมาย การรู้ทิศทาง และการมีจิตวิญญาณของผู้ประกอบการล้วนเป็นสิ่งที่มียู่ในตัวคนที่สมอง

ปลอดภัยอยู่แล้ว เช่นเดียวกับความสุข อิสระภาพ ความมั่นคงปลอดภัย ความรัก ความมั่นใจ และความสงบทางใจ

3. ความกระฉ่างทำงานอย่างไรและจะนำมันมาใช้ได้อย่างไร คุณจะได้พบกับหลักการที่อยู่เบื้องหลังความสามารถที่คุณ (และทุกคน) มีติดตัวมาตั้งแต่เกิดอย่างการคิด การรู้สึก และการรับรู้ ซึ่งความสามารถเหล่านี้เป็นต้นกำเนิดของประสบการณ์ชีวิต 100 เปอร์เซ็นต์ของคุณในทุกชั่วขณะ

ความกระฉ่างเป็นคุณสมบัติที่ปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติ มันไม่ใช่สิ่งที่คุณทำ แต่เป็นสิ่งที่คุณมีอยู่แล้ว สมอจะมีระบบ “ทำความสะอาดตัวเอง” ที่สามารถนำคุณกลับสู่ความกระฉ่าง ไม่ว่าคุณจะอยู่ในภาวะ (หรือสถานการณ์) ใดก็ตาม สิ่งนี้เห็นได้อย่างชัดเจนในเด็กเล็ก แต่ระบบดังกล่าวจะค่อย ๆ หายไปเมื่อเราเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ถึงอย่างนั้นก็มีผู้ใหญ่บางคนที่โชคดีครับ

เมื่อเริ่มทำความเข้าใจหลักการที่อยู่เบื้องหลังความกระฉ่างให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น คุณก็จะสามารถเชื่อมโยงกับระบบทำความสะอาดตัวเองของสมอได้อีกครั้งแล้วคุณก็จะพบว่าตัวเองเริ่ม a) มีสมอที่ปลอดภัยไปรับโดยไม่ต้องพยายาม b) มีเวลาให้กับเรื่องสำคัญต่าง ๆ

มากขึ้น c) ตัดสินใจได้ดีขึ้น d) ทำผลงานได้มี
ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และ e) สร้างผลลัพธ์ที่สำคัญ
ต่อตัวเองได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังมี “ผลพลอยได้”
บางอย่างที่คุณอาจสังเกตเห็น เช่น ความสัมพันธ์ที่
พัฒนาขึ้น ระดับความเครียดที่ลดลง ความหลงใหล
ที่เพิ่มขึ้น และการใช้ชีวิตได้คุ้มค่ายิ่งขึ้น

4. ทำไมความกระจ่างถึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในขณะนี้
เรากำลังอยู่ในช่วงเวลาสำคัญของประวัติศาสตร์ ผู้คน
นับล้านต้องเผชิญกับความไม่แน่นอน ความซับซ้อน
และความยุ่งเหยิงที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะใน
ฐานะของปัจเจกบุคคล องค์กร หรือทั้งเผ่าพันธุ์
ความกระจ่างคือกุญแจสำคัญในการแก้ปัญหาใหญ่
ที่เราต้องเผชิญหากต้องการสร้างอนาคตที่ยั่งยืนเพื่อ
ตัวเราเองและคนรุ่นหลัง

เห็นได้ชัดว่าเราไม่ตระหนักด้วยซ้ำว่าเรายังใช้ความเข้าใจผิด
เกี่ยวกับการทำงานของสมองตั้งแต่ยุคอุตสาหกรรมมาเริ่มมีกับ
ความท้าทายในโลกดิจิทัล ความเข้าใจผิดนี้เป็นบ่อเกิดของ
ความคิดที่ปนเปื้อน (contaminated thinking) เช่น ความกังวล
ความวิตก การคิดมากเกินไป ฯลฯ ซึ่งบดบังความสามารถที่
เรามีติดตัวมาตั้งแต่เกิดอย่างความสงบ การอยู่กับปัจจุบัน
ความมีประสิทธิภาพ ความคิดสร้างสรรค์ ความมั่นคงปลอดภัย

ความรัก และอื่น ๆ เมื่อคุณเริ่ม “มองทะลุ” ความเข้าใจผิด ความกระฉ่างจะปรากฏให้เห็นบ่อยขึ้นและพึ่งพาได้มากขึ้นเรื่อย ๆ พุดง่าย ๆ ได้ว่า *ความกระฉ่างเท่ากับความสามารถลบสิ่งปนเปื้อน*



ขณะที่อ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะเริ่มหลุดพ้นจากเงื่อนงำที่มักเป็นอุปสรรคต่อความกระฉ่างมาโดยตลอด ทั้งยังพบว่าสมองของคุณปลอดโปร่งขึ้นเรื่อย ๆ (แถมยังได้ผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นตามมาด้วย) เวลาที่ความคิดของคุณสับสนวุ่นวาย คุณจะรู้ว่าต้องทำอะไร (และที่สำคัญกว่านั้นคือรู้ว่าต้องไม่ทำอะไร) เงื่อนงำที่วุ่นนั้นอยู่บนพื้นฐานของสามประเด็นต่อไปนี้

1. *ความคิดที่ปนเปื้อนเกิดจากความเข้าใจผิดที่ว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดจากภายนอกสู่ภายใน* เงื่อนงำที่ไม่ถูกต้องนี้แพร่หลายมาก ทำให้หลาย ๆ คนมองว่าความกระฉ่าง (และการขาดความกระฉ่าง) เป็นผลมาจากสถานการณ์ภายนอก และแม้จะเห็นได้ชัดว่าเงื่อนงำนี้ไม่เป็นจริง แต่ความเข้าใจผิดก็ยังคงอยู่หากไม่มีการตั้งคำถาม คุณจะได้เรียนรู้วิธี “มองทะลุ” ความเข้าใจผิด

รวมทั้งค่อย ๆ เกิดความเข้าใจอันถ่องแท้และความตระหนักรู้ที่สามารถสร้างความแตกต่างให้กับคุณได้ในทันทีผ่านเนื้อหาที่อ่านสนุกและผ่อนคลาย หลังจากทำความเข้าใจหลักการที่อยู่เบื้องหลังความกระจ่างอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น คุณจะพบว่าความคิดที่ปนเปื้อนที่เกิดขึ้นเป็นนิสัยจะค่อย ๆ ลดน้อยลงและความกระจ่างก็จะปรากฏขึ้นมาแทนที่

2. การเปลี่ยนแปลงจากเศรษฐกิจฐานการผลิตไปเป็นเศรษฐกิจฐานความรู้ ในทำนองเดียวกับคนงานในโรงงานที่ต้องทำความสะอาดและหยอดน้ำมันเครื่องจักรอยู่เสมอ คนทำงานที่ใช้ความรู้ นักสร้างสรรค์ ผู้บริหาร และผู้นำก็ต้องดูแลสมองของตัวเองเช่นกัน ปัจจุบันผู้คนและองค์กรต่างก็ต้องแบกรับผลเสียที่เกิดจากการมีเวลาและความใส่ใจอันจำกัด รวมถึงปริมาณข้อมูลที่อัดแน่นจนไปขัดขวาง “เครื่องจักรทางความคิด” แต่ข่าวดีก็คือ เราเกิดมาพร้อมกับระบบภูมิคุ้มกันที่ทำหน้าที่อย่างแข็งแกร่งในการปกป้องเราจากโรคภัยไข้เจ็บ ระบบภูมิคุ้มกันสะท้อนให้เห็นคุณสมบัตินี้เรามีติดตัวมาตั้งแต่เกิดในเรื่องสุขภาพและความแข็งแรง เห็นได้จากการที่ร่างกายสามารถซ่อมแซมบาดแผล การแตกหัก และอาการบาดเจ็บอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม แทบจะไม่มีใครรู้ข้อเท็จจริงที่ว่า

คนเรามี “ระบบภูมิคุ้มกันทางความคิด” ซึ่งสามารถฟื้นฟูแม้แต่ความคิดที่ยุ่งเหยิงที่สุดให้กลับสู่ความกระจ่างและความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน เมื่อคุณทำความเข้าใจหลักการที่อยู่เบื้องหลังความกระจ่างลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ คุณจะพบว่าสิ่งที่จำเป็นต่อความก้าวหน้าในช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอน ความซับซ้อน และการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งที่คุณมีติดตัวอยู่แล้ว

3. การพยายามค้นหาความกระจ่างโดยใช้วิธีจากภายนอกสู่ภายใน สมองเป็นระบบแก้ไขตัวเอง เงื่อนไขพื้นฐานที่จำเป็นในการทำให้ระบบกลับสู่สมดุลนั้นเรียบง่ายมาก นั่นคือการไม่ถูกแทรกแซงจากภายนอก ตัวอย่างของการแทรกแซงจากภายนอก เช่น วิธีการจากภายนอกสู่ภายในอย่างการคิดในแง่บวก การใช้ถ้อยคำยืนยัน และอื่น ๆ นอกจากนี้ก็ยังมี การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนเกินพอดี และการเสพติดยาเสพติดด้วย แม้สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมองปลอดโปร่งได้ในระยะสั้น แต่มักไม่ยั่งยืนและทำให้สิ่งต่าง ๆ เลวร้ายลงในระยะยาว เพราะมันทำให้คนที่คิดอยู่ตลอดมีเรื่องให้ต้องคิดและทำมากขึ้นกว่าเดิม (ผมคิดว่าสิ่งสุดท้ายที่คุณต้องการคือการมีเรื่องที่ต้องคิดมากขึ้น)

หนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นความสามารถในการสร้าง
ความกระจำงโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม เพราะอย่างที่ว่าคุณจะ
ได้พบในบทต่อ ๆ ไปว่า หลักการที่คุณกำลังจะค้นพบจะช่วย
สร้างความกระจำงให้ตัวเอง

ความแตกต่าง :

การทำตัวและการเป็นจริง ๆ

- การทำตัว : การทำตัวเหมือนเป็นหวัดไม่ใช่เรื่อง
ที่ทำกันได้ง่าย ๆ แถมยังดูไม่น่าเชื่อถือด้วย
หนังสือธุรกิจและพัฒนาตัวเองส่วนใหญ่มักจะ
มุ่งเน้นไปยังวิธีที่บอกให้คุณคิด เปลี่ยนแปลง
และทำ คุณจะได้ “ทำตัว” ในแบบหนึ่ง ๆ
เพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่ต้องการ
- การเป็นจริง ๆ : เมื่อคุณเป็นหวัดจริง ๆ อาการ
ป่วยจะปรากฏให้เห็นโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม
เพราะมันเป็นจริง หนังสือเล่มนี้ออกแบบมา
เพื่อทำให้คุณ “เป็น” ตามความเข้าใจ ซึ่ง
ส่งผลให้มี “อาการ” ตามมาก็คือความกระจำง
ความยืดหยุ่น และความสงบทางใจที่เพิ่มขึ้น

ผมอยากให้คุณเชื่อมั่นว่าคุณมีความสามารถที่จะมีความกระจำงที่ยั่งยืนและได้ประโยชน์ทุกอย่างที่เกิดจากมัน แต่ก่อนอื่นคุณต้องตอบคำถามต่อไปนี้

คำถาม : ถ้าคุณติดกับ อะไรคือสิ่งเดียวที่คุณต้องทำก่อนถึงจะสามารถหนีออกมาได้

คำตอบ : คุณต้องตระหนักก่อนว่าคุณกำลังติดกับ

จนกว่าคุณจะตระหนักได้ว่าตัวเองกำลังติดกับ ก็แทบเป็นไปได้เลยที่คุณจะหนีออกมาได้ แต่ทันทีที่คุณรู้ว่ามึกับดักและเข้าใจว่ามันทำงานอย่างไร การหนีออกมาก็ค่อนข้างง่ายทีเดียว โดยเฉพาะถ้ามีคนอื่นที่เคยหนีจากกับดักเดียวกันนี้ได้สำเร็จแสดงให้คุณดูว่าจะหนีออกมาได้อย่างไร

ดังนั้น ขอให้ผมได้เปิดเผยถึงกับดักที่ล่อลวงผู้คนนับล้านรวมทั้งตัวผมเองมาแล้ว...

สำรวจต่อไป ✧ เชื่อมโยงกับผู้อื่น
แบ่งปันการค้นพบ ✧ เพิ่มพูนความเข้าใจ

ในช่วงท้ายของแต่ละบทคุณจะได้พบกับส่วนที่เป็น “การทดลองทางความคิด” ข้อความหรือคำถามในส่วนนี้จะช่วยให้คุณเชื่อมโยงสิ่งที่กำลังเรียนรู้เข้าด้วยกันได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น

การทดลองทางความคิด : เราแต่ละคนล้วนเคยผ่านช่วงเวลาแห่งการค้นพบความกระจ่างที่ยิ่งใหญ่เมื่อมองย้อนกลับไป มีการค้นพบที่ไม่คาดคิดครั้งไหนบ้างที่คุณน่าจะจดจำว่าครั้งอื่น ๆ

เมื่ออ่านมาถึงการทดลองทางความคิด ให้หยุดสักครู่ คุณไม่จำเป็นต้องเข้าใจคำถามหรือ “ตอบให้ถูก” อันที่จริงคุณไม่จำเป็นต้องตอบด้วยซ้ำ แค่อ่านคำถามและใคร่ครวญสักครู่ก็เพียงพอแล้ว

ในส่วนนี้ผมได้ใส่ลิงก์ไปยังหน้าเว็บไซต์เพื่อให้คุณสามารถเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาในแต่ละบท ไล่ตั้งแต่วิดีโอ คลิปเสียง ไปจนถึง

บทความ รูปภาพ และอินโฟกราฟิกที่คุณสามารถแบ่งปันกับคนอื่น นอกจากนี้ก็ยังมีช่องทางให้คุณได้แสดงความคิดเห็นและบอกเล่าสิ่งที่คุณกำลังเรียนรู้ให้กับคนอื่นอีกด้วย

ประสบการณ์แสดงให้เห็นว่าการแบ่งปันสิ่งที่คุณค้นพบเป็นวิธีที่ง่ายแต่ทรงพลังในการเชื่อมโยงสิ่งที่คุณเรียนรู้เข้าด้วยกัน ระหว่างที่คุณทำความเข้าใจหลักการที่อยู่เบื้องหลังความกระจ่างผ่านหนังสือเล่มนี้ ผมสนับสนุนให้คุณสำรวจ แสดงความคิดเห็น และแบ่งปันสิ่งที่คุณได้เรียนรู้ คุณสามารถเริ่มทำได้ตอนนี้เลย...

www.LittleBookOfClarity.com/introduction