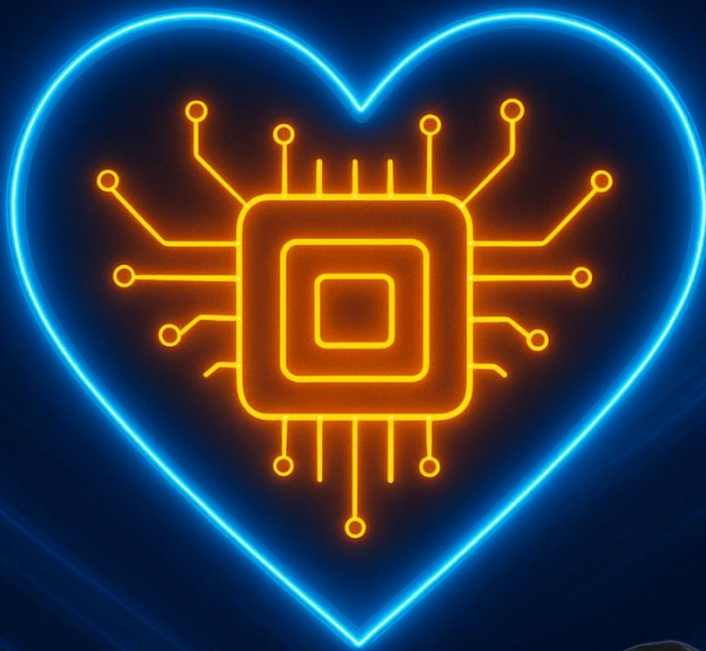


ใจที่ดี

ระบบลับในตัวคุณ ที่ทำให้งานลื่นขึ้น
โดยไม่ต้องเปลี่ยนเจ้านาย



นพ.อิศวเทพ อภัยโส



สารบัญ

ภาค 1: ทำไมใจมันพัง ทั้งที่งานยังไม่เริ่ม

1. ยังไม่เริ่มงาน...แต่ใจล้าไปแล้ว 70% : ทำไมแค่ตื่นมาก็หมดแรง และเราจะเริ่ม “พักใจ” ตอนไหนได้บ้าง
2. เหนื่อยเพราะงาน หรือใจวุ่นเพราะตัวเอง : แยก “สิ่งที่ทำให้ล้า” ออกจาก “เรื่องที่เรารอคอยคิดเองไปไกล”
3. เก่งขึ้น แต่ใจวูบบ่่อยขึ้น...เกิดอะไรขึ้นกับเรา : วิธีไม่พังระหว่างทางของคนที่ยากเติบโต แต่ไม่ยอมฝืน

ภาค 2: รีเซ็ตรบบปฏิบัติการภายในให้ใจ ลื่น

4. ใจที่ดี คือระบบปฏิบัติการที่ไม่ต้องรีเซ็تب่อย : ทำไมบางคนดู
นิ่งกว่า ทั้งที่งานเยอะกว่า
5. เหนื่อยแค่ไหน ใจก็ไม่ต้องหลุดทุกครั้ง : ฝึก "รู้ทัน" ตัวเองให้
เร็วกว่าอารมณ์
6. ไม่มีเวลา จินใช้ชีวิตให้มันเป็นการฝึกเลย : ฝึกสติแบบเนียน
ในชีวิตจริงแบบที่ไม่มีใครรู้

ภาค 3: วิธีใช้ใจให้สิ้นในสถานการณ์จริง

7. อีเมลแรงๆ คำพูดแทงใจ...ตอบยังไงไม่ให้พัง : เทคนิค "หยุดก่อนพิมพ์" ที่ช่วยให้คุณได้ทันเวลา
8. ประชุมแบบไม่หลุด ไม่เหวี่ยง ไม่พุ่งใส่ใครในหัว : ฟังให้เข้าใจโดยไม่เถียงในใจ
9. แฉงเตือน เสียงเรียก แซตงาน: ฝึกใจไม่สะดุ้งทั้งวัน : เปลี่ยนสิ่งรบกวนให้กลายเป็นกระดิ่งเรียกสติ
10. ล้างมือ ตื่นน้ำ เดินไปห้องน้ำ: พื้นที่เล็ก ๆ ที่ใจได้พัก : ใช้กิจวัตรธรรมดาเป็นจุดฝึกแบบไม่มีใครสังเกตเห็น
11. งานจะสิ้น ถ้าใจไม่สะดุด : สร้าง "flow ภายใน" ที่ทำให้งานไหล โดยไม่ต้องพยายามเกินไป

ภาค 4: มุมมองใหม่ ที่ใจคุณจะรักตัวเอง กว่าเดิม

12. ใจไม่ต้องนั่งตลอดเวลา...แค่รู้ทันแล้วกลับมาให้เป็น : เปลี่ยน
เป้าหมายจาก “สงบ” เป็น “กลับมาได้เสมอ”
13. อยู่กับงาน โดยไม่ทิ้งตัวเอง : คุณสามารถเต็มที่กับงาน และ
ดูแลใจไปพร้อมกัน
14. เบาใจ = ไปได้ไกลกว่า : คนที่ประสบความสำเร็จที่สุดในยุคนี้
ไม่ได้วิ่งเร็วที่สุด...แต่ “รู้จักหวั่นของตัวเอง”
15. งานไม่พัง ถ้าใจคุณไม่พังไปก่อน : ใจดี = งานดี = ชีวิตดี
แบบไม่ต้องรอวันหยุด
16. สุดท้ายแล้ว...เราทำงานไปเพื่ออะไร : คำถามที่ไม่ได้มีคำตอบ
เดียว แต่ช่วยให้คุณเลือกทางที่ “ไม่หลุดจากตัวเอง”

บทส่งท้าย...

ประวัติผู้เขียน...

บทที่ 4

ใจที่ดี

คือระบบปฏิบัติการ

ที่ไม่ต้องรีเซตบ่อย :

ทำไมบางคนดูนิ่งกว่า ทั้งที่งานเยอะกว่า

ถ้าเปรียบเทียบชีวิตการทำงานเหมือนคอมพิวเตอร์

ใจเราก็ไม่ต่างจากระบบปฏิบัติการ

ไม่ว่าจะเป็น Windows, macOS หรืออะไรก็ตาม

มันทำหน้าที่เบื้องหลังทุกอย่าง

รับคำสั่ง ประมวลผล แสดงผลลัพธ์ และส่งต่อข้อมูล

แต่เมื่อใดที่ระบบปฏิบัติการหน่วง

เปิดแอปช้า ค้าง กระตุก หรือแฮงค์

เราก็ไม่สามารถทำงานอะไรได้เลย ต่อให้มีโปรแกรมดีแค่ไหนก็ตาม

ใจเราก็เหมือนกันครับ

ถ้าใจว้าวุ่น ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย

ไม่ว่าเราจะเก่งแค่ไหน ทักษะดีแค่ไหน มีเครื่องมือครบแค่ไหน

สุดท้าย...งานก็ไม่ลื่น

คนทำงานส่วนใหญ่มักใส่ใจกับทักษะภายนอก

เราฝึก Excel ฝึกการพูด ฝึกจัดการเวลา

แต่ไม่เคยฝึก “ใจ” ให้พร้อมรับมือกับความซับซ้อนของชีวิตทำงาน

เราปรับเป้าหมาย ปรับวิธีทำงาน ปรับ Mindset ในการจัดการทีม
แต่เราไม่เคยคิดว่าใจตัวเองก็ต้องการการปรับจนเหมือนกัน

เพราะเราเชื่อมั่นว่ามันจะทำงานเองได้อยู่แล้ว

จนกระทั่งวันหนึ่ง...

ใจเราเริ่มแสบคืบขึ้น

เริ่มต้องรีเซตตัวเองบ่อยๆ

เริ่มต้องหาทางพัก หยุด หรือหนี

คำว่า “ใจที่ดี” ในที่นี้

ไม่ได้หมายถึงใจที่นิ่งเสมอ หรือใจที่มีความสุขตลอดเวลา

แต่มันคือใจที่ “รู้ทัน” ว่ากำลังเป็นอย่างไร

ใจที่ไม่ล่องลอยไปกับทุกอย่างที่เข้ามากระทบ

และใจที่ “กลับมาได้” เสมอ เมื่อหลุดออกไป

คล้ายๆ กับระบบปฏิบัติการที่ดี

ไม่ใช่ระบบที่ไม่เคยพังเลย

แต่มันคือระบบที่รู้จักรีเซตตัวเองอย่างนุ่มนวลก่อนจะค้าง

และรู้ว่าจุดไหนควรล้างแคช จุดไหนควรอัปเดต

เคยไหมครับ ที่รู้สึกเหมือนตัวเองกำลังจะไปไม่ไหว

แต่พอได้หยุดสั้นๆ แค่ 1 นาที

กลับรู้สึกหัวใจเริ่มเบา เริ่มกลับมา

นั่นแหละครับ คือการรีเซ็ตระบบปฏิบัติการภายในแบบง่ายที่สุด

ไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องหนีจากที่ทำงาน

แค่รู้ทันว่า “ตอนนี้ใจไม่อยู่แล้วนะ” แล้วค่อยๆ พากลับมา

ระบบปฏิบัติการที่ดีไม่ได้ทำให้เครื่องเร็วขึ้นแบบ

ทันที

แต่มันทำให้ทุกอย่าง “ลื่นขึ้น” อย่างเงิบๆ

ใจที่ดี ก็แบบนี้แหละครับ

มันอาจไม่ทำให้คุณแก้ปัญหาได้ทุกเรื่องทันที

แต่มันจะทำให้คุณไม่ตื่นตระหนกเกินเหตุ

ไม่พังตั้งแต่ยังไม่ได้ลงมือ

และไม่ต้องหนีทุกครั้งที่เจอเรื่องยาก

แล้วเราจะดูแลระบบปฏิบัติการของใจยังไง

ผมมีวิธีง่าย ๆ 3 อย่างที่ใช้เป็นประจำ และได้ผลมากกับตัวเองจนถึงวันนี้

และแต่ละอย่างก็ไม่ต้องใช้เวลามาก แต่ให้ผลลัพธ์ชัดเจนถ้าคุณฝึกอย่างสม่ำเสมอ

1. อัปเดตระบบด้วยการ “รู้ทัน” ความคิด

ในแต่ละวัน เรามีความคิดแล่นผ่านหัวเป็นร้อยเป็นพัน

แต่ความคิดไม่ได้เท่ากับความจริงเสมอไป

บางความคิดมาเร็วแรงจนเราหลงคิดว่า “มันคือฉัน” ทั้งที่มันแค่ผ่านเข้ามา

การอัปเดตใจจึงเริ่มจากการรู้ทันว่า “นี่คือความคิด ไม่ใช่ข้อเท็จจริง”

ตัวอย่างเช่น: ขณะที่กำลังพิมพ์งานอยู่แล้วมีความคิดว่า “เจ้านายจะไม่พอใจแน่”

ให้เราหยุดสั้น ๆ แล้วถามใจว่า “ฉันรู้ได้ยังไง?”

คำถามนี้จะพาเราหลุดออกจากความคิดวน และกลับมาอยู่กับ
ปัจจุบัน

คุณไม่ต้องห้ามความคิด ไม่ต้องไถ่มันออก
แค่เห็นมัน แล้วไม่เชื่อมั่นหมดใจ ใจก็จะเริ่มเบาขึ้นอย่างน่าแปลกใจ

2. ล้างไฟล์ขยะด้วยการ “ยอมรับอารมณ์” ที่เกิดขึ้นจริง

ความเครียดไม่ได้มาจากอารมณ์ลบ แต่มาจากการ “ไม่
ยอมรับ” ว่าเรากำลังรู้สึกยังไง
หลายครั้งเราพยายามดันอารมณ์ออกไป เช่น “ฉันไม่ควร
โกรธ” หรือ “ฉันต้องอดทน”
แต่ยิ่งดันกลับยิ่งสะสม เหมือนไฟล์ขยะที่ไม่ถูกลบออกไป
ไหน

การล้างใจจึงเริ่มจากการกล้ายอมรับว่า

“ตอนนี้ฉันกำลังไม่พอใจนะ” หรือ “ฉันกำลังกลัวอยู่จริง ๆ”

การพูดกับตัวเองตรง ๆ แบบนี้ ทำให้ใจไม่ต้องเปลืองพลังกับการ
หลอกตัวเอง

และพอใจได้หายใจเต็มที่ มันจะเบาไปเองโดยที่เราไม่ต้องจัดการ
อะไรกับมันเลย

ลองฝึกพูดกับอารมณ์เหมือนเพื่อน ไม่ต้องเปลี่ยนมัน
แค่เปิดพื้นที่ให้มันอยู่กับเรา แล้วเดี๋ยวมันก็จะไปเอง

3. รีตาร์ทเบา ๆ ด้วย “การหายใจอย่างรู้ตัว”

หายใจดูเหมือนเรื่องธรรมดา แต่ถ้าคุณเคยรู้สึกว้าวุ่น
หายใจแล้วใจสงบลงทันที

คุณจะเข้าใจว่า “การกลับมาหายใจอย่างรู้ตัว” คือการพา
ตัวเองกลับมาที่ปัจจุบันอย่างรวดเร็วที่สุด

ก่อนตอบอีเมล ก่อนประชุม ก่อนพูดอะไรสำคัญ ลองหยุดแค่ 3
วินาที

หายใจเข้าลึกๆ แล้วรู้สึกถึงลมหายใจผ่านจมูกลงไปถึงท้อง
หายใจออกช้าๆ เหมือนปล่อยสิ่งที่เกินออกไป
แค่ 3 ครั้ง ใจก็เหมือนได้รีบูตระบบใหม่อีกครั้ง

มันไม่ต้องใช้เวลานาน ไม่ต้องให้ใครรู้
แต่มันเป็นเหมือนปุ่มลับที่ช่วยพาใจคุณกลับมาทุกครั้งที่คุณหลุด
และถ้าคุณทำบ่อยๆ มันจะกลายเป็นนิสัยที่ช่วยให้คุณไม่ต้องรอน
ใจพังถึงจะพัก

ทั้งหมดนี้คือวิธีดูแลใจของเราในจังหวะเล็กๆ

ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องฝึกเยอะ ไม่ต้องรอร่าง

คุณสามารถทำได้ทันที...แม้กำลังอยู่ในที่ประชุม

แม้กำลังตอบแชต แม้กำลังพิมพ์งานที่เร่งที่สุดของวัน

ใจที่ดี ไม่ได้แปลว่าต้องนั่งเป็นพระ

แต่มันคือใจที่ “อยู่กับตัวเองทัน” ก่อนจะล้าเกินไป

ผมเขียนบทนี้เพราะรู้ดีว่า ในยุคที่ทุกอย่างหมุนเร็ว

ไม่มีใครมีเวลามากพอจะฝึกใจอย่างจริงจังทุกวัน

แต่ถ้าเราไม่ดูแลเลย มันจะค่อยๆ เสียสมดุลไปเรื่อยๆ

เหมือนคอมที่ไม่เคยอัปเดต

ไม่เคยล้าง ไม่เคยพัก

มันอาจทำงานได้เรื่อยๆ อยู่ก็จริง

แต่ไม่รู้ว่เมื่อไหร่จะค้างหนักจนเปิดอะไรไม่ได้อีกเลย

ใจเราก็แบบนี้

ถ้าไม่ดูแลเลย มันจะเหนื่อยจนลืมว่าเคยลิ้นแค่ไหน

ผมอยากให้บทนี้เป็นการชวนคุณ “เช็ค ระบบปฏิบัติการของใจ” ตัวเอง

ว่าวันนี้มันยังลื่นไหม

มันยังรับมือกับทุกอย่างที่เข้ามาได้อยู่หรือเปล่า

หรือว่า...มันกำลังส่งสัญญาณขอพักเบาๆ โดยที่คุณยังไม่ได้ยิน

ในบทถัดไป เราจะมาพูดกันว่า

ใจที่เหนื่อย...ไม่จำเป็นต้องใช้เวลาพักยาวเสมอไป

แค่ “รู้ทัน และพักแบบจิ๋วๆ” ระหว่างวัน

ก็เพียงพอจะพาใจกลับมาทำงานกับเราได้อีกครั้ง

บทหน้าเจอกันครับ ในหัวข้อ

"เหนื่อยแค่ไหน ใจก็ไม่ต้องหลุดทุกครั้ง"

บทที่ 5

เหนื่อยแค่ไหน

ใจก็ไม่ต้องหลุดทุกครั้ง :

ฝึก "รู้ทัน" ตัวเองให้เร็วกว่าอารมณ์

บางวันมันก็เหนื่อยจริงๆ ครับ

เหนื่อยแบบไม่มีเหตุผลชัดเจน

เหนื่อยแบบที่พอมีใครมาถามว่า “เหนื่อยเพราะอะไร” เราก็ตอบได้แค่ว่า
อึ้งบางๆ แล้วตอบไม่ออก

มันไม่ใช่ความเหนื่อยแบบภายนอกที่คนอื่นเห็นได้ง่าย

ไม่ใช่ความเหนื่อยแบบคนที่เพิ่งวิ่งมาราธอนจบ หรือคนที่ทำโอที
ติดกันห้าวัน

แต่มันเป็นความเหนื่อยแบบ “ลึกๆ” ที่ไม่แน่ใจว่ามาจากไหน และ
จะคลี่คลายยังไง

บางทีมันก็เกิดขึ้นในเช้าวันธรรมดา หลังจากนอนเต็มอิ่ม

บางทีมันเกิดระหว่างประชุมที่ไม่มีใครดำเนิน หรือแม้แต่ระหว่างนั่ง
กินข้าวเที่ยงกับเพื่อนสนิท

เป็นความเหนื่อยที่ “ไม่ได้เกิดจากภายนอก” แต่เรารู้ว่า “มันอยู่
ข้างในแน่ๆ”

และสิ่งที่น่าเศร้ายิ่งกว่า คือความเหนื่อยแบบนี้...ไม่ใช่ศัตรูของเรา
แต่สิ่งที่ทำให้เราพังบอยที่สุด คือ “การที่ใจเราหลุด” ต่างหาก

หลายคนเชื่อว่า

เมื่อเหนื่อย ใจก็ต้องหลุด ต้องเบลอ ต้องฟุ้งซ่าน ต้องเหวี่ยง
เหมือนเป็นกลไกอัตโนมัติของมนุษย์ทำงาน

แต่ความจริงแล้ว มันไม่จำเป็นต้องเป็นแบบนั้นเสมอไป

ความเหนื่อยอาจอยู่กับใจที่มันคงได้

ความล้าอาจอยู่ร่วมกับความนิ่งได้อย่างไม่ขัดแย้งกันเลย

คุณสามารถ “เหนื่อยแต่ไม่หลุด” ได้ ถ้าคุณรู้ทัน และวางใจลงให้
ถูกที่

ใจที่มันคง ไม่ได้แปลว่าใจที่สดใสทุกวัน ไม่ได้แปลว่าคุณต้องยิ้มได้
ตลอดเวลา

แต่มันคือใจที่ “ยังอยู่กับตัวเอง” แม้จะรู้สึกแยขนาดไหนก็ตาม

ผมเคยมีช่วงหนึ่งที่ใจหลุดแทบทุกวัน

ไม่ใช่เพราะมีเหตุการณ์เลวร้ายอะไร

แค่เป็นวันที่ตื่นสายกว่าเดิมนิดเดียว แต่ใจกลับเริ่มตึง

เริ่มเช็คไลน์แบบขาดสติ เริ่มตอบอีเมลแบบขวางๆ เริ่มไม่สนใจเสียง
ของตัวเอง

และที่เลวร้ายกว่าคือ ตอนเย็นของวันนั้น ผมจะรู้สึกว้า
“ทำไมวันนี้มันไม่ใช่ฉันเลย”

เหมือนหลุดออกจากตัวเองไปอยู่ตรงไหนสักแห่ง
ทั้งที่ไม่มีอะไรแย่ ไม่มีใครทำร้าย ไม่มีงานถล่มใส่

ใจมันหลุด เพราะไม่มีใครดึงมันกลับ
และผมเองก็ลืมพาตัวเองกลับมาอยู่ตรงหน้า

จนเมื่อผมเริ่มฝึกสติกับตัวเองมากขึ้น

เริ่มมีพื้นที่ว่างในใจมากขึ้นแม้จะไม่มากนัก
ผมก็เริ่มสังเกตว่า บางวันยังเหนื่อยเหมือนเดิม
แต่ “ใจไม่หลุดแล้ว”

ผมยังล้าเหมือนเดิม เจองานหนักเหมือนเดิม แต่อารมณ์ไม่พุ่ง
ไม่เหวี่ยงใคร ไม่ประชดในแชต ไม่เบลอเวลาเขียนงาน

มันไม่ใช่เพราะผมเก่งขึ้นทันที

แต่มันเพราะผมเริ่มรู้ว่า... “อ้อ นี่แค่เหนื่อย ไม่ได้เกลียดใคร”

“อ้อ ฉันแค่ใจตก ไม่ได้ผิดหวังในชีวิต”

และความรู้ทันแบบนี้แหละ ที่ทำให้ใจ “ยังอยู่กับเรา” ไม่ล่องลอย
ไปไหน

ผมอยากแบ่งปัน 3 วิธีที่ช่วยพาผมประคองใจไว้ใน วันที่หนักที่สุด

และมันไม่ได้ซับซ้อนเลยครับ แค่ต้องฝึกอย่างจริงจัง

1. รู้ทันอาการของตัวเองตั้งแต่ต้นทาง

ก่อนที่จะหลุด มันจะส่งสัญญาณบางอย่างเสมอ

บางคนอาจจะเรียกว่าปกติ บางคนอาจหงุดหงิดเร็วขึ้น

บางคนอาจถอนหายใจบ่อย หรือรู้สึกว่าการทุกอย่างน่ารำคาญไปหมด

ผมฝึกโดยการถามตัวเองวันละ 2-3 ครั้งว่า “ตอนนี้ฉันกำลังรู้สึก
ยังไง”

ไม่ต้องให้คำตอบสักซึ่งอะไร แค่รู้ว่าใจเริ่มเหนื่อย ใจกำลังจะหลุด

แค่นั้นก็ช่วยไม่ให้มันหลุดเร็วเกินไป

เพราะเราเห็นมันทันก่อนจะไหลไปกับมัน

2. สร้างจังหวะหยุดเล็กๆ ระหว่างวัน

ไม่มีใครแบกของหนักเดินได้ตลอดทางโดยไม่พัก

ใจเราก็คงเหมือนกัน มันต้องมีจังหวะได้วาง ได้หยุด ได้หายใจ

ผมตั้งนาฬิกาปลุกเบาๆ ทุก 90 นาที

เวลานั้นผมจะลุกขึ้น ยืดตัว หันหน้าออกจากจอ หายใจลึกๆ 3 ครั้ง

คุณไม่ต้องทำอะไรมากมาย

แม้แต่ตอนรอคิวหน้าห้องน้ำ หยิบน้ำจากตู้กด หรือเดินจากโต๊ะไป
ห้องประชุม

ก็สามารถใช้เป็นช่วงเวลา “พักใจแบบจิ๋วๆ” ได้

เพราะถ้าคุณไม่พักแบบตั้งใจ ใจก็จะรีเซ็ตเองแบบไม่บอกล่วงหน้า

3. พุดกับตัวเองด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน

นี่เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดแต่เรามักทำตรงข้าม

เวลาเหนื่อย หลายคนกลับเผลอตระโกนใส่ตัวเอง

“อีกแล้วเหออ!” “เมื่อไหร่จะเลิกเป็นแบบนี้”

คำพูดแบบนี้ไม่ต่างจากการซ้ำเติมคนที่ล้ม

ลองเปลี่ยนประโยคเป็น

“เหนื่อยก็พักนะ ไม่ต้องดีพร้อมตลอดหรอก”

หรือ

“วันนี้ไม่ง่ายเลย ขอขอบคุณที่ยังอยู่กับมันได้จนถึงตรงนี้”

การพูดกับใจตัวเองดีๆ ไม่ใช่เรื่องโลกสวย

แต่มันคือการช่วยให้ใจเรา “ไม่ตีกลับ” ตัวเองตอนที่อ่อนแอที่สุด

บางคนบอกว่า ต้องเข้มแข็ง ต้องลุกให้ไว ต้องไม่แพ้

แต่ผมอยากบอกว่า...

ความอ่อนโยนกับใจตัวเอง คือพลังงานที่ทำให้เราเดินได้ไกลกว่า

ไม่ต้องเข้มแข็งเสมอไป แค่ไม่หลุดจากตัวเองก็ถือว่าดีมากแล้ว

บทนี้ไม่ใช่บทที่บอกให้คุณเลิกเหนื่อย

แต่คือบทที่อยากให้คุณรู้ว่า แม้จะเหนื่อย ก็ไม่จำเป็นต้องพังไปกับ

มัน

คุณยังประคองใจไว้ได้ ถ้าคุณรู้ว่า “ใจคุณยังมีค่าเสมอ”

และพอเรารู้คุณค่าของใจ เราจะไม่ปล่อยมันหลุดไปง่ายๆ

ในบทถัดไป ผมจะพาคุณไปดูอีกมุมของความเหนื่อย

ว่าบางครั้ง...สิ่งที่ทำให้เราหมดพลังไม่ใช่งาน ไม่ใช่คน

แต่เป็น “ความคิดวนในหัว” ที่ไม่รู้จกจบเสียที

บทหน้าเราจะคุยกันอย่างลึกซึ้งถึงการ “อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิด”

โดยไม่ต้องถูกพัดไปกับความคิดทุกอย่างที่เล่นเข้ามา

เจอกันในบทที่ 6

“ไม่มีเวลา งั้นใช้ชีวิตให้มันเป็นการฝึกเลย”

บทที่ 6

ไม่มีเวลา ใช้งานชีวิตให้มันเป็น

การฝึกเลย :

ฝึกสติแบบเนียนในชีวิตจริง

แบบที่ไม่มีใครรู้

“ฉันอยากฝึกใจนะ แต่ไม่มีเวลาเลย”

ประโยคนี้ผมได้ยินบ่อยมาก จากเพื่อนร่วมงาน ลูกค้า คนในองค์กร
ไปจนถึงคนอ่านหนังสือ

ฟังดูเหมือนข้อจำกัด แต่จริงๆ แล้วมันคือโอกาสครับ

เพราะเราไม่จำเป็นต้อง “มีเวลาเพิ่ม” เพื่อจะฝึกใจ

แค่เรารู้จัก “เปลี่ยนวิธีใช้เวลาเดิม” ให้เป็นเครื่องมือแทน

ฝึกใจไม่ใช่เรื่องของเวลาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของเจตนาและการใส่ใจ

ผมเข้าใจดีครับว่า ทุกคนมีภาระมากมาย

มีงาน มีลูก มีครอบครัว มีสิ่งให้คิด ให้ทำ ให้รับผิดชอบ

และในโลกยุคที่เร็วขึ้นทุกวัน ความรู้สึกว่า “ไม่มีเวลา” มันก็ยิ่งจริง
ขึ้นเรื่อยๆ

แต่ถ้าคุณลองถอยออกมามองดีๆ คุณจะเห็นบางอย่างที่น่าสนใจ
มาก

ชีวิตเราไม่ได้เต็มไปด้วยเรื่องใหม่ทุกวัน

ส่วนใหญ่มันคือกิจกรรมเดิมๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำๆ

ตื่นนอน แปร่งฟัน อาบน้ำ เดินทาง ประชุม ทานข้าว ตอบแชต ล้าง
จาน นั่งรอ

กิจกรรมเหล่านี้แหละ...ที่เป็นพื้นที่ให้คุณฝึกใจได้ดีที่สุด
เพราะมันไม่ต้องเตรียมอะไรเพิ่ม ไม่ต้องหาเวลาใหม่ ไม่ต้องมี
อุปกรณ์ใดๆ
แค่คุณเปลี่ยนจากการ “ทำแบบอัตโนมัติ” มาเป็น “อยู่กับมันอย่าง
รู้ตัว”

ผมอยากชวนคุณเปลี่ยนวิธีคิด

ถ้าคุณไม่มีเวลาหยุดฝึก ก็เปลี่ยน “ชีวิตประจำวัน” ให้กลายเป็น
“พื้นที่ฝึกใจ” แทน

ไม่ต้องรอวันว่าง ไม่ต้องรอปฏิทินว่าง ไม่ต้องหาสถานที่พิเศษ

แค่ใช้ “สิ่งที่คุณทำเป็นประจำอยู่แล้ว” มาเป็นการฝึกสติอย่าง

แนบเนียน

คุณไม่ต้องตัดอะไรออกจากชีวิตเลย มีแต่จะ “ใส่ความตั้งใจ” เข้าไป
เพิ่ม

และการฝึกใจแบบนี้แหละครับ ที่เปลี่ยนคนธรรมดาให้มีใจที่ไม่หลุด
ง่ายในทุกสถานการณ์

ใน 1 วันของคุณ ลองถามตัวเองดูว่า

มีจังหวะ “ว่างซ่อนอยู่” ตรงไหนบ้าง

- ขณะรอคอมพิวเตอร์บูต
- ตอนที่ล้างมือในห้องน้ำ
- ขณะยืนต่อคิวซื้อกาแฟหรือข้าวเที่ยง
- ระหว่างรอลิฟต์ หรือเดินจากลิฟต์ไปโต๊ะทำงาน
- ระหว่างที่คอมไจโหลดไฟล์ หรือขณะที่เครื่องปริ้นเอกสาร

จังหวะเหล่านี้ไม่ได้หายไปไหนเลยครับ

มันมีอยู่แล้ว และมันไม่ต้องใช้พลังงานเพิ่มในการฝึกอะไรเลย

แค่คุณ “เปลี่ยนวิธีอยู่กับมัน” เท่านั้น

ผมอยากแนะนำแนวทางที่ผมใช้มาตลอด ผมเรียกมันว่า

“สติแบบเนียน”

มันคือการฝึกใจที่ซ่อนอยู่ในชีวิตปกติ ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครสังเกตเห็น แต่ส่งผลลึกแบบเงียบๆ และเปลี่ยนใจคุณได้จริง

1. ทำสิ่งเดิมด้วยใจใหม่

ตัวอย่างง่ายที่สุดคือการเดินไปห้องน้ำในออฟฟิศ ทุกคนต้องเดิน แต่ถ้าคุณลองเดินพร้อมสังเกตการก้าวเท้า รู้สึกถึงฝ่าเท้าสัมผัสพื้น หายใจเข้าออกช้าๆ ไม่ต้องทำตลอดทางก็ได้ แค่ช่วงใดช่วงหนึ่งของทางเดิน ใจคุณจะเริ่มสงบลงเองโดยธรรมชาติ

2. ใช้เสียงรอบตัวเป็นตัวเรียกกลับ

ทุกเสียงที่เกิดขึ้นซ้ำๆ รอบตัวคุณในออฟฟิศ เช่น เสียงเมลเข้า เสียงโทรศัพท์ เสียงบิ่งจากแอปแชต แทนที่จะปล่อยให้มันกระตุ้นอารมณ์ ให้คุณเปลี่ยนมันเป็น “ระฆังสติ” แทน

ทุกครั้งที่ได้ยิน ให้หายใจลึกๆ 1 ครั้ง ไม่ต้องปิดตา ไม่ต้องหยุดทำ
อะไร

แค่รับรู้ “โอเค เสียงนี้คือการเตือนให้ฉันกลับมาอยู่กับตัวเอง”

3. เปลี่ยนกิจกรรมซ้ำๆ ให้เป็นสมาธิ

มีหลายกิจกรรมในชีวิตที่คุณทำแบบอัตโนมัติ เช่น ล้างจาน ล้างแก้ว
กาแฟ พิมพ์งาน

แต่ถ้าคุณตั้งใจรู้สึกในมือ ขยับในจังหวะ รู้กลิ่นของน้ำ กลิ่นของแก้ว
เสียงที่ตั้งจากฟองน้ำ

กิจกรรมนั้นจะกลายเป็นช่วงเวลาของสมาธิทันที

อย่าดูถูกสิ่งเล็กๆ

เพราะมันจะค่อยๆ เปลี่ยนระบบประมวลผลของใจคุณ
จากใจที่วอกแวก เป็นใจที่นิ่งกว่าเดิม

ใจไม่ได้ต้องการพื้นที่ใหม่ในการฝึก

แต่มันต้องการให้คุณ “ไม่ลืมนั่น” ระหว่างที่ใช้ชีวิตอยู่

คุณไม่ต้องแยกเวลาฝึกใจออกจากงาน หรือชีวิต

แค่คุณ “ตั้งใจอยู่กับสิ่งเดิมอย่างรู้ตัว” เพียงพอแล้ว

การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนมักไม่มาในรูปของสิ่งยิ่งใหญ่

แต่มาจาก “พฤติกรรมเล็กๆ ที่คุณทำซ้ำแบบมีสติ” ต่างหาก

ผมมีเพื่อนที่ทำงานเป็นติไซเนอร์ เขาเล่าว่า...

ตอนเรนเดอร์ไฟล์ (ซึ่งกินเวลา 2-3 นาที) เขาจะไม่หยิบมือถือ ไม่ไถฟีด

แต่จะหายใจเข้าออกลึกๆ หลับตาสั้นๆ แล้วบอกตัวเองว่า “เดี๋ยวก็ผ่าน”

ทุกวัน เขาทำแบบนี้ 4-5 รอบ รวมแล้วไม่ถึง 15 นาทีต่อวัน

แต่ใน 1 เดือน เขากลายเป็นคนที่รับมือกับความเปลี่ยนแปลงในงานได้ดีขึ้นมาก

ไม่ใช่เพราะโลกใจดีขึ้น

แต่เพราะเขา “ฝึกอยู่กับใจตัวเอง” แบบแนบเนียน

เป้าหมายของการฝึกใจไม่ใช่การนั่งหลับตานิ่งๆ 30

นาที่ทุกวัน (แม้จะเป็นเรื่องดี)

แต่คือการ “ไม่หลุด” ง่ายๆ กับสิ่งที่เจอในชีวิตจริง

คุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอะไรเลยในชีวิต

แค่เปลี่ยนวิธีอยู่กับมัน

การเดินไปห้องประชุมก็ฝึกใจได้

การนั่งรอพนักงานเซ็นเอกสารก็ฝึกใจได้

การรอแอปลดราคาข้าวกลางวันก็ฝึกใจได้

ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นทุกวัน และคุณพร้อมจะฝึกทันที

โดยไม่ต้องรอพร้อม

ในบทนี้ ผมอยากฝากไว้ว่า

ถ้าชีวิตคุณไม่ว่าง จั๊งก็ให้ “ชีวิตคุณนั่นแหละ เป็นพื้นที่ฝึกเลย”

อยู่กับจังหวะที่คุณมีให้ดีที่สุด แล้วคุณจะรู้ว่า

คุณไม่ต้องหาที่สงบเพื่อจะสงบ

คุณไม่ต้องรอให้ว่างเพื่อจะว่างใจ

ชีวิตทั้งชีวิตเป็นห้องฝึกขนาดใหญ่ ถ้าคุณตั้งใจจะอยู่กับมันอย่างรู้ตัว

ในบทถัดไป ผมจะชวนคุณไปดูอีกมูมหนึ่งของชีวิตทำงาน

ที่เราเลี่ยงไม่ค่อยได้ — การเผชิญหน้ากับคำพูดที่กระทบใจ

บางทีมาในรูปของอีเมลที่อ่านแล้วใจสะดุด

บางทีมาในเสียงพูดที่ดูเหมือนไม่แรง แต่แทงเข้ามาลึกๆ

ไม่ว่าจะเป็นคำตำหนิ คำประชด หรือคำถามเชิงกดดัน

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นบ่อยในออฟฟิศ และมักมาโดยไม่ให้เราตั้งตัว

บทหน้าเราจะคุยกันว่า

เวลาที่เจออีเมลแรง ๆ หรือคำพูดแทงใจ...เราจะตอบสนองอย่างไร

ให้ใจเราไม่พัง ไม่ฟาด ไม่หายไปจากตัวเอง

พบกันในบทที่ 7

“อีเมลแรงๆ คำพูดแทงใจ...ตอบยังไงไม่ให้พัง”