

Book Review :

ความลับของคนที่ไม่เคยเอางานกลับไปทำที่บ้าน

วรสิริ ธรรมประดิษฐ์*

Worasiri Thumpradit



ความลับของคนที่ไม่เคยเอางานกลับไปทำที่บ้าน

เขียนโดย Mentalist DaiGo

แปลโดย กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

สำนักพิมพ์ ชอร์ตคัต (SHORT CUT) พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2562

236 หน้า ราคา 225 บาท

ISBN 978-616-18-3073-1

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะบัญชีและการจัดการ วิทยาลัยเซาท์อีสต์บางกอก, email : worasiri@southeast.ac.th

“เวลา 24 ชั่วโมงใน 1 วัน เป็นเหมือนทรัพย์สินสมบัติที่ทุกคนได้รับมาอย่างเท่าเทียมกัน แต่ทว่าหากจัดการพลังสมาธิได้ตามต้องการแล้ว ใน 24 ชั่วโมงนั้นจะมี ‘ความแตกต่าง’ เกิดขึ้นเป็นอย่างมากในสิ่งที่เราทำได้”

หนังสือ “ความลับของคนที่ไม่เคยเอางานกลับไปทำที่บ้าน” เป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ ที่บอกเทคนิคการเพิ่มพลังสมาธิเพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้เร็วและสร้างผลงานที่มีคุณภาพได้โดยใช้เวลาไม่นาน เหมาะกับผู้ที่ต้องการฝึกฝนพลังสมาธิให้แข็งแกร่งขึ้น แปลจากหนังสือขายดีของญี่ปุ่น ผู้เขียนคือ Mentalist Daigo หรือชื่อจริงคือ มัทซิมารุ ไดโกะ เคยเป็นเด็กที่ไม่มีสมาธิ อยู่เนิ่นนาน ๆ ไม่ได้ สอบได้ เกือบจะเป็นที่สุดท้ายของชั้นที่มีนักเรียนถึง 227 คน และยังโดนเพื่อนแกล้งมาตลอดในวัยเด็ก แต่ด้วยความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนตัวเอง ทำให้ผู้เขียนศึกษาค้นคว้าวิธีการสร้างพลังแห่งสมาธิด้วยเทคนิคทางวิทยาศาสตร์และนำมาปฏิบัติจริงจนสามารถควบคุมสมาธิของตนเองได้ดี จึงมีประโยชน์ทั้งในเรื่องของการเรียนรู้และการทำงาน ผู้เขียนมั่นใจว่าทุกตำแหน่งที่ได้มาของตนเองเป็นเพราะพลังแห่งสมาธิ ปัจจุบันนี้ผู้เขียนเป็นนักอ่านใจคนด้วยเทคนิค Mentalism มีผลงานผ่านรายการโทรทัศน์มากมาย ทำงานเป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้ฝึกสอนด้านธุรกิจการลงทุนต่างประเทศ ผู้ให้คำปรึกษาด้านการตรวจความผิดปกติของยีนในสายดีเอ็นเอ อาจารย์พิเศษระดับมหาวิทยาลัย และเป็นนักเขียนระดับ Best seller คนหนึ่งของญี่ปุ่น เนื้อหาของหนังสือแบ่งออกเป็น 4 บท

บทที่ 1 กฎสำคัญที่ใช้ควบคุมพลังสมาธิได้ตั้งใจ เป็นเกณฑ์พื้นฐานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่คนมีพลังสมาธิสูงมีร่วมกัน กฎสำคัญนี้มี 3 ข้อ

กฎข้อที่ 1 คนที่มีพลังสมาธิสูงจะเข้าใจวิธีการฝึกฝนพลังสมาธิ ผู้เขียนได้แนะนำว่าพลังสมาธินั้นมี “วิธีสร้าง” ถ้าได้นำทฤษฎีที่ถูกต้องมาใช้ฝึกฝนไม่ว่าใครก็สามารถควบคุมพลังสมาธิได้ตามใจนึก มีสูตรการฝึกฝนพลังสมาธิพร้อมตัวอย่างจากการทดลองต่าง ๆ และมีแบบฝึกหัดให้ลองทำดูท้ายบท

กฎข้อที่ 2 คนที่มีพลังสมาธิสูงจริง ๆ แล้วไม่ใช่คนที่ใช้สมาธิได้นาน ผู้เขียนมีความเห็นว่าเคล็ดลับของคนเก่งคือ ไม่ใช่พลังสมาธิยาว ๆ แต่จะขอยุโรปของการใช้พลังสมาธิให้เป็นหลาย ๆ ครั้ง และระหว่างรอบจะมีการพักอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้พลังนั้นกลับมา รวมทั้งใช้ปัจจัยแวดล้อมมาเป็นพลังในการบังคับตัวเอง

กฎข้อที่ 3 คนที่มีพลังสมาธิสูงจะควบคุมความเหนื่อยด้วยสมอง ผู้เขียนได้แนะนำเทคนิคการฝึกฝนด้วยวิธีต่าง ๆ ได้แก่ Altitude Training หรือการฝึกในสภาวะออกซิเจนต่ำ ซึ่งเป็นการฝึกที่ครูฝึกใช้กับนักกีฬาเพื่อเพิ่มขีดความสามารถของตัวเอง Priming Effect หรือการคาดเดาส่งต่าง ๆ ล่วงหน้าตามธรรมชาติของสมองซึ่งช่วยให้ใช้พลังสมาธิได้ดี พร้อมกับตัวอย่างจากการทดลอง

ตามทฤษฎีนี้หลายวิธี และวิธีการฝึกใช้พลังที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกมาทำลายความเหนื่อยที่เป็นภาพลวงตาซึ่งจะช่วยให้ควบคุมสมาธิได้ตามใจนึกและทำงานได้เร็วขึ้นมาก

บทที่ 2 เรื่องของเครื่องยนต์ 7 อย่าง ที่ช่วยให้ผลิตพลังสมาธิระดับสูง ช่วยให้ตั้งสมาธิได้ทันทีด้วยความเร็วสูงสุด รายละเอียดของบทนี้มีประโยชน์ต่อผู้อ่านอย่างมาก เครื่องยนต์ที่ผู้เขียนแนะนำ คือ

1. สถานที่ การจัดสถานที่ที่กระตุ้นพลังสมาธิ คือบริเวณรอบ ๆ โต๊ะทำงาน หรือ พื้นที่ที่ใช้ทำงาน ต้องจัดเก็บข้าวของต่าง ๆ ให้เรียบร้อย รวมทั้งปิดโทรศัพท์หรือสมาร์ทโฟนและวางไว้ในมุมที่ไม่ค่อยเห็นด้วยเพราะสมาร์ทโฟนจะขโมยพลังสมาธิไป สิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนหรือการทำงานแต่ช่วยเพิ่มพลังสมาธิ คือ กระจก การมองเข้าไปในกระจกและเห็นว่าเรากำลังอยู่ในบุคลิกภาพที่ดีหลังตรง ตั้งใจหรือไม่ จึงเหมือนได้เปรียบเทียบกับตนเอง ณ ปัจจุบันกับสภาวะในอดีตคติ ทำให้เกิดความคิดว่า เราจะต้องทำตามเป้าหมายในอดีตคติให้ได้ แม้แต่การวางกระจกบานเล็ก ๆ ไว้บนโต๊ะทำงานก็ใช้ได้ เมื่อใดก็ตามที่เราผ่อนคลายลงจะทำหน้าที่เป็นเครื่องยนต์สตาร์ทพลังสมาธิให้เราได้

2. บุคลิกภาพ การนั่งหลังตรง ยึดตัว จะทำให้หายใจเข้าได้มากขึ้น การไหลเวียนเลือดไม่ติดขัด ทำให้ออกซิเจนที่ส่งไปยังสมองมีเพียงพอ จึงส่งผลดีต่อการกระตุ้นการทำงานของสมองกลับหน้าซึ่งมีหน้าที่จุดประกายความคิด การสร้างสรรค์ และเป็นจุดกำเนิดของพลังสมาธิ ผู้เขียนชี้แนะให้ทิ้งแนวคิดเดิม ๆ ที่ว่าเราต้องนั่งเรียนหรือนั่งทำงาน จึงควรลดระยะเวลาที่ใช้นั่งเก้าอี้ ด้วยจังหวะที่เราลุกยืนจากเก้าอี้จะทำให้เกิดการกระตุ้นสมองครั้งใหม่ ทำให้ใช้พลังสมาธิได้นานขึ้น ทั้งยังทำให้น่องได้เคลื่อนไหวและปรับให้เลือดลมไหลเวียนดีมากขึ้น และแนะนำว่า การลุกขึ้นยืน เดินไปถ่ายเอกสาร ไปหยิบเครื่องดื่มหรือแฟ้มงาน มีผลดีต่อพลังสมาธิ

3. การรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index ; GI) ต่ำ ตัวอย่างเช่น โขบะ ข้าวกล้อง แอปเปิ้ล ซีส ปลา อะโวคาโด อาหารว่างประเภทถั่วช่วยเพิ่มกรดไขมันโอเมก้าและเติมกลูโคสให้สมองทำให้ฟื้นฟูพลังสมาธิได้ หากจะดื่มกาแฟให้ดื่มในปริมาณที่เหมาะสม คือ ประมาณ 450 มิลลิกรัม/วัน หากบริโภคกาแฟเกินจากปริมาณนี้จะเป็นการกระตุ้นสมองมากเกินไปกลายเป็นผลร้าย คือ กระตุ้นความเครียด และควรดื่มน้ำประมาณ 1 แก้วทุก 1-2 ชั่วโมงด้วย

4. อารมณ์ ผู้เขียนมีความเห็นว่าเวลาที่มีสมาธิจริง ๆ เราจะไม่รู้สึกเลยว่ามีสมาธิอยู่สภาวะแบบนี้เรียกว่า สภาวะลื่นไหล (Flow) ซึ่งอาจเรียกว่า “อำนาจจิต” หรือ “พลังสมาธิ” ก็ได้ ผู้เขียนได้แนะนำปัจจัยหลัก ๆ ที่ช่วยให้เข้าสู่สภาวะนี้ได้ในข้อนี้ และย้ำว่าหากฝึกฝนก็จะทำได้เรื่อย ๆ นอกจากนี้ความยินดี โกรธ โศกเศร้า และเบื่อบานก็ช่วยเพิ่มพลังสมาธิให้มากขึ้นได้แต่ไม่ยิ่งใหญ่เท่าสภาวะลื่นไหล

5. กิจวัตร ผู้เขียนแนะนำว่าต่อไปเป็นงานที่ต้องใช้พลังสมาธิสูง ถ้าเราฝึกปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรก็จะสามารถทำงานนั้นได้โดยไม่ต้องใช้พลังสมาธิเลย ส่วนคนที่ควบคุมพลังสมาธิไม่ได้มักจะพยายามเปลี่ยนสิ่งที่กำลังทำอยู่เสมอ หรือไม่ก็พยายามหาความรู้เพิ่มหลาย ๆ อย่าง เช่น “ปีนี้แหละจะไปเรียนพิเศษสนทนาภาษาอังกฤษ ไปเข้ายิม แล้วก็.....” เมื่อทำหลายอย่างเกินไปสมองจะเบลอ ก่อนฝึกอะไรให้เป็นกิจวัตรได้สักอย่าง ทำให้พลังสมาธิกระเจิงและสุดท้ายก็จะทำอะไรไม่ได้สักอย่าง ผู้เขียนย้ำว่ายิ่งเจอตัวเลือกมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้เกิดความสับสนมากเท่านั้น จึงต้องลดการตัดสินใจต่าง ๆ ลง และได้ยกตัวอย่างการจัดการตัดสินใจในเรื่อง “การเลือกเสื้อผ้าทุกวัน” ของบุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น มาร์ค ซัคเคอร์เบิร์ก ผู้สร้าง Facebook ที่ใส่แต่เสื้อยืดสีเทา สตีฟ จอบส์ เมื่อออกมาข้างนอกเขาจะสวมชุดแบบเดิมตลอด คือ เสื้อคอเต่าสีดำของ Issey Miyake กางเกงยีนสีซีดของ Levi's รุ่น 501 รองเท้าผ้าใบสีเทายี่ห้อ New Balance นอกจากนี้เขายังฝึกสมาธิจนเป็นกิจวัตรทุกวันตั้งแต่ตอนยังหนุ่มและใช้ชีวิตเพื่อทำตามเป้าหมายตลอดมา

6. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้ร่างกายของเราไม่รู้จักความเหน็ดเหนื่อย และแข็งแรงต่อความเครียด ผู้เขียนแนะนำให้เดินเล่นเบา ๆ นอกอาคารภายใต้บรรยากาศสีเขียว (Green Exercise) 5 นาที เพื่อช่วยให้เกิดพลังสมาธิและมีสุขภาพดี ทำได้ทั้งในสวนหรือถนนหนทางที่มีต้นไม้ ถ้ามีทัศนคติที่เป็นน้ำด้วยจะยิ่งได้ผลดี นอกจากนี้ผู้เขียนยังแนะนำให้ลองออกกำลังกายที่ใช้เวลาไม่นานแต่ได้ผลดี เช่น การเดินเร็ว 30 นาที การขึ้นลงบันได 10 นาที การออกกำลังกายแบบ High Intensive Interval Training (HIIT) 7 นาที

7. การฝึกสมาธิ ผู้เขียนได้แนะนำวิธีฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่ได้ผลดี และย้ำว่าพลังสมาธิขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน ถ้าได้ฝึกเป็นประจำจนเป็นกิจวัตรจะยิ่งสัมผัสได้ถึงผลลัพธ์ที่สูงขึ้น

บทที่ 3 วิธีการบำบัด 3 ข้อ ที่ช่วยขจัดความเหนื่อยล้า

1. นอนให้เพียงพอ ผู้เขียนเน้นย้ำเรื่องช่วงเวลาที่ทองของการหลับที่ทำให้หายเหนื่อยล้า กิจวัตรที่ช่วยให้หลับสบายและที่ขัดขวางการนอนหลับ ตื่นนอนด้วยแสงไม่ใช่ตื่นด้วยเสียง และประโยชน์ของการหลับแบบพาวเวอร์แนป (Power Nap)

2. การบำบัดจากประสาทสัมผัส ผู้เขียนแนะนำวิธีการทำให้ดวงตาอบอุ่น วิธีการคลายกล้ามเนื้อรอบดวงตา วิธีพักสายตาที่ได้ผลดีที่สุด และวิธีขจัดความเหนื่อยล้าด้วยกลิ่นหอมของพืชที่มีน้ำมันหอมระเหย

3. การเขียนความกลัวใจออกมาเมื่อต้องเจอสถานการณ์ที่มีความกดดันมาก ๆ จะช่วยให้สมองของเราชะลอความกดดันนั้นได้

บทที่ 4 เทคนิคการจัดการเวลา 5 ข้อที่ช่วยสร้างพลังสมาธิได้โดยอัตโนมัติ

1. เทคนิคการใช้นาทีทองตอนเช้า และ 7 สิ่งที่ต้องทำในตอนเช้า รวมถึงหลักการแบ่งเวลาในแต่ละวัน

2. การจัดการเวลาด้วยเทคนิคโพโมโดโร (Pomodoro Technique) เพื่อสร้างผลงานที่มีคุณภาพดียิ่งขึ้น

3. การใช้เทคนิคอัลตราเดียนริทึม (Ultradian Rhythm) เพื่อล่องไปกับพลังสมาธิที่ตนเองมีอยู่ ช่วยให้ทำงานไม่เกินเวลาและสามารถสร้างผลงานได้ดีกว่าที่คาดไว้

4. วิธีการของ ไอวี ลี (Ivy Lee Method) คือ การทำ To-Do List แบบหนึ่งที่จะช่วยให้ความวุ่นวายหมดไป เทคนิคนี้จะช่วยสร้างผลงานที่เห็นเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจนและนำมาปฏิบัติจริงได้ทันที

5. เทคนิคการสร้างที่ว่างลงในตารางกำหนดการ เป็นวิธีการเตรียมเวลาสำรองล่วงหน้า ช่วยให้ไม่กังวลใจและทำให้ระดับสมาธิเพิ่มขึ้นตั้งแต่เริ่มทำ จึงสามารถใช้พลังสมาธิทำหลาย ๆ อย่างได้ในที่สุด

วิธีการฝึกฝนจะต้องเริ่มจากการกำหนดเป้าหมาย เป้าหมายยิ่งชัดเจนจะเพิ่มความสะดวกหรือร่น จากนั้นให้นำเป้าหมายมาจัดรวมกับสิ่งที่ตนควรทำ นำเทคนิครวบรวมพลังสมาธิจากวิธีการต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้มาใช้ปฏิบัติจริงและทำให้เป็นกิจวัตร ในที่สุดจะสามารถควบคุมพลังสมาธิของตนเองได้ เมื่อได้ฝึกปฏิบัติให้เป็นประจำพลังสมาธิก็จะเพิ่มมากขึ้น ๆ

ข้อดีของหนังสือเล่มนี้ คือ การชี้แนะวิธีการเพิ่มพลังแห่งสมาธิด้วยเทคนิคทางวิทยาศาสตร์ และการอ้างอิงจากประสบการณ์จริงของผู้เขียน ด้วยการเล่าเป็นขั้นเป็นตอนทำตามได้เลยตามสไตล์นักเขียนญี่ปุ่น เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้อ่าน โดยเฉพาะการแนะนำให้ฝึกทำให้เป็นกิจวัตรหรือทำโดยอัตโนมัติเพื่อช่วยควบคุมพลังสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง ผู้เขียนแนะนำว่าทุกคนสามารถพัฒนาทักษะนี้ได้ การที่มีหัวข้อ “ลองทำดู” แทรกอยู่ในเนื้อหาช่วยให้ผู้อ่านได้ฝึกปฏิบัติจริง เช่น การประเมินผลแบบกลุ่มเพื่อเคลียร์งานให้จบภายใน 1 วัน ตารางวางแผนสภาวะทางอารมณ์ที่ช่วยเพิ่มพลังสมาธิ เทคนิคการออกกำลังกายที่ใช้เวลาสั้น ๆ วิธีดูแลดวงตาอย่างง่าย ๆ หนังสือเล่มนี้แม้จะเป็นหนังสือที่เปิดเผยเคล็ดลับเกี่ยวกับการควบคุมจิตใจตนเองด้วยกฎสัมบูรณ์ของการกระทำและสมาธิ แต่การอธิบายทุกเรื่องอย่างสั้น ๆ รวมทั้งวิธีการเขียนที่เน้นหัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย และข้อความในเนื้อหาที่สำคัญด้วยตัวอักษรสีฟ้าขนาดต่าง ๆ โดยมีสรุปตอนจบของทุกเรื่องด้วยตัวอักษรสีฟ้าเข้มอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมสีฟ้าอ่อน ช่วยให้อ่านและเข้าใจง่าย หากอ่านหนังสือเล่มนี้จบและนำไปปฏิบัติจริงผู้อ่านจะสามารถก้าวข้ามขีดจำกัดเดิม มีพลังสมาธิที่แข็งแกร่งขึ้น จะทำให้สามารถจัดการกับการเรียนและปริมาณงานได้มากขึ้นอย่างก้าวกระโดด ดังนั้นพลังแห่งสมาธิที่มีอยู่จะกลายเป็นอาวุธที่ฝ่าฟันให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ได้ตลอดชีวิต เพียงแค่ปรับพฤติกรรมก็ไม่ต้องเอางานกลับไปทำที่บ้านและมีเวลาว่างเหลือมากพอจะทำสิ่งที่ชอบอย่างมีประสิทธิภาพได้อีกมากมาย