สารบัญ

บทนำ 9

นิยามใหม่ของประสิทธิภาพ 18

ส่วนที่ 1
การวางรากฐาน

1 เริ่มต้นจากจุดไหน 31

2 แต่ละงานสำคัญไม่เท่ากัน 41

3 งานประจำวัน 3 อย่าง 53

4 พร้อมรับช่วงเวลาทองในการทำงาน 63

ส่วนที่ 2
การใช้เวลาอย่างสูญเปล่า

5 เข้าหางานที่น่าขยาด 79

6 พูดคุยกับตัวเอง...จากอนาคต 98

7 ทำไมอินเทอร์เน็ตถึงทำลายประสิทธิภาพของคุณ 107

SAMPLE

ส่วนที่ 3

อวสานของการบริหารเวลา

8 เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยเวลา 121

9 ทำงานให้น้อยลง 129

10 เข้าใจพลังงานของตัวเองอย่างลึกซึ้ง 140

11 เก็บกวาดบ้าน 150

ส่วนที่ 4

ความสงบท่ามกลาง ความมีประสิทธิภาพ

12 ความสงบท่ามกลางความมีประสิทธิภาพ 163

13 ลดทอนงานที่ไม่สำคัญ 168

14 มอบหมายงานที่ไม่สำคัญให้คนอื่นทำ 180

SAMPLE

ส่วนที่ 5
ทำใจให้สงบ

15 ทำสมองให้โล่ง 197
16 มองจากมุมสูง 214
17 สร้างพื้นที่ 226

ส่วนที่ 6
กล้ามเนื้อสมาธิ

18 ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจมากขึ้น 239
19 โจรปล้นสมาธิ 245
20 ศิลปะแห่งการทำทีละอย่าง 253
21 การฝึกสมาธิ 268

SAMPLE

ส่วนที่ 7

ยกระดับประสิทธิภาพ

22 เติมเชื้อเพลิง 287

23 การดื่มเพิ่มพลัง 300

24 ออกกำลังกาย = ยาวิเศษ 314

25 การนอนเพื่อประสิทธิภาพ 326

ส่วนที่ 8

ขั้นตอนสุดท้าย

26 ขั้นตอนสุดท้าย 341

บทส่งท้าย : หนึ่งปีให้หลัง 363

ประวัติผู้เขียน 367

SAMPLE

เวลาในการอ่านโดยประมาณ :
6 นาที 41 วินาที

บทนำ

SAMPLE

ในขณะที่บางคนสนใจเรื่องทั่วไป เช่น กีฬา ดนตรี และการทำอาหาร แม้จะฟังดูประหลาดสักหน่อย แต่ผมหมกมุ่นกับการเพิ่มประสิทธิภาพ (productivity) อยู่เสมอ

ผมจำไม่ได้ว่าถูกเจ้าแมลงประสิทธิภาพกัดครั้งแรกตอนไหน อาจเป็นตอนมัธยมปลายที่ผมได้อ่านหนังสือเรื่อง *Getting Things Done* ผลงานชื่อดังของเดวิด อัลเลน ช่วงวัยรุ่นที่ผมเริ่มลุยอ่านบล็อกเกี่ยวกับประสิทธิภาพ หรือช่วงที่ผมหันมาอ่านหนังสือแนวจิตวิทยาที่พ่อแม่สะสมไว้ แม้จะไม่รู้ว่าจุดเริ่มต้นคือตอนไหน แต่ผมหมกมุ่นกับเรื่องนี้มาเกือบสิบปีแล้ว แถมยังนำความหมกมุ่นนี้มาประยุกต์ใช้กับทุกด้านของชีวิตด้วย

ตอนมัธยมปลาย ผมเริ่มทดลองใช้สารพัดเทคนิคเพิ่มประสิทธิภาพเท่าที่ตัวเองรู้จัก ผลคือผมเรียนจบด้วยคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 95 โดยมีเวลาเหลือเฟือไปทำกิจกรรมอื่นระหว่างเรียน และเมื่อเข้าเรียนสาขาวิชาธุรกิจ

ที่มหาวิทยาลัยคาร์ลตันในกรุงออตตาวา ผมก็ยังคงใช้เทคนิคสุดโปรดเพื่อรักษาผลการเรียนให้ได้เกรดเอโดยใช้ความพยายามให้น้อยที่สุด

สมัยเป็นนักศึกษา ผมมีโอกาสได้ทดลองใช้เทคนิคเพิ่มประสิทธิภาพในชีวิตจริงระหว่างฝึกงานเต็มเวลากับบริษัทหลายแห่งที่มหาวิทยาลัยจัดหาให้ โดยในการฝึกงานครั้งหนึ่งที่ใช้เวลาถึงหนึ่งปีเต็ม ๆ ผมได้คัดเลือกและว่าจ้างนักศึกษากว่า 200 คนให้บริษัทโทรคมนาคมยักษ์ใหญ่แห่งหนึ่ง และในการฝึกงานอีกครั้งหนึ่งผมก็ได้ทำงานให้กับทีมการตลาดระดับโลกโดยมีหน้าที่ช่วยทีมสร้างเครื่องมือด้านการตลาดและประสานงานการถ่ายทำวิดีโอทั่วโลก

การทุ่มเทอย่างเต็มที่ให้กับการทำงาน (และความมีประสิทธิภาพ) ทำให้ผมได้รับรางวัลนักศึกษาแห่งปีในโครงการสหกิจศึกษาจากทางมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ ทันทีที่เรียนจบผมยังได้รับข้อเสนอจากบริษัทสองแห่งให้เข้าทำงานเป็นพนักงานประจำด้วย

ทำไมต้องประสิทธิภาพ

ผมไม่ได้เล่าความสำเร็จของตัวเองเพื่อทำให้คุณทึ่งในตัวผม แต่ผม*อยาก*ให้คุณทึ่งในความทรงพลังของแนวคิดเรื่องการเพิ่มประสิทธิภาพต่างหาก แม้บางครั้งจะอยากคิดเข้าข้างตัวเอง แต่ผมรู้ดีว่าสิ่งที่ทำให้ผมได้รับข้อเสนอจากบริษัทสองแห่งนั้นไม่ใช่เพราะผมฉลาดและมีพรสวรรค์ชนิดหาตัวจับยาก สาเหตุที่แท้จริงคือผมรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่จะช่วยให้ผมมีประสิทธิภาพสูงขึ้นและทำงานเสร็จมากขึ้นในแต่ละวัน

SAMPLE

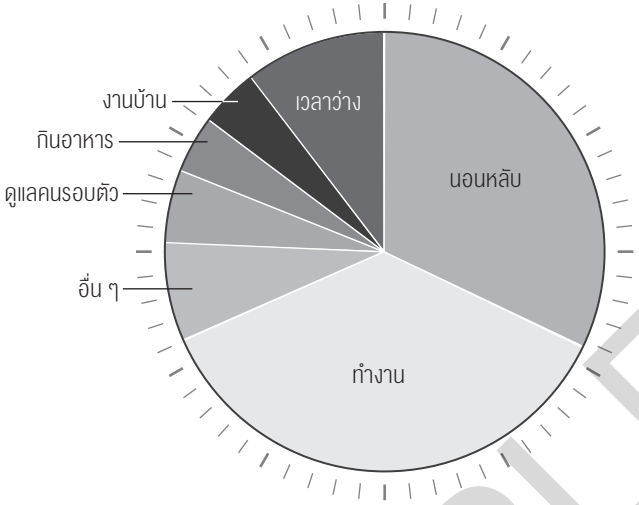
แม้การเรียนและการทำงานจะเป็นเรื่องสนุก แต่ผมขอบอกตามตรงว่าสิ่งที่ทำให้ผมตื่นเต้นได้มากกว่าก็คือการทดลองใช้เทคนิคเพิ่มประสิทธิภาพในสถานการณ์จริงเพื่อคัดกรองว่าเทคนิคใดใช้ได้ผลบ้าง

ถ้าอยากรู้ว่าการลงทุนเกี่ยวกับการเพิ่มประสิทธิภาพสามารถสร้างผลกระทบได้ใหญ่หลวงขนาดไหน แค่พิจารณาการใช้เวลาในแต่ละวันของชาวอเมริกันทั่วไปก็พอแล้ว ผลการสำรวจการใช้เวลาของชาวอเมริกันเมื่อไม่นานมานี้พบว่ากลุ่มคนทำงานอายุระหว่าง 25-54 ปีและมีลูกแล้วใช้เวลาดังนี้

- ทำงานวันละ 8.7 ชั่วโมง
- นอนหลับวันละ 7.7 ชั่วโมง
- ทำงานบ้านวันละ 1.1 ชั่วโมง
- กินอาหารวันละ 1 ชั่วโมง
- ดูแลคนรอบตัววันละ 1.3 ชั่วโมง
- ทำ “กิจกรรมอื่น ๆ” วันละ 1.7 ชั่วโมง
- **ทำกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจวันละ 2.5 ชั่วโมง**

ในแต่ละวันคนเรามีเวลา 24 ชั่วโมงที่จะใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า แต่เมื่อตัดเวลาสำหรับสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องทำออกไป คุณก็จะเห็นว่าเราเหลือเวลาไม่มากนัก โดยคนส่วนใหญ่มีเวลาราว 2 ชั่วโมงครึ่งเท่านั้น และผมก็นำตัวเลขเหล่านี้มาทำเป็นแผนภูมิวงกลมเพื่อให้คุณเห็นว่าเรามีเวลาน้อยแค่ไหนในแต่ละวัน

SAMPLE

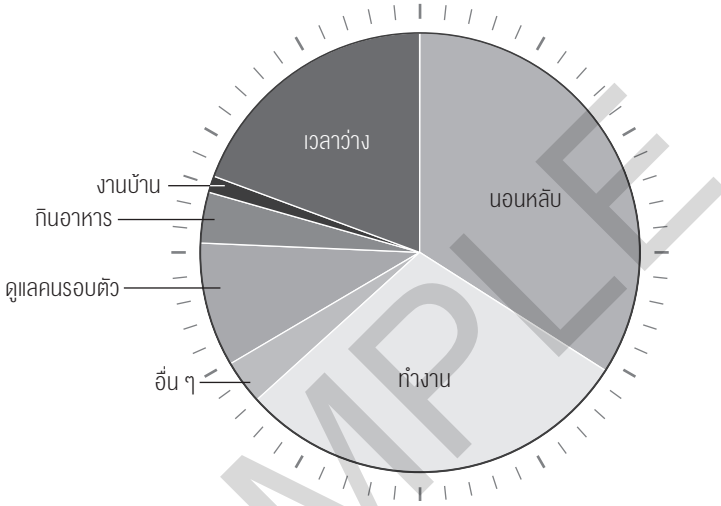


ทว่าการเพิ่มประสิทธิภาพสามารถช่วยคุณได้ ผมเชื่อว่าเทคนิคเพิ่มประสิทธิภาพทั้งหลายซึ่งรวมถึงเทคนิคที่ผมจะพูดถึงในหนังสือเล่มนี้ล้วนถูกสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยให้คุณสามารถทำทุกสิ่งที่ต้องทำโดยใช้เวลาน้อยลง ผลก็คือคุณจะเหลือเวลามากขึ้นสำหรับสิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อตัวเองอย่างแท้จริง ประสิทธิภาพคือปัจจัยที่ทำให้ผู้บริหารต่างจากพนักงานทั่วไป ทั้งยังเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความแตกต่างว่าเราจะส่งท้ายวันด้วยการไม่มีเวลาและพลังงานเหลือเลย หรือมีเวลาและพลังงานเหลือเฟือเพื่อทำอะไรก็ได้ตามที่ต้องการ

แน่นอนว่าคุณจะใช้เทคนิคในหนังสือเล่มนี้อย่างไรก็ได้ ส่วนผมใช้เทคนิคเหล่านี้เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างการใช้เวลาและพลังงานไปกับสิ่งที่มีความหมายต่อผมจริง ๆ รวมทั้งสิ่งที่จะช่วยให้ผมประสบความสำเร็จมากกว่าเดิม แนวทางนี้สอดคล้องกับความต้องการของผมอย่างยิ่ง ซึ่งก็คือการประสบความสำเร็จและได้ทำเรื่องเจ๋ง ๆ แต่ในขณะเดียวกันก็มีอิสระที่จะใช้เวลาอย่างไรก็ได้ตามใจตัวเอง

SAMPLE

เมื่อคุณทุ่มเทเวลาให้กับการเพิ่มประสิทธิภาพและนำความรู้ที่ได้มาใช้เพื่อเพิ่มเวลาให้กับสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณ การใช้เวลาในแต่ละวันของคุณก็น่าจะคล้ายกับแผนภูมิต่อไปนี้



นั่นคือผลลัพธ์ที่ผมได้สัมผัสบนเส้นทางการทดลองอันเข้มข้นและยาวนานร่วมสิบปี

หนึ่งปีแห่งประสิทธิภาพ

ผมต้องเผชิญกับตัวเลือกที่ชวนให้ลำบากใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะข้อเสนอของทั้งสองบริษัทนั้นน่าสนใจพอ ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นเงินเดือนเริ่มต้นหรือโอกาสก้าวหน้าในสายงาน แถมยังดูเป็นงานที่น่าทำทั้งคู่ด้วย ทว่าเมื่อ

SAMPLE

พิจารณาแต่ละงานอย่างละเอียด ผมก็ตระหนักว่าสองงานนี้ไม่ใช่สิ่งที่ผมอยากทำในชีวิต

อย่าเพิ่งเข้าใจผิด ผมไม่ใช่พวกหลักลอยที่เอาแต่อ่านบทกวีฝรั่งเศสในศตวรรษที่ 18 ไปวัน ๆ ผมแค่ไม่อยากให้งานประจำดูดเวลาอันมีค่าของผมโดยไม่สามารถสร้างประโยชน์ใดได้นอกจากช่วยให้ผมมีรายได้ทุกเดือน

ผมจึงเริ่มพิจารณาว่าตัวเองมีทางเลือกใดบ้าง แล้วผมก็เห็นแสงสว่างขึ้นมาทันที

ในช่วงทศวรรษที่ 1960-1970 มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียตัดสินใจสร้างวิทยาเขตที่เมืองเออร์ไวน์โดยไม่ทำทางเดิน นักศึกษาและอาจารย์สามารถเดินลัดสนามหญ้าไปยังอาคารต่าง ๆ ได้ตามใจชอบ หลังจากนั้นประมาณหนึ่งปีเมื่อเห็นแนวหญ้าที่ราบเตียนรอบ ๆ อาคารทั้งหลายอย่างชัดเจน มหาวิทยาลัยก็สร้างทางเดิน*ตามแนวหญ้าดังกล่าว* ทางเท้าของที่นี่ซึ่งเชื่อมอาคารแต่ละหลังเข้าด้วยกันจึงไม่ได้เกิดจากการออกแบบ แต่เกิดจากการเลียนแบบเส้นทางที่ผู้คนใช้สัญจรกันจริง ๆ ซึ่งในทางภูมิสถาปัตย์เรียกเส้นทางแบบนี้ว่า **"เส้นทางตามใจชอบ"** (ผมชอบเรื่องนี้มากแม้ตัวเองจะเรียนที่แคนาดาก็ตาม)

ผมต้องการสร้างเส้นทางตามใจชอบของตัวเอง ผมจึงพิจารณาเส้นทางการทำงานในระบบแบบเดิม ๆ ของทั้งสองบริษัทนั้น รวมถึงใคร่ครวญว่าเส้นทางใดบ้างที่ผมเคยเหยียบย่างเข้าไปและยังอยากเดินต่อไปในเส้นทางนั้น เพียงไม่กี่วินาทีผมก็ได้คำตอบว่าสิ่งที่ผมหลงใหลมากที่สุดก็คือความมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม ผมรู้ดีว่าผมคงไม่สามารถศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ไปตลอดชีวิต ตอนเรียนจบผมมีเงินเก็บประมาณ 10,000 ดอลลาร์ เมื่อคำนวณดูแล้วก็พบว่าเงินจำนวนนี้มากพอที่จะช่วยให้ผมเดินไปในเส้นทางที่ต้องการได้สักหนึ่งปี พูดง่าย ๆ คือมันช่วยให้ผมมีเวลาหนึ่งปีที่จะศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพ แต่ในขณะเดียวกันผมก็ยังมีหนี้ที่กู้มาเรียนมหาวิทยาลัยอีก 19,000 ดอลลาร์ นี่จึงถือเป็นการวางเดิมพันครั้งใหญ่

SAMPLE

ผมคงต้องกินข้าวกับถั่วเป็นอาหารหลัก แต่ถ้าจะมีช่วงเวลาไหนในชีวิตที่ผมควรเสี่ยงวางเดิมพันเพื่ออนาคตของตัวเองมากที่สุด ก็ต้องเป็นตอนนี้เท่านั้น และถึงโปรเจกต์ที่ใช้เวลาหนึ่งปีจะฟังดูเกร่อ แต่ผมมีงบประมาณเพียงเท่านี้

ไม่นานหลังจากเรียนจบในเดือนพฤษภาคมปี 2013 ผมก็ปฏิเสธข้อเสนองานประจำจากทั้งสองบริษัทและเริ่มต้นทำโปรเจกต์ที่ผมตั้งชื่อว่า *หนึ่งปีแห่งประสิทธิภาพ (A Year of Productivity หรือ AYOP)*

แนวคิดที่อยู่เบื้องหลังโปรเจกต์นี้เรียบง่ายมาก นั่นคือตลอดระยะเวลาหนึ่งปีเต็มผมจะพยายามทำความเข้าใจว่าต้องทำอย่างไรถึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยการศึกษาทุกอย่างที่ผมพบเจอซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้และเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ลงในเว็บไซต์ ayearofproductivity.com ของผม

โดยสิ่งที่ผมทำในช่วง 365 วันนั้นก็คือ

- อ่านหนังสือและวารสารวิชาการนับไม่ถ้วนเกี่ยวกับประสิทธิภาพ โดยศึกษางานวิจัยมากมายในหัวข้อนี้อย่างละเอียด
- สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสิทธิภาพเพื่อหาคำตอบว่าพวกเขาใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างไรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
- ทำการทดลองให้มากที่สุด โดยใช้ตัวเองเป็นหนูทดลองเพื่อหาคำตอบว่าต้องทำอย่างไรเราถึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด

แม้ผมจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการหาข้อมูลและสัมภาษณ์ผู้คน แต่เพียงไม่นานผมก็พบว่าการทดลองคือส่วนที่สำคัญที่สุดของโปรเจกต์นี้

SAMPLE

สาเหตุส่วนหนึ่งก็คือผมได้บทเรียนล้ำค่ามากมายจากการทดลองเหล่านั้น (และสาเหตุอีกส่วนก็คือการทดลองจำนวนมากล้วนน่าสนุกและบ้าบิ่นสุด ๆ) ต่อไปนี้คือตัวอย่างการทดลองของผม

- ฝึกสมาธิสัปดาห์ละ 35 ชั่วโมง
- ทำงานสัปดาห์ละ 90 ชั่วโมง
- ตื่นนอนเวลาตี 5 ครึ่งทุกเช้าเพื่อดูว่าการทำเช่นนี้ส่งผลต่อประสิทธิภาพของผมอย่างไรบ้าง
- ดูคลิปวิดีโอ TED Talks 70 ชั่วโมงภายใน 1 สัปดาห์
- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ 5 กิโลกรัม
- ใช้ชีวิตแบบปลีกวิเวกโดยสิ้นเชิง
- ดื่มน้ำเปล่าเพียงอย่างเดียวโดยไม่แตะเครื่องดื่มอื่นเลยเป็นเวลา 1 เดือน

และอื่น ๆ อีกมากมาย

โปรเจกต์*หนึ่งปีแห่งประสิทธิภาพ*คือกรอบคิดที่สมบูรณ์แบบสำหรับการทดลองเกี่ยวกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ผมสนใจแต่ไม่เคยมีเวลามากพอที่จะศึกษาหรือลงมือทดลอง โดยเป้าหมายของโปรเจกต์นี้คือการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพอย่างลึกซึ้งที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ตลอดระยะเวลาหนึ่งปี รวมทั้งแบ่งปันทุกสิ่งที่ผมได้เรียนรู้ให้กับผู้คนบนโลกใบนี้

เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้คือสุดยอดผลงานของผมซึ่งเกิดจากการศึกษาค้นคว้าและทดลองอย่างเข้มข้นเป็นเวลาหนึ่งปีเต็ม ตลอดสิบปีที่ผ่านมาผมทั้งอ่าน

SAMPLE

หนังสือ ค้นคว้า และทดลองใช้เทคนิคเพิ่มประสิทธิภาพหลายพันเทคนิค เพื่อคัดกรองเทคนิคที่ใช้ได้ผลจริง ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาโดยคัดเลือก *25 เทคนิค*ที่ผมเชื่อว่าจะส่งผลต่อการทำงานในแต่ละวันของคุณมากที่สุด เทคนิคเหล่านี้คือสิ่งที่ผมทดลองนำมาใช้อย่างสม่ำเสมอและมั่นใจว่ามันสามารถช่วยคุณได้เช่นกัน

ผมจะยังไม่บอกอะไรคุณมากเกี่ยวกับเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ แต่ในบทต่อ ๆ ไปผมจะเผยเทคนิคที่ผมชื่นชอบที่สุดซึ่งจะช่วยให้คุณ...

- ระบุได้ว่างานทั้งหมดที่คุณต้องทำมีอะไรบ้าง
- ทำงานเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- บริหารเวลาเก่งชนิดหาตัวจับยาก
- เลิกผัดวันประกันพรุ่ง
- ทำงานอย่างชาญฉลาดกว่าเดิม ไม่ใช่หนักกว่าเดิม
- จดจ่ออย่างแน่วแน่
- สมองปลอดโปร่งตลอดทั้งวัน
- รู้สึกมีพลังอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
- และอื่น ๆ อีกมากมาย!

หากคุณคิดว่าเป้าหมายเหล่านี้ดูเป็นงานหนักและน่าเบื่อ ผมขอบอกเลยว่าไม่ต้องกังวลไปและรับรองว่าคุณจะสนุกสุดเหวี่ยงอย่างแน่นอน โดยเราจะค่อย ๆ เรียนรู้กันไปทีละหน้า

ถ้าพร้อมแล้วก็ลุยกันเลย!

SAMPLE

เวลาในการอ่านโดยประมาณ :
9 นาที 13 วินาที

นิยามใหม่ของประสิทธิภาพ

SAMPLE

ผมชอบลองทำสิ่งแปลกใหม่และตัดสินใจลงเรียนโยคะเป็นเวลาสี่เดือนเมื่อเจ็ดปีก่อน

ตอนนั้นค่าเรียนโยคะอยู่ที่ครั้งละประมาณ 25 ดอลลาร์ เมื่อมหาวิทยาลัยเปิดหลักสูตรโยคะสี่เดือนในราคาพิเศษเพียง 60 ดอลลาร์ ผมจึงตัดสินใจสมัครทันที ก่อนหน้านั้นผมรู้สึกว่าโยคะเป็นแค่กิจกรรมตามกระแส แต่สาวสวยหลายคนที่ผมรู้จักลงเรียนหลักสูตรนี้กันทั้งนั้น ผมจึงกระโดดเข้าไปร่วมวงด้วยเพราะอยากรู้ว่าทำไมพวกเธอถึงแห่ไปเรียนโยคะกัน

แต่เมื่อเรียนไปได้ระยะหนึ่ง ผมกลับตั้งตารอที่จะได้เรียนโยคะภาคค่ำในวันพฤหัสบดีมากขึ้นเรื่อย ๆ (แทบไม่น่าเชื่อว่าผมอยากไปเรียนเพื่อฝึกโยคะจริง ๆ ไม่ใช่เพื่อเจอสาว ๆ) บรรยากาศในชั้นเรียนนั้นตรงกันข้ามกับชีวิตที่เร่งรีบวุ่นวายของผมอย่างสิ้นเชิง และทักษะที่ผม

ได้รับจากชั้นเรียนนี้ก็คือการดำเนินชีวิตให้ช้าลงและหยุดชั่วครู่เพื่อชื่นชมทุกความสำเร็จที่เกิดจากความมีประสิทธิภาพของตัวเอง

สิ่งหนึ่งที่ผมชอบที่สุดของการเรียนโยคะคือก่อนที่อาจารย์จะปล่อยเรากลับไปใช้ชีวิตอันแสนวุ่นวายในรั้วมหาวิทยาลัยตามเดิม เธอจะปิดท้ายการสอนด้วยการให้เราฝึกสมาธิ โดยจดจ่ออยู่กับการสังเกตลมหายใจเข้าออกของตัวเองอย่างมีสติ

การฝึกสมาธินั้นใช้เวลาแค่ 5 นาที แต่ผมจำได้ดีว่ามันช่วยให้ผมรู้สึกสงบ สบายใจ และสมองปลอดโปร่งอย่างที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน

ฝึกสมาธิเพื่อประสิทธิภาพ

ผมชอบฝึกสมาธิมากขึ้นทุกทีตลอดระยะเวลาหลายปีในรั้วมหาวิทยาลัย เมื่อเวลาผ่านไปผมก็เริ่มฝึกสมาธินานขึ้นจากวันละ 5 นาทีเป็น 10 นาที 15 นาที และ 20 นาที โดยสองสามปีมานี้ผมฝึกสมาธิ 30 นาทีเป็นประจำทุกวัน ซึ่งนานกว่าที่คนส่วนใหญ่ทำกัน เหตุผลที่ผมเลือกฝึกสมาธิแทนที่จะทำกิจกรรมอื่นที่น่าจะ “สร้างผลลัพธ์” ได้ดีกว่าก็เพราะผมรักการฝึกสมาธิมาก

ผมคิดว่าหลายคนอธิบายเกี่ยวกับการฝึกสมาธิโดยทำให้มันกลายเป็นเรื่องยุ่งยากเกินความเป็นจริง แต่ผมจะยังไม่อธิบายเกี่ยวกับการฝึกสมาธิอย่างละเอียดในส่วนนี้ (ถ้าคุณอดใจรอไม่ไหวก็สามารถเปิดไปอ่านได้ในบทที่ 21) หลัก ๆ แล้วสิ่งที่ผมทำคือหย่อนก้นลงนั่งบนเก้าอี้หรือเบาะรองนั่ง โดยบ่อยครั้งผมก็ยังสวมชุดทำงานอยู่ จากนั้นก็คอยสังเกตลมหายใจเข้าออก ผมไม่ค่อยเน้นการฝึกสมาธิด้วยการสวดมนต์หรือจดจ่ออยู่กับ “ตาที่สาม” (ผมไม่เข้าใจด้วยซ้ำว่ามันคืออะไร) แต่จะเน้นการจดจ่ออยู่กับลมหายใจตลอดระยะเวลา 30 นาที หากเผลอไปจดจ่อกับ

SAMPLE