



## สารบัญ

ถึงคนที่ชอบเปลอพยายามเกินไป	017
วิธีพักผ่อนสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลา	018
“การทำสมาธิ” เชื้อถือได้จริงหรือ	022
การฝึกบริหารจิตใจที่ก่อให้เกิดการยอมรับ	023
ไม่ว่าใครก็ทำได้ทุกเมื่อ	024
ทดลองฝึกขั้นพื้นฐานกันก่อนดีกว่า	027
ถึงคนที่จดจ่อบาน ๆ ไม่ได้...	029
ไม่มีเวทมนตร์หรือยาครอบจักรวาล	030
วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้	032

# I

แม่ไปหมดทั้งกายใจ

## สัมผัสสิ่งที่ร่างกาย กำลังรู้สึก

ฟังเสียงของร่างกายด้วยการสแกนร่างกาย	034
วางมือบนหน้าท้องแล้วหายใจเข้าออก	036
ปรับบุคลิก	038
หอบคุณมือของเราะหว่างทาแฮนด์ครีม	040
ไม่กินจนกว่าจะหิว	042
แปรงฟันด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด	044
ทำความเข้าใจกับสิ่งที่ทำให้ร่างกาย “รู้สึกดี”	046
จดจ่อกับส่วนที่รู้สึกคันและปวด	048

# 2

## ลับสนุ่นวาย

### จัดระเบียบชีวิต ให้เข้าที่เข้าทาง

จัดจ้องขณะกินเพื่อไม่ให้กินเยอะเกินไป	052
ถ้าทำทั้งมือไม่ได้ก็แค่คำแรกคำเดียวก็ยังดี	054
ดื่มเหล้าอร่อย ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม	056
ชื่นชมด้วยตาโดยไม่ถ่ายรูป	058
ทำความสะอาดจุดเดียวให้เอี่ยมอ่อง	060
ปลูกต้นไม้	061
จัดจ้องก่อนนอนเพื่อเพิ่มคุณภาพการนอน	062
ไม่ซื้อของไม่จำเป็น	064
จัดตารางให้ว่างเพื่อให้จิตใจได้ว่างบ้าง	066
สัมผัสกับ “ความโดดเดี่ยว” ที่อยู่ในตัว	068
จัดจ้องขณะแช่ตัวในอ่าง	070

# 3

## หยุดหึดทุกวัน

### ฝึคนิสัยที่ช่วยผ่อนคลาย ใจที่ไม่เป็นสุข

การจดจ่อขณะเดินที่ทำได้ไม่ว่าจะงานยุ่งแค่ไหน	072
เช็กอินสมองกับจิตใจก่อนเป็นครั้งแรกหลังตื่นนอน	074
ล้างหน้าอย่างพิถีพิถัน	075
เลือกที่จะไม่หยุดหึด	076
ช่วงที่รอสัญญาณไฟจราจรคือโอกาสในการจัดระเบียบจิตใจ	078
พูดกักกายแบบเสียงดังฟังชัด	079
นับลมหายใจระหว่างขึ้นลิฟต์	080
ดื่มน้ำโดยใช้สองมือจับแก้ว	082
ละเสียดรสชาติของช็อกโกแลต 1 คำ	084
สังเกตลมหายใจของคนข้าง ๆ	086
หาพื้นที่อุ่นใจให้ตัวเอง	088
ดื่มชาที่ลานจ้โรงแรม	090
เดินเล่นสูดกลิ่นดอกไม้	091
ดื่มน้ำกับกลิ่นหอมของใบชา	092

หายใจเข้าออกลึก ๆ ก่อนกดส่งข้อความ	094
“ใช้เกาต์” ออกจากงาน	096
ทำความสะอาดข้าวของกับพื้นที่ใช้งานให้สะอาดยิ่งกว่าเดิม	098
เปิดปิดประตูด้วยมือทั้งสองข้าง	100
การรื้อคือ “เวลาว่างที่พระเจ้ามอบให้”	101
ลองเผชิญกับดินฟ้าอากาศโดยไม่พึ่งพยากรณ์อากาศ	102

## 4

### พักผ่อน

## กำหนดให้วันนี้เป็นวันพักผ่อน

<b>จัดจ่อแบบควบคุมสติเพื่อทำราบลูกสุนัขในหัว</b>	104
เดินเท้าเปล่าบนหาดทราย	106
ลองอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ	108
เดินขึ้นที่สูง	109
ตัดขาดจากโซเชียลมีเดีย	110
งดกินจุบจิบ ปล่อยให้ท้องว่างบ้าง	112
เดินทางไปที่อื่นไกล ๆ คนเดียว	114
รักษาสัญญาที่ไว้กับตัวเอง	116
นัดเจอคนที่อยากเจอจริง ๆ เท่านั้น	118

# 5

## ไม่กดดันเรื่องคบคน

### เว้นระยะห่างให้พอดีเพื่อ ปรับปรุงความสัมพันธ์

การฝึกจดจ่อเพื่อเพิ่มความเห็นอกเห็นใจ	120
มองคนตรงหน้าแล้วคิดว่าเขา “ไม่ต่างจากเรา”	122
ให้ของขวัญด้วยการ “ฟัง”	124
ยอมรับความแตกต่าง	126
เปิดใจรับฟัง	128
พยายามคิดหาคำชมอีกฝ่ายให้ได้สัก 50 คำ	130
คิดคำขอบคุณ 50 คำแล้วพูดออกไปให้ได้อย่างน้อย 1 คำ	132
สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนที่ไม่อาจเจอกันได้อีกต่อไป	134
ก่อนจากกันให้คิดว่า “นี่อาจเป็นการเจอกันครั้งสุดท้าย”	136

# 6

อารมณ์ไม่มั่นคง

## ทำจิตใจที่ร้อนรน ให้สงบ

การฝึกจดจ่อเพื่อเพิ่มพลังฟื้นฟู	138
ตั้งชื่อให้ความรู้สึกแย่ ๆ ในใจแล้วเขียนมันออกมา	140
สยบความโกรธด้วยเทคนิค “รถไฟสายทรานส์ไซบีเรีย”	142
มองความผิดพลาดเป็นเพียง “ฉากหนึ่งในหนังตลก”	144
เก็บขยะเวลาไม่มีใครเห็น	146
อธิษฐานให้คนแปลกหน้ามีความสุข	148
ยอมรับว่า “บางครั้งก็ไม่ไหวจริง ๆ”	150
ขอบคุณให้ได้ 3 ครั้งต่อหนึ่งวัน	151

# 7

## หลงทางชีวิต

### ฝึกรักตัวเองให้มากขึ้น แล้วตื่นเต้นกับอนาคต

จัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ ในหัวด้วย เทคนิค “จดจ่อด้วยการเขียน”	154
พิจารณาว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญจริง ๆ	156
ลองคิดว่ามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร	157
ลองจินตนาการถึงอนาคตในอุดมคติ	158
ชมตัวเองบ้าง	159
เขียนรายการ “ความฝัน 100 ข้อ”	160
บทส่งท้าย - ถึงผู้หญิงทุกคนที่พยายามเต็มที่มาตลอด	163
ประวัติผู้เขียน	167



intro

ทำไมถึงรู้สึกจิตใจพุ่งม้วนนักนะ

แถมยังเอาแต่หงุดหงิดด้วย...

**คุณรู้สึกว่าคุณเหนื่อยง่ายกว่าเดิมอยู่หรือเปล่า**

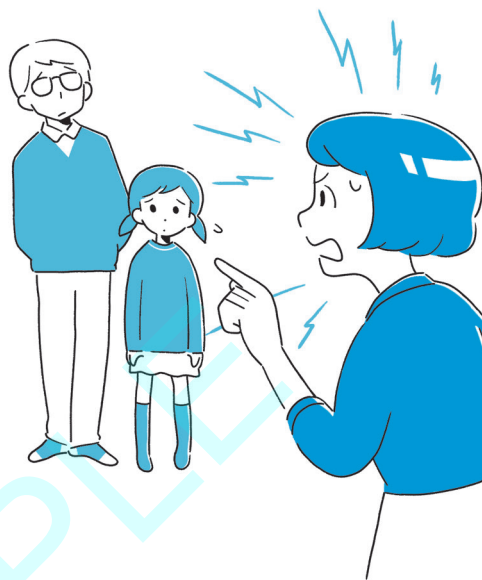


หงุดหงิดกับการขึ้นรถไฟ  
ไปทำงานทุกเช้า  
หงุดหงิดใส่พนักงานใหม่  
ที่บริษัท...

โทษตัวเองในเรื่องที่ทำไม่ได้  
ก่อนนอนก็เอาแต่กังวล  
และคิดโน่นคิดนี่ไม่เลิก...



หงุดหงิดใส่สามีกับลูก  
จากนั้นก็เกลียดตัวเอง  
ที่เป็นคนงี่โมโห...



ตอนทำงานเอาแต่คิด  
เรื่องลูก ตอนอยู่กับลูก  
กลับเอาแต่คิดเรื่องงาน  
ไม่มีสมาธิจดจ่อกับ  
สิ่งที่อยู่ตรงหน้าเลย...



ผมมีวิธีพักผ่อนจิตใจที่อยากให้คนที่  
“ยุ่งจนไม่มีเวลาพักผ่อน” ลองทำดู

ลองหันมาเริ่มใช้ชีวิตแบบให้ความสำคัญ  
กับตัวเองกันดูไหมครับ

## ถึงคนที่ชอบเผลอพยายามเกินไป

ยุ่งจนหัวหมุนทุกวัน มีแต่เรื่องต้องทำเต็มไปหมด ทั้งที่ตั้งใจไว้แล้วว่าจะไม่ฝืนตัวเองแต่ก็ยังเหนื่อยตลอด ทำทุกอย่างได้ตามตารางที่ตั้งใจไว้แท้ ๆ แต่กลับรู้สึกเหมือนปล่อยเวลาให้ผ่านไปวัน ๆ เสียอย่างนั้น พอเล่นโซเชียลมีเดียก็เห็นคนรอบข้างมีชีวิตดี ๆ กันทั้งนั้น ดูเสร็จก็เอามาเทียบกับตัวเองจนเสียความมั่นใจ...

ไม่ว่าใครก็คงเคยมีช่วงเวลาที่จิตใจขุ่นมัวไม่อยู่กับเนื้อกับตัวกันมาทั้งนั้น โดยเฉพาะผู้หญิงสมัยนี้ที่มีเรื่องที่ต้องทำมากมาย ไม่ว่าจะเรื่องงาน ชีวิตคู่ เลี้ยงลูก หรือวิธีใช้ชีวิต ผมเชื่อว่าคงมีไม่น้อยเลยที่พยายามจะทำทุกอย่างให้สำเร็จจนเผลอฝืนตัวเอง

ถ้าเริ่มคิดบ่อยขึ้นว่า “สงสัยจะเหนื่อยไปหน่อย” คุณก็ควรพักผ่อนร่างกายและจิตใจของตัวเองเพิ่มขึ้นอีกสักนิดครับ อย่าคิดว่ามันเป็นการตามใจตัวเองเกินเหตุ เพราะการพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็นต่อการรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์

## วิธีพักผ่อนสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลา

คนที่งานยุ่งคงคิดบ่อย ๆ ว่า “ต่อให้อยากพักก็ไม่ว่างพอให้พักนี่นา...” แต่มันมีวิธีพักผ่อนที่ช่วยให้จิตใจสงบขึ้นได้อยู่ เป็นวิธีพักผ่อนที่ยังไม่มีเวลา ก็ยังควรเรียนรู้เอาไว้

คุณเคยได้ยินคำว่า “การจดจ่อ (Mindfulness)” หรือเปล่าครับ

การจดจ่อคือภาวะที่เราอยู่กับ “ขณะปัจจุบัน”

กิจกรรมหนึ่งที่ช่วยฝึกให้เรา มีความจดจ่อก็คือการทำสมาธิ ถ้าตัดส่วนที่เป็นความเชื่อทางศาสนาออกไป คุณจะพบว่าในปัจจุบันบริษัทหลายแห่งทั่วโลกนำการทำสมาธิมาบรรจุในหลักสูตรสำหรับพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานและความเป็นผู้นำ รวมถึงนำมาใช้พัฒนาสุขภาพกายและใจของคนในองค์กรด้วย

ถ้าถามว่าการจดจ่อส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร เราสามารถพบคำตอบได้จากงานวิจัยต่าง ๆ ที่ปรากฏในช่วงหลายปีมานี้ครับ

การจดจ่ออยู่กับขณะปัจจุบันจะช่วยให้เรามีสมาธิมากขึ้น รับรู้ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ความรู้สึก และยังส่งผลดีต่อสุขภาพในอีกหลาย ๆ ด้านด้วย

### ผลดีต่อจิตใจ



- ช่วยในการคิดบวก
- บรรเทาอาการซึมเศร้า
- ลดความกังวล
- ลดระดับความเครียด
- อารมณ์แจ่มใสและมีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น
- เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น
- ความรู้สึกโดดเดี่ยวลดลง
- ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- มีความตระหนักรู้มากขึ้น

### ผลดีต่อร่างกาย



- เพิ่มภูมิคุ้มกัน
- ช่วยลดความเจ็บปวด
- ลดการอักเสบในร่างกาย

เมื่อลองถามคนที่ฝึกการจดจ่ออย่างต่อเนื่องเกินครึ่งปีว่า  
เกิดความเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง นี่คือการตอบที่ได้ครับ

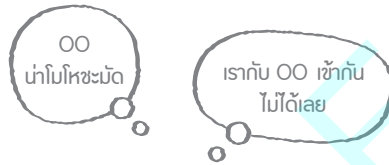
คุณแม่ที่มีลูกเล็กบอกว่าเธอหงุดหงิดน้อยลง เมื่อก่อน  
เธอเป็นคนอารมณ์เสื่อง่าย แต่ตอนนี้จากที่เคยโมโหเต็ม 10  
ลดลงเหลือประมาณ 7 เท่านั้น ซึ่งก็ทำให้ลูกของเธอมีความสุข  
ไปด้วย

ผู้หญิงที่ทำงานฟรีแลนซ์บอกว่าตอนนี้สามารถควบคุม  
อารมณ์ได้แล้ว ถึงเจอปัญหาที่ไม่สติแตกอีกต่อไป เธอใช้วิธี  
บอกกับตัวเองว่า “ไม่เป็นไร” เพื่อสงบจิตใจ จากนั้นก็  
ค่อย ๆ แก้ปัญหาไปที่ละเปลาะ

ผู้หญิงอีกคนที่ทำงานอย่างเข้มข้นในบริษัทไอทีข้ามชาติ  
บอกว่าทุกเช้าวันจันทร์พนักงานหลายคนในบริษัทจะรวมกลุ่ม  
กันฝึกการจดจ่อ คนส่วนใหญ่มักรู้สึกเซ็งกับวันจันทร์เพราะเป็น  
วันที่ต้องกลับมาทำงานหลังจากวันหยุดสุดสัปดาห์ แต่คนที่  
เข้าร่วมฝึกการจดจ่อกลับพากันพูดว่า “สนุกกับวันจันทร์”  
“เป็นการได้รีเซตอารมณ์ของ 1 สัปดาห์”

การจดจ่อจะช่วยให้คุณรู้เท่าทันภาวะจิตใจของตัวเอง  
และเมื่อได้พบกับสิ่งที่เป็นสาเหตุของความเครียด คุณก็เลือก  
ได้ว่าจะรับมือกับมันอย่างไร





### เรื่องที่ทำให้รู้สึกแย่

จดจ่อ

รับมือแบบเลือก  
วิธีที่เหมาะสม (เช่น  
ใช้ความเห็นอกเห็นใจ  
พูดคุยแบบสันติ)

หลุดพ้นจากความเครียด

ไม่จดจ่อ

รับมือตามอารมณ์  
(เช่น เทียบกลับ  
กินหรือดื่มดับโมโห)

เครียดไม่เลิก

## “การทำสมาธิ” เชื่อถือได้จริงหรือ

เวลาพูดถึงการทำสมาธิ คนส่วนใหญ่มักรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าสงสัยและดูไม่น่าเชื่อถือ

และในความเป็นจริง การทำสมาธิก็มีที่มาจากหลักคำสอนของศาสนาพุทธนิกายเซน จึงไม่แปลกที่บางคนอาจรู้สึกต่อต้านเพราะมันดูเป็นเรื่องของศาสนาเกินไปหน่อย

แต่จริง ๆ แล้วการรู้สึกสงสัยหรือไม่เชื่อถือสิ่งที่เพิ่งพบเจอถือเป็นเรื่องปกติของหลายคนครับ ตัวอย่างโยคะที่ตอนนี้เป็นที่นิยมแพร่หลายตั้งแต่ในกลุ่มสาว ๆ ไปจนถึงชายสูงวัยก็ได้ เชื่อไหมว่าสมัยที่โยคะเข้ามาในญี่ปุ่นแรก ๆ นั้นมีคนไม่น้อยเลยที่มองว่า “อย่างกับพิธีกรรมทางศาสนาเนอะ!” “ดูน่าสงสัย!” “โยคะอะไรนี่มันได้ผลจริง ๆ เหมอ” แต่เมื่อลองฝึกดูกลับพบว่าสุขภาพกายและใจดีขึ้นจริง ๆ ภาพลักษณ์ของโยคะเลยพลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือ ไม่มีใครนึกกังขาอีกต่อไปแล้ว

การจดจ่อก็เช่นกัน ปัจจุบันมีงานวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของการจดจ่อตีพิมพ์ออกมาอย่างต่อเนื่อง นั่นเพราะหลายคนลองฝึกทำแล้วเห็นผลลัพธ์มากขึ้นเรื่อย ๆ นั่นเอง

ไม่กี่ปีมานี้ นักกีฬาอาชีพหลายคนเริ่มหันมาฝึกทำสมาธิกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นนอวัค จอคอวิช นากาโทโมะ ยูโตะ

หรือฮอนตะ เคซุเกะ นักกีฬาบางคนถึงกับบอกว่าการจัดจ่อคือ  
“การเล่นกล้ำสำหรับจิตใจและสมอง” เลยทีเดียว

## การฝึกบริหารจิตใจที่ถูกละเลยให้การยอมรับ

เคยเป็นแบบนี้ไหมครับ ตั้งใจจะจัดจ่อกับแค่เรื่องเดียว  
อยู่แต่ ๆ แต่พอมีอีเมลหรือข้อความแจ้งเตือนเข้ามาสมาธิ  
ก็กระเจิงไปหมด ยุคนี้เป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารที่ความ  
เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลาจนตามแทบไม่ทัน ภาวะแบบนี้  
ทำให้เราเครียดง่ายขึ้นและจัดจ่อได้น้อยลง การฝึกจัดจ่อจึงเป็น  
สิ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันมาก และเพราะแบบนี้  
เอง ไม่นานมานี้บริษัทระดับโลกอย่างกูเกิล เฟซบุ๊ก พีแอนด์จี  
และฟอร์ด จึงเริ่มนำการจัดจ่อมาใช้กับพนักงานในองค์กรของ  
ตัวเอง

แวดวงธุรกิจเรียกการฝึกจัดจ่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของ  
“สุขภาพ (Well-being)” และมองว่าเมื่อพนักงานมี “สุขภาพ  
ที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง” แล้ว มั่นยอมจะส่งผลดีไปถึงธุรกิจ  
ด้วย

ในส่วนขององค์กรอนามัยโลกเองก็นิยามคำว่าสุขภาพ  
ว่า “สุขภาพที่ดีไม่ได้หมายถึงแค่การไม่เจ็บป่วย แต่หมายถึง

การอยู่ในภาวะที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และ  
สังคม” จึงอาจกล่าวได้ว่า “การไม่ป่วย” ไม่ได้เท่ากับการมี  
สุขภาพดีเสมอไป

บริษัทที่ให้ความสำคัญกับการจัดจ่อเป็นพิเศษคือกูเกิล  
กูเกิลเป็นบริษัทที่ต้องคิดค้นเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ  
ออกมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้พนักงานต้องเผชิญกับความกดดัน  
อย่างหนัก กูเกิลจึงเน้นเรื่องสุขภาพของพนักงานทุกคนเป็น  
พิเศษ นับแต่ปี 2007 เป็นต้นมา กูเกิลได้นำโปรแกรมพัฒนา  
ตนเองที่ตั้งอยู่บนหลักของการจัดจ่อที่ชื่อ “Search Inside Your-  
self” เข้ามาใช้ในองค์กร ผมเองก็รู้สึกประทับใจกับโปรแกรม  
นี้มากจนนำไปใช้ในการฝึกอบรมให้กับบริษัทต่าง ๆ อย่างเช่น  
ยาฮู! ด้วย

## ไม่ว่าใครก็ทำได้ทุกเมื่อ

ต่อไปนี่คือสิ่งที่คุณควรตระหนักไว้ล่วงหน้าเพื่อป้องกัน  
ไม่ให้อารู้สึกว่า “ทำได้ไม่ดีเลย” แล้วล้มเลิกการฝึกจัดจ่อไป  
กลางคันครับ

## 1 ไม่ว่าใครก็ทำได้

การฝึกจดจ่อเป็นการบริหารจัดการจิตใจที่ไม่ว่าใครก็ทำได้ อย่างไรก็ตาม ในช่วงแรก ๆ อาจมีบางคนรู้สึกว่ “ตั้งสมาธิ ไม่ได้เลย พอกันที!” แล้วก็ล้มเลิก แต่ความจริงคือพัฒนาการของการจดจ่อ นั้นต่างกันไปในแต่ละคน หากคุณเริ่มตระหนักว่ ว่าตัวเองกำลังคิดฟุ้งซ่านได้ก็พูดได้ว่าคุณอยู่ในภาวะจดจ่อแล้ว ละครับ

เวลาที่เริ่มฝึกจดจ่อ การที่ความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ จะ ผุดขึ้นมาถือเป็นเรื่องปกติ คุณไม่ควรกดดันตัวเองว่ “ห้าม คิดฟุ้งซ่าน” จำไว้ว่าพอรู้ว่เริ่มฟุ้งซ่านก็แค่พยายามหันกลับมา จดจ่อกับการหายใจอีกครั้งก็พอแล้ว

## 2 อย่าด่วนตัดสิน

บางคนชอบมองทุกอย่างเป็นขาวกับดำ มีแต่ “ทำได้” กับ “ทำไม่ได้” เท่านั้น แต่ในการฝึกจดจ่อ สิ่งสำคัญคือคุณ ต้อง “ไม่ด่วนตัดสิน” ตัวเอง ถ้าทำสมาธิแล้วมีเรื่องฟุ้งซ่าน ผุดขึ้นมาในหัวก็อย่าคิดว่า “ฟุ้งซ่านตลอดเลย อย่างฉันนี่ทำ สมาธิไม่ได้จริง ๆ ด้วย” ในกรณีแบบนี้ สิ่งที่คุณควรทำคือแค่ ยอมรับมันในฐานะข้อเท็จจริงว่ “เราคิดฟุ้งซ่านอยู่” ก็พอ จำไว้ว่าการด่วนตัดสินว่ “ไม่ไหว” หรือ “ทำไม่ได้” คือการ ปิดกั้นจิตใจของตัวเอง ดังนั้นระหว่างฝึกจดจ่อคุณต้อง พยายามไม่ด่วนตัดสินครับ

### 3 ผลลัพธ์ไม่ได้เห็นได้ในพริบตา

บางคนตั้งความหวังเอาไว้สูงลิ่วว่าจะเห็นผลลัพธ์ของการฝึกจดจ่อได้อย่างชัดเจนภายใน 1-2 วัน แล้วก็ต้องผิดหวังที่ผลไม่ออกมาอย่างที่คิด แต่อย่างที่บอกไปแล้วว่าพัฒนาการเรื่องการจดจ่อนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และยังขึ้นอยู่กับทักษะและประสบการณ์ที่มีมาก่อนหน้าด้วย บางคนอาจใช้เวลาจนถึงครึ่งปีกว่าจะเริ่มเห็นผล แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ที่ประมาณ 3 สัปดาห์ ดังนั้นขอให้ลองฝึกจดจ่อทุกวัน วันละ 5-10 นาทีติดต่อกันสัก 3 สัปดาห์ดูครับ คุณน่าจะสัมผัสได้ว่าสภาพจิตใจเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

### 4 ทำได้ทุกที

หลายคนบ่นว่า “ก็อยากลองฝึกจดจ่อดูหรอกนะ แต่ไม่มีเวลาฝึกทุกวันนี่นา” ที่จริงการฝึกจดจ่อใช้เวลาแค่วันละ 5-10 นาทีก็เพียงพอแล้ว แต่ถ้างานยุ่งจนไม่มีเวลาจริง ๆ จะฝึกแค่ 1 นาทีก็ได้ครับ และไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิเป็นจริงเป็นจังด้วย

คนที่มาเรียนกับผมคนหนึ่งเคยเล่าให้ฟังว่า “ฉันไม่มีเวลานั่งสมาธิเป็นเรื่องเป็นราวหรอกค่ะ เลยฝึกจดจ่อตอนที่อาบน้ำอยู่แทน” เห็นไหมครับว่าเราสามารถเลือกฝึกจดจ่อได้ทุกที่ทุกเวลา สิ่งสำคัญคือต้องพยายามทำให้ได้ต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตร

## ทดลองฝึกขั้นพื้นฐานกันก่อนดีกว่า

อันดับแรก ผมจะอธิบายการฝึกจดจ่อขั้นพื้นฐานครับ

### ทำพื้นฐาน

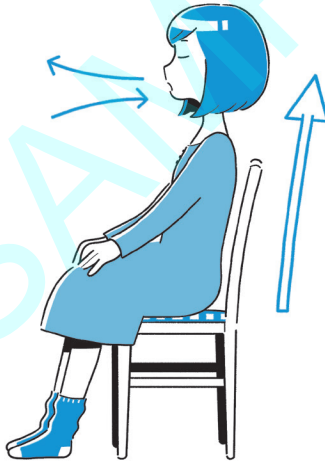
- 1 นั่งบนเก้าอี้โดยวางฝ่าเท้าทั้งสองข้างแนบลงบนพื้น
- 2 ยืดหลังตรง จินตนาการว่ากระดูกสันหลังของคุณเรียงกันเป็นเส้นตรง หมุนหัวไหล่ 3-4 ครั้งแล้วยืดออก
- 3 วางมือทั้งสองข้างลงบนหัวเข่า
- 4 หลับตาหรือหรี่ตาแล้วผ่อนคลายร่างกาย

หากใครรู้สึกปวดหลังขึ้นมาในขั้นตอนนี้ให้หาหมอนอิงมาหนุนหลัง จากนั้นทำให้สงบ ลองหาดูว่าท่าที่ช่วยให้ตัวเองจดจ่อกับลมหายใจได้ดีที่สุดคือท่าไหน

---

### วิธีหายใจชั้นพื้นฐาน

หายใจเข้าและออกทางจมูก เวลาหายใจเข้าให้ท้องพองขึ้น เวลาหายใจออกให้ท้องแฟบลง ผีกลหายใจโดยยึดตามหลักการหายใจด้วยกล้ามเนื้อกะบังลม จำไว้ว่าการฝึกจดจ่อไม่ได้บังคับว่าต้องหายใจแบบไหนถึงจะถูก แค่ฝึกหายใจเข้าออกให้ได้อย่างต่อเนื่องและผ่อนคลายก็พอ





เมื่อจัดทำได้แล้วก็ฝึกหายใจขั้นพื้นฐานไปเรื่อย ๆ ที่จริงเราสามารถฝึกจดจ่อในที่นอนได้ด้วย แต่บางคนอาจเผลอหลับไปเลย ผมจึงไม่แนะนำให้มือใหม่ทำในที่นอนครับ

สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มฝึกจดจ่อ ใช้เวลาแค่วันละประมาณ 5-10 นาทีก็พอ แต่ถ้าเริ่มชำนาญและอยากจดจ่อได้ดีก็ขึ้นก็เพิ่มเวลาเป็น 30-40 นาทีได้

สิ่งสำคัญคือก่อนเริ่มฝึกให้นึกถึงความตั้งใจหรือเป้าหมายที่วางไว้ เช่น “อยากจัดระเบียบความคิดที่ฟุ้งซ่านให้สงบลง” การทำแบบนี้จะช่วยให้จดจ่อได้ง่ายกว่าฝึกแบบเรื่อยเปื่อยไม่มีจุดหมายครับ

## ถึงคนที่จดจ่อนาน ๆ ไม่ได้...

ขอให้อำไว้ว่าการฝึกจดจ่อทุกวันอย่างต่อเนื่องสำคัญกว่าการจดจ่อได้เป็นเวลานาน ๆ แรก ๆ การจดจ่อรวดเดียว 10 นาทีอาจจะยาก แต่ถ้าฝึกจดจ่อกับลมหายใจทุกวันไปเรื่อย ๆ คุณจะทำได้อย่างแน่นอน

นอกจากนี้ คุณยังไม่จำเป็นต้องจัดตารางเวลาให้กับการ “ฝึกจดจ่อ” โดยเฉพาะแต่อย่างใด แค่เพิ่มมันเข้าไปในกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำอยู่แล้วก็พอ มีผู้หญิงคนหนึ่งบอกผมว่า

เธอจะใช้ช่วงเวลาก่อนไปฟิตเนสมาฝึกจกดจ่อจนติดเป็นนิสัยไปแล้ว

หากค่อย ๆ ทำแบบเก็บเล็กผสมน้อยไปเรื่อย ๆ คุณจะเริ่มตระหนักถึง “ช่วงเวลาปัจจุบัน” ได้มากขึ้น และเริ่มสัมผัสถึงความพิเศษของชีวิตตัวเองได้มากขึ้นไปด้วย

การฝึกจกดจ่อไม่มีอะไรตายตัว ไม่มีกฎที่ต้องยึดถืออย่างเคร่งครัด ขอแค่สามารถจกดจ่ออยู่กับ “ที่นี้ตอนนี้” ได้ ไม่ว่าจะกำลังทำอาหาร เดิน กินข้าว หรือคุยกับใครอยู่ก็เท่ากับเป็นการฝึกจกดจ่อแล้ว

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำหลากหลายวิธีที่ช่วยในการตระหนักถึง “ช่วงเวลาปัจจุบัน” ขอให้ลองเริ่มต้นจากสิ่งที่คุณทำได้หรือสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้คุณะครับ

## ไม่มีเวทมนตร์หรือยาครอบจักรวาล

การฝึกจกดจ่อนับเป็นการบริหารจัดการจิตใจรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีสิ่งที่คุณควรตระหนักไว้ก่อนดังต่อไปนี้

## ❶ ไม่สามารถช่วยรักษาโรคหรืออาการบาดเจ็บได้

หลายงานวิจัยบ่งชี้ว่ามีการนำการจดจ่อไปใช้ในการรักษาโรคทางจิตเวชและในการบรรเทาความเจ็บปวด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการจดจ่อมีส่วนช่วยเราทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าคุณคิดจะฝึกการจดจ่อเพื่อรักษาโรคหรืออาการบาดเจ็บล่ะก็ ผมขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อนครับ

## ❷ ไม่ใช่จะเห็นผลลัพธ์ทันที

การฝึกจดจ่อไม่ใช่สิ่งที่ทำแล้วเห็นผลลัพธ์ได้ตั้งแต่วินาทีแรก การคิดว่า “ทำแล้วไม่เห็นได้อะไรเลย” แล้วล้มเลิกไปกลางคันจึงไม่ต่างอะไรกับการด่วนตัดสินว่าตัวเองทำไม่ได้ จำไว้ว่าต้องลองทำอย่างต่อเนื่องครับ

## ❸ การฝึกจดจ่อไม่ได้ช่วยเรียกโชคกลาง

การฝึกจดจ่อไม่ใช่เวทมนตร์ที่ช่วยดลบันดาลให้ได้ในสิ่งที่หวัง แต่มันสามารถบรรเทาความรู้สึกแย่ ๆ หรือบาดแผลทางจิตใจ และในที่สุดก็อาจนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงในวิธีคิดและการใช้ชีวิตจนอาจรู้สึกเหมือนดวงดีขึ้นได้ ผมรู้จักคนที่ฝึกจดจ่อแล้วสามารถควบคุมน้ำหนักหรือความโกรธได้สำเร็จ มองเห็น ๆ มันอาจดูน่าทึ่งจนเหมือนใช้เวทมนตร์แต่จริง ๆ แล้วทั้งหมดล้วนเป็นผลมาจากความพยายามเล็กๆ ที่สั่งสมมาอย่างต่อเนื่องทั้งสิ้น

## วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 7 บท

บทที่ 1 เกี่ยวกับความรู้สึกของร่างกาย  
บทที่ 2 เกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ บทที่ 3 เกี่ยว  
กับนิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน บทที่ 4  
เกี่ยวกับการพักผ่อน บทที่ 5 เกี่ยวกับความ  
สัมพันธ์กับคนรอบข้าง บทที่ 6 เกี่ยวกับจิตใจที่  
กระวนกระวาย และบทที่ 7 เกี่ยวกับวิธีการตัวเอง  
ให้มากขึ้น

แต่ละบทจะเริ่มด้วยการอธิบายหลักการ  
ของวิธีฝึกจดจ่อขั้นพื้นฐาน จากนั้นจะแนะนำ  
เทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถนำไปผนวกกับกิจวัตร  
ประจำวันได้อย่างง่ายดาย

ขอให้จำไว้ว่าถึงทำไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เป็นไร  
ลองเริ่มจากวิธีที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของคุณ  
ดูครับ