



0 순위

ลำดับที่ศูนย์

ไม่ใช่พลังใจ

แต่คือการออกแบบให้กลับมาได้

V6 Jaejun Seo

ลำดับที่ศูนย์

วันถัดจากวันที่แผนผัง
ออกแบบชีวิตให้กลับมาลงมือได้อีกครั้ง

ไม่ใช่พลังใจ แต่คือการออกแบบให้กลับมาได้

Jaejun Seo

ลำดับที่ศูนย์ในหนังสือเล่มนี้

ลำดับที่ศูนย์ ไม่ใช่ลำดับที่บอกให้ดูแลตัวเองก่อนคนอื่น

และไม่ใช่งานที่สำคัญยิ่งกว่าลำดับที่หนึ่ง

แต่คือพื้นฐานของชีวิตที่ช่วยให้เราไม่ทิ้งตัวเองแม่วันที่พัง
และยังเลือกได้อีกครั้ง

นั่นคือลำดับที่ศูนย์ที่หนังสือเล่มนี้พูดถึง

วันไหนทำได้ดี ก็ทำให้เต็มที่

แต่วันที่พัง เราลดทอนี่ประดุจให้ก้าวกลับมาได้ง่ายขึ้น

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เรียกร้องพลังใจที่แข็งแกร่งกว่าเดิม

เราเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ฟื้นแรงให้ร่างกาย และสร้างทางให้
กลับมาขยับได้

ท้ายที่สุด ลำดับที่ศูนย์คือการรักตัวเองอย่างเป็นรูปธรรม ด้วย
การไม่ยอมทิ้งตัวเองไปแม่วันที่พัง

กลับมาได้ สำคัญกว่าสมบูรณ์แบบ

สิ่งที่แข็งแกร่งกว่าการเดินต่อไป คือการกลับมาได้ทุกครั้ง

สารบัญ

บทนำ ผมต้องการที่ให้กลับมา

ภาค 1 การสะดุด — มองวันที่พังด้วยสายตาใหม่

บทที่ 1 วันหนึ่งไม่ได้ฟังลงพร้อมกันทั้งหมด

บทที่ 2 การกลับมา ไม่ใช่การย้อนทุกอย่างคืน

ภาค 2 เกณฑ์ — วางเกณฑ์ให้กลับมา แทนการพึ่งพลังใจ

บทที่ 3 ผมใช้ชีวิตในแบบที่ต้องอาศัยพลังใจอยู่ตลอด

บทที่ 4 เมื่อเล็งแต่ 100 คะแนน วัน 0 คะแนนก็ยืดยาว

บทที่ 5 ลำดับที่ศูนย์ ไม่ใช่ลำดับที่หนึ่ง

ภาค 3 สภาพแวดล้อม — ปูทางกลับไว้ล่วงหน้า

บทที่ 6 ทางกลับมา ต้องสร้างในวันที่สงบ

บทที่ 7 เมื่อสภาพแวดล้อมจำแทน ผมก็ตัดสินใจน้อยลงได้

ภาค 4 การลงมือ — ให้ร่างกายและการกระทำขยับไป

บทที่ 8 ร่างกายไม่ใช่เป้าหมาย แต่เป็นพลังให้กลับมา

บทที่ 9 แรงลงมือ แม้ไม่อยากทำ

บทที่ 10 การเจรจาทำให้เริ่ม ระบบทำให้ไปต่อ

ภาค 5 การกลับมา — จัดการชีวิตในวันที่พัง

บทที่ 11 ในโหมดสีแดง เก็บแรงไว้ให้วันพรุ่งนี้

บทที่ 12 จดบันทึก แทนการตัดสินใจตัวเอง

บทที่ 13 มาตรการความสม่ำเสมอแบบใหม่ เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมา

ภาค 6 การต่อยอด — ตั้งคำถาม ทดลอง และปรับให้เข้ากับวันนี้

บทที่ 14 ปล่อยตัวเองในแบบที่เคยใช้ให้จากไป

บทที่ 15 ยิ่งคำตอบสั้น คำถามยิ่งช่วยชี้ทิศทาง

บทที่ 16 อย่าฝากคำตอบไว้กับ AI แค่มอบบทสนทนาจากมัน

บทที่ 17 จัดวาง ทดลอง แล้วเก็บไว้เพียงอย่างเดียว

เครื่องมือใช้งานจริง

บทส่งท้าย ทุนการป้องกันของคุณ

แหล่งข้อมูลและขอบเขตของหนังสือ

ผมต้องการที่ให้กลับมา

ไม่ใช่พลังใจ แต่คือการออกแบบให้กลับมาได้

ผมเปิดหนังสือเล่มนี้ด้วยประโยคนี้

ลืมตาตื่นตอนเช้า สายเสียแล้ว

ทั้งที่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ความรู้สึกผิดก็ถาโถมเข้ามา พอหยิบโทรศัพท์มาเลื่อนดูคลิปสั้นไม่กี่คลิป ต่อให้คิดว่า “แบบนี้ไม่ได้นะ” ร่างกายก็ยังไม่ยอมลุก

การออกกำลังกายจะอยู่แค่ความตั้งใจ แค่ประคองให้ผ่านไปอีกหนึ่งเด็มกลืน ไม่ได้ฟังลงทั้งหมดเสียหน่อย แต่กลับหยุดอยู่แบบนั้นนานขึ้นเรื่อยๆ

ความรู้สึกว่าเสียต้ายชีวิตถ้าต้องอยู่แบบนี้ยังติดอยู่ในใจ ผมต้องการโครงสร้างที่ช่วยให้กลับมาได้ มากกว่าการฮึดให้หนักขึ้น

ผมจึงคิดว่า ก่อนจะเริ่มใหม่ มาสร้างโครงสร้างที่ให้เรากลับมาได้ก่อนดีกว่า

ผมใช้ชีวิตในออสเตเลีย 15 ปี ท่ามกลางจังหวะชีวิต การศึกษา และที่ทำงานที่ต่างจากเกาหลี ผมว่ายน้ำ เล่นรักบี้ พบผู้คน ทำงาน และสร้างความสัมพันธ์ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง แต่เป็นการเรียบเรียงความรู้สึกที่ยังหลงเหลือซ้าๆ หลังผ่าน

ประสบการณ์มากมาย

ตอนแรก ลำดับที่ศูนย์ใช้ชื่อว่า “จิตใจระดับราชา” ต่อมาผมเริ่มเขียนในชื่อ “ลำดับที่ศูนย์: หนังสือที่คนพัฒนาตนเองคงไม่ชอบ” แต่ยิ่งเขียนและใช้ชีวิตโดยยึดค่านี้อยู่ ผมก็ยิ่งเข้าใจว่า ผมเพียงตั้งชื่อให้วิถีชีวิตที่พยายามรักษามานานแล้ว

ลำดับที่ศูนย์ที่ผมกำหนดไว้ตอนแรกเรียบง่ายมาก รักตัวเองให้เป็น ความหมายในวันนี้ก็ไม่ได้ไปไกลจากตรงนั้น ลำดับที่ศูนย์คือวิธีที่จะไม่ทิ้งตัวเองไปแม่วันที่พัง

เราอยู่ในยุคที่ทุกอย่างล้นเกิน ข้อมูลล้นทะลัก ทางเลือกยิ่งมากขึ้น เราเริ่มมากขึ้น แต่กลับเริ่มได้ยากขึ้น ในชีวิตผม วันที่หยุดเพราะดูมากเกินไป

และมันเลือกมากเกินไป มีมากกว่าวันที่ทำไม่ได้เพราะขาดอะไรบางอย่างเสียอีก

ถ้าโยนเหตุผลทั้งหมดที่ทำไม่สำเร็จให้พลังใจ เราก็ไม่เหลือจุดให้แก่สิ่งที่ผมต้องการไม่ใช้ให้มากขึ้น แต่เป็นโครงสร้างที่ลดจุดรั่วของพลังงาน และพาผมกลับมาได้

ผมเชื่อว่า ความได้เปรียบที่แท้จริงในอนาคตคือ “ความสามารถในการเล่นให้เป็น”

“เล่น” ในที่นี้ไม่ได้แปลว่าเอ้อระเหย แต่หมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่เราสงบและจดจ่อไปด้วยกัน สร้างอะไรด้วยกัน และแบ่งปันเสน่ห์ของแต่ละคน

ช่วงเวลาที่เหงื่อไหลในสนาม หัวเราะคุยกันรอบลูกบอลลูกเดียว ความตื่นเต้นในห้องซ้อมวงเมื่อเสียงเครื่องดนตรีประสานกัน เวลาที่นั่งกับผู้คนแล้วหัวเราะได้นานกับเรื่องธรรมดา ช่วงเวลาแบบนี้เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์ใช้ชีวิตนั้นด้วยตัวเอง

คนที่เล่นเป็นทำให้ความสัมพันธ์มีชีวิต ช่วยให้ทีมเดินเร็วขึ้น และทำให้ชีวิตมีอะไรเพิ่มขึ้น

ผมไม่ได้พูดถึงการกลับมาเพื่อให้ทำงานได้มากกว่าเดิม แต่เพื่อให้ได้หัวเราะนานๆ กับคนที่ชอบ ทุ่มใจให้การเคลื่อนไหวที่รัก และกลับไปทำสิ่งที่อยากทำ

ชีวิตแบบนี้ก็ต้องมีพื้นฐานรองรับ พอการนอนพัก พื้นที่ว่างในใจก็น้อยลง พอร่างกายอ่อนล้า แผนที่ดีก็ยังคงอยู่แค่นบนกระดาน เราต้องมีเกณฑ์ที่จะไม่เปลี่ยนวันหนึ่งที่รวน ให้กลายเป็นความล้มเหลวของทั้งชีวิตด้วยเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่การนำหน้าคนอื่น แต่คือการกลับมาสู่พื้นฐานของชีวิตที่ผมอยากรักษาไว้ได้ทุกเมื่อ

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้บอกวิธีทำให้ใจแข็งแกร่งกว่าเดิม และไม่ได้บอกวิธีที่จะไม่พังเลยสักครั้ง ชีวิตแบบนั้นไม่มีอยู่จริง

จัดสภาพแวดล้อม พื้นแรงให้ร่างกาย ลดอุปสรรคก่อนลงมือ และจดเมื่อสะดุด ถ้าจำเป็นก็ตั้งคำถามและอาศัย AI บ้าง แต่ไม่ยกทิศทางการตัดสินใจให้ด้วย เกณฑ์ของชีวิตผม ผมเป็นคนวาง

การออกแบบให้กลับมาได้ ไม่ใช่การท่องจำเทคนิคสองสามอย่าง แต่เป็นวิถีชีวิตที่กำหนดไว้ล่วงหน้าว่า เมื่อผมพังลง ผมจะกลับไปทำในสิ่งที่แข็งแกร่งกว่าการเดินต่อไป คือการกลับมาได้ทุกครั้ง

ไม่ใช่พลังใจ แต่คือการออกแบบให้กลับมาได้

ภาค 1

—

การสะดุด

มองวันที่พังเป็นฉากหนึ่งที่สะดุด ไม่ใช่นิสัยของเรา

บทที่ 1

วันหนึ่งไม่ได้ฟังลงพร้อมกัน ทั้งหมด

แต่วันหนึ่งไม่ได้ฟังลงพร้อมกันทั้งหมดหรอก

ตอนแรก มันเป็นแค่การสะดุดเล็กๆ ครั้งเดียว

ตื่นสาย

หยิบโทรศัพท์

ข้ามการออกกำลังกาย

ผัดงานที่ต้องทำ

สุดท้ายก็ตัดสินใจตัวเอง

“ผมก็เป็นคนทำอะไรไม่สม่ำเสมออยู่แล้ว”

การตื่นสายคือเหตุการณ์หนึ่ง

การกระทำที่ตามมาคืออีกเหตุการณ์หนึ่ง

แต่เรากลับจับทุกอย่างมามัดรวมกัน

ซีเกียจ

ใจไม่แข็งพอ

ทำฟังอีกแล้ว

ติดป้ายให้ตัวเองนั้นง่าย

แต่การแก้ไขยิ่งยากขึ้น

จะเริ่มแก้ “ผมที่ซี้เกียจ” จากตรงไหน?

มองไม่เห็นทาง

แต่เราแก้จากหนึ่งได้

ถ้าหยิบโทรศัพท์ตอนอยู่บนเตียง ก็เปลี่ยนที่วางโทรศัพท์

ถ้าหยุดตอนหาชุดออกกำลังกาย ก็เตรียมหยิบออกมาไว้ก่อน

ถ้าเป็นวันที่ป่วย การพักผ่อนหากคือการกลับมา ไม่ใช่การออกกำลังกาย

ถ้าไม่มีแรงจะทนต่อ การขอความช่วยเหลือคือการกระทำถัดไป

วันหนึ่งไม่ได้ฟังลงพร้อมกันทั้งหมด

จึงไม่จำเป็นต้องตั้งทุกอย่างกลับขึ้นมาพร้อมกัน

เริ่มดูจากจุดแรกที่สะดวกก็พอ

สิ่งที่สังเกตวันนี้ เขียนแค่เวลาและการกระทำ 1 บรรทัด
ก็เียง ที่ไหน สะดุดระหว่างทำอะไร?

สวิตช์ของวันนี้ พอคำตัดสินผุดขึ้นมา ให้ถามทันที
“สะดุดตรงไหนนะ?”

บทที่ 2

การกลับมา ไม่ใช่การย้อนทุกอย่างคืน

ผมเคยทำธุรกิจของตัวเองด้วย
เปิดร้านก๋วยเตี๋ยวเวียดนามอยู่ 2 ปี
บังเอิญตรงกับช่วงโควิดพอดี
มหาวิทยาลัยหน้าร้านเปลี่ยนไปเรียนออนไลน์
ลูกค้าหายไป
เงื่อนไขต่างจากตอนเปิดร้านโดยสิ้นเชิง
ตอนนั้น วันคลอตลูกแฝดก็กำลังใกล้เข้ามา
ไม่ใช่เวลาที่จะตัดสินใจโดยมองแต่ร้านอย่างเดียว
พอสัญญาสิ้นสุด ผมก็เลิกกิจการร้าน
ครั้งนั้นผมได้รู้ซึ้งว่า
การฝืนยันท้านคลื่นไม่ใช่คำตอบเดียว
เมื่อสถานการณ์เปลี่ยน วิธีการก็ต้องเปลี่ยน
การกลับมา ไม่ใช่การกลับไปเหมือนเมื่อก่อน
แต่คือการเริ่มอีกครั้งภายใต้เงื่อนไขที่เปลี่ยนไป

ถ้าห่างจากการออกกำลังกายมานาน วันนี้ลองแค่ไปให้ถึงก่อน
ถ้างานไม่เป็นไปตามทาง ก็เขียนแผนใหม่ตามเงื่อนไขในตอนนี
ร่างกายเปลี่ยนไปแล้ว
เวลาที่มีเปลี่ยนไปแล้ว
บทบาทที่รับผิดชอบก็เปลี่ยนไปแล้ว
แต่ถ้ายังยึดวิธีเดิมไว้ไม่ยอมเปลี่ยน ก็จะชนกำแพงอีก
การกลับมาคือการเลือกใหม่ว่า อะไรที่วันนี้ยังอยากรักษาไว้
แล้วลงมือด้วยวิธีที่ทำได้ในตอนนี
การกลับมาไม่ได้มีแต่การทำต่อ
ลดขนาด

ปรับเปลี่ยน

และบางครั้งก็ยุติ

ความไม่สบายใจกับการไปต่อไม่ได้ เป็นคนละอย่างกัน

ถ้าอึดอัดอยู่บ้างแต่ยังเดินไปข้างหน้า เราอาจทนต่อได้

แต่ถ้าพังซ้ำอยู่ที่เดิม ต้องลองดูแล้ว

เรากำลังรักษาจุดหมายอยู่หรือเปล่า?

หรือเพียงยึดติดกับรูปแบบเดิม?

การรักษาไว้เป็นรูปแบบหนึ่ง

การใช้ชีวิตต่อไปคือจุดหมายที่อยู่ได้นานกว่า

แม้รูปแบบสิ้นสุด จุดหมายยังอยู่

กลับมีที่ว่างให้วิธีถัดไปเข้ามาเสียอีก

เรามักบ่กตัวเองในอดีตไว้เป็นจุดที่ต้องกลับไป

เพราะเมื่อก่อนเคยทำได้ขนาดนี้

เพราะเมื่อก่อนเคยทนได้เท่านี้

เกณฑ์นั้นทำให้ก้าวแรกของวันนี้ใหญ่เกินไป

ใช้อดีตเป็นแค่หนังสืออ้างอิง

ที่ที่ผมจะกลับไป คือคุณค่าที่วันนี้ก็ยังไม่อยากปล่อยหลุดมือ

สิ่งที่สังเกตวันนี้ สิ่งที่กำลังยึดอยู่คือจุดหมาย หรือรูปแบบในอดีต?

สวิตช์ของวันนี้ เลือกเรื่องที่หยุดอยู่ 1 เรื่อง แล้วเขียนแบบนี้

สิ่งที่จะรักษาไว้ 1 อย่าง / วิธีที่จะเปลี่ยน 1 วิธี

ภาค 2

—

เกณฑ์

วางพลังใจและความสมบูรณ์แบบลง แล้วกำหนดลำดับที่ศูนย์ที่
กลับมาได้

บทที่ 3

ผมใช้ชีวิตในแบบที่ต้อองอาศัย พลังใจอยู่ตลอด

เรามีทางเลือกมากกว่ามนุษย์ในยุคใดๆ ที่ผ่านมา
แต่ขณะเดียวกัน กลับเริ่มอะไรไม่ได้เลย
สิ่งที่อยากทำส้นไปหมด
ผมไม่รู้ว่ควรทำอะไรก่อน จึงว่กวนอยู่เสมอ
ข้อมูลมีมาก
วิธีโง่ยิ่งมากกว่า
เลื้อนดูไม่กี่คลิป เวลา 1-2 ชั่วโมงก็หายไป
สิ่งที่ต้องทำก็เยอะ
สิ่งที่อยากทำก็เยอะ
สุดท้าย วันที่ไม่ได้ทำอะไรเลยก็สะสมขึ้น
ตอนนั้นผมดึงพลังใจออกมาอีก
ดังสติหน่อย
คราวนี้เอาจริงเสียที
ผมทำตารางแผนขึ้นมาใหม่
แต่ก่อนจะลงมือก้าวแรก ทางเลือกก็ยังเข้าแถวรออยู่
ออกกำลังกายดีไหม?
อ่านหนังสือดีไหม?
ทำงานที่ค้างอยู่ดีไหม?
ต้องทำอะไร แคไหนกันแน?
ยังไม่ทันเริ่มก็เหนื่อยแล้ว
นี่ไม่ได้เกิดจากพลังใจอ่อนแอ
แต่ผมกำลังใช้ชีวิตในแบบที่ต้อองอาศัยพลังใจอยู่ตลอดต่างหาก
พลังใจไม่ใช่สิ่งเลวร้าย
แค่มีต้นทุนสูง
หยิบมาใช้ทุกครั้งก็หมดเร็ว

ผมจึงเปลี่ยนโครงสร้าง
ลดสิ่งที่ต้องตัดสินใจ
กำหนดการกระทำแรกไว้ล่วงหน้า
วางอุปกรณ์ไว้ในที่เอื้อมถึง
พอสัญญาณมา ก็ขยับเลย
ไม่ต้องคิดให้วุ่น
แค่ขยับตามลำดับที่วางไว้ก็พอ
นั่นคือค่าตั้งต้น
ไม่ใช่แผนสำหรับวันที่อยากทำให้ดี
แต่เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นได้แม้ในวันที่ไม่อยากคิด
แน่นอน บางเรื่องก็จำเป็นต้องเลือก
สัญญาณสำคัญหรือการตัดสินใจที่เกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย จะ
ตัดสินใจแบบอัตโนมัติไม่ได้
แต่ก็ไม่ต้องเปิดประชุมแม้กระทั่งเรื่องว่าจะสวมถุงเท้าหรือไม่
เก็บพลังใจไว้ให้เรื่องสำคัญ
การกระทำแรกที่ทำซ้ำๆ ผูกไว้กับสภาพแวดล้อม
ถ้าอยากอ่านหนังสือพรุ่งนี้ อย่าเขียนแค่ “อ่านหนังสือ”
กำหนดก่อนว่าจะเปิดหนังสือตรงไหน
ถ้าอยากออกกำลังกาย อย่าเพิ่งสัญญาว่าจะทำ “1 ชั่วโมง”
กำหนดก่อนว่าจะวางรองเท้าไว้ที่ไหน
ความตั้งใจเป็นตัวกำหนดทิศ
โครงสร้างพรางกายไปทางนั้น
หัวใจอยู่ตรงนี้
ไม่ใช่ “ใช้ความตั้งใจทำให้ต่อเนื่อง”
แต่ทำให้กลับมาทำได้ แม้ไม่ได้ฮึดตั้งใจใหม่
นั่นคือการออกแบบให้กลับมาได้

สิ่งที่สังเกตวันนี้ วันนี้สังเกตกับการกระทำไหนมากที่สุด?

สวิตช์ของวันนี้ กำหนดการกระทำแรกของวันพรุ่งนี้ไว้ 1 อย่าง
ให้เล็ก

จนไม่มีเวลาลังเล

บทที่ 4

เมื่อเล็งแต่ 100 คะแนน วัน 0 คะแนนก็ยืดยาว

ผมเคยชอบเกณฑ์ที่สูง

ถ้าทำ ก็ทำให้ดี

ถ้าจะทำ ก็ทำให้สุด

มีเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้เกณฑ์นี้เกิดขึ้น

ตอนผมอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผมกินยาบำรุงแล้วน้ำหนักขึ้น

ถูกล้อเรื่องรูปร่างหน้าตา

และถูกกันออกจากกลุ่มแบบเงิบๆ

ความมั่นใจพังลง

หลังจากนั้นผมเข้าไปอยู่ที่วัดบนภูเขา 2 สัปดาห์

ตื่นตี 4

ท่องพระสูตร

กินแต่ผัก

เดินขึ้นเขา

ฝึกแท็กคยอน (Taekkyeon)

เข้านอนแต่หัวค่ำ

พอผ่านไป 2 สัปดาห์ ผมรู้สึกเหมือนทำได้ทุกอย่าง

เป็นช่วงเวลาที่ช่วยพยุงผมให้ยืนขึ้นอีกครั้ง

แต่ก็มีผลข้างเคียง

“ทำไมแค่นั้นถึงทำได้?”

“ง่ายจะตาย?”

ใจที่แข็งแกร่งขึ้นพาความหยิ่งติดมาด้วย

ความแข็งแกร่งก็ผิดพลาดได้

การกลับมาต้องอาศัยความถ่อมตน

พูดแล้วดูดี

แต่ปัญหาอยู่ในวันที่ทำไม่ได้
พลาดครั้งเดียว วันนั้นก็กลายเป็น 0 คะแนน
ไม่ได้ออกกำลังกายแล้ว ก็กินส่งๆ ไป
นอนดึกแล้ว ก็หึ่งแผนตอนเช้าเสีย
แผนพังไปเรื่องเดียว แต่ผมทึ่งทั้งวัน
การตั้งเป้าไว้ที่ 100 คะแนนไม่ใช่เรื่องผิด
ปัญหาคือการกำหนดว่า 100 คะแนนเท่านั้นจึงเรียกว่าสำเร็จ
ความสมบูรณ์แบบดังผมขึ้นได้ชั่วคราว
การกลับมาพาผมไปได้ไกลกว่าในระยะยาว
ผมจึงมองคะแนนใหม่
ความสัมพันธ์ การพักผ่อน การออกกำลังกาย สติปัญญา โภชนาการ
และโลกภายใน
วันที่ทั้ง 6 ด้านได้ 5 คะแนนเต็มทั้งหมดนะหรือ?
ช่วงสั้นๆ ก็ทำได้
ตลอดชีวิตนั้นยาก
5 ทุกด้านคือจุดสูงสุดชั่วคราว
3 ทุกด้านคือค่าตั้งต้นสำหรับทั้งชีวิต
3 คะแนนไม่ได้แปลว่าใช้ชีวิตส่งๆ
แต่หมายถึงการเหลือพื้นที่ไว้ให้กลับมาขยับได้
ออกกำลังกายไม่ครบ 1 ชั่วโมง แปลว่าได้ 0 คะแนนหรือ?
ถ้าใส่รองเท้าแล้วเดิน 5 นาที จังหวะก็ยังไม่ขาด
อ่านหนังสือไม่จบ 1 บท แปลว่าได้ 0 คะแนนหรือ?
ถ้าเปิดอ่าน 3 หน้าแล้วจดไว้ 1 บรรทัด ก็ยังมีครั้งต่อไป
เกณฑ์สูง เอาไว้เตือนใจ
เกณฑ์ต่ำ เอาไว้กลับมา
เอาสองอย่างมาปนกันแล้วจะผิดเพี้ยน
แม้แต่กรณีประตู่ที่ก้าวกลับมาก็สูงขึ้น
พอเป็นวันที่ไม่มีแรงทำให้ดี ก็เลยไม่ทำเลย
วัน 0 คะแนนจึงยืดยาว
กลับมาได้ สำคัญกว่าสมบูรณ์แบบ
นี่ไม่ได้บอกให้ทิ้งเกณฑ์

แต่บอกให้เหลือทางไว้กลับไปถึงเกณฑ์นั้นได้อีก
ไม่ต้องทำเหมือนชีวิตจบลงแล้ว เพียงเพราะอยู่ระหว่าง 100 กับ 80
คะแนน
ในสายตาของโลก เราก็เป็นแค่ลูกโหลที่แข่งกันว่าใครสูงกว่า
วันนี้ไม่ถึง 100 คะแนนก็ได้
ทำได้ 50 คะแนนสัก 2 วัน ก็เป็น 100 คะแนนแล้ว

สิ่งที่สังเกตวันนี้ เกณฑ์ของเรามีไว้เพื่อเติบโต หรือเพื่อกลับมา?

สวิตช์ของวันนี้ ได้เป้าหมายเดิม เขียนเกณฑ์สำหรับกลับมาไว้ 1 ข้อ
แม้ทำได้ไม่ดี อย่างน้อยจะทำถึงตรงนี้

บทที่ 5

ลำดับที่ศูนย์ ไม่ใช่ลำดับที่หนึ่ง

ลำดับที่ศูนย์

พอได้ยินครั้งแรก อาจคิดว่า

“สำคัญกว่าลำดับที่หนึ่งอีกหรือ?”

สองอย่างนี้อยู่กันคนละที่

ลำดับที่ศูนย์คือพื้นที่ปูไว้ก่อนรายการสิ่งที่ต้องทำ

มีพื้นนั้นรองรับ เราจึงเปิดรายการขึ้นมาได้อีก

ลำดับที่หนึ่งเปลี่ยนไปเรื่อยๆ

วันนี้งานมาก่อน

พรุ่งนี้ครอบครัวอาจมาก่อน

วันที่ป่วย การฟื้นตัวมาก่อน

แต่ไม่ว่าจะทำอะไร มีบางอย่างที่ต้องมีก่อนเสมอ

ร่างกายที่ขยับได้

สภาพแวดล้อมที่ทำให้เห็นการกระทำถัดไป

ทางเข้าที่กลับมาได้ แม้จิ้งหะจะขาดไป

นั่นคือลำดับที่ศูนย์

ลำดับที่ศูนย์ไม่ใช่การจัดชั้นให้ดูแลตัวเองก่อนคนอื่น แต่เป็นท่าทีที่จะไม่ทิ้งตัวเองไปแม้ในวันที่พัง

ไม่ปล่อยให้คำว่ารักตัวเองอยู่แค่ในความรู้สึก แต่ทำให้มันปรากฏอย่างเป็นรูปธรรมในร่างกายและสภาพแวดล้อม เพื่อให้ยังเลือกครั้งต่อไปได้

ชื่อคล้ายกัน แต่หน้าที่ต่างกัน

ลำดับที่ศูนย์คือเกณฑ์ที่ใช้ตัดสินว่าจะรักษาอะไรไว้ สวิตช์กลับมาเริ่มใหม่คือการกระทำแรกที่เปิดจิ้งหะซึ่งขาดไปอีกครั้ง ส่วนงานเล็กๆ ที่ทำงานจบคือเส้นขั้นต่ำของความสำเร็จที่ตรวจดูได้ในวันนั้น

สภาพแวดล้อมคือพื้นที่ช่วยให้ทำสิ่งนั้นได้ง่าย ส่วนบันทึกและเวลาที่
ใช้กว่าจะกลับมา คือหลักฐานว่ามันทำงานจริงหรือไม่ คำถามและ AI
ช่วยปรับให้ดีขึ้น แต่ไม่ได้กำหนดเกณฑ์แทนเรา

สิ่งสำคัญมีแค่อย่างเดียว

การกระทำนั้นทำให้มีครั้งต่อไปได้ไหม?

มันเป็นเงื่อนไขที่ทำให้ผลลัพธ์เกิดขึ้นได้อีก

ยิ่งวันไหนยุ่ง ยิ่งต้องรักษามันก่อน

ถึงตารางเวลาจะพัง ก็ยังเหลือสิ่งนี้ไว้

ถ้าโลกตรงนี้ ก็ยังพังอีก

การนอน ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ จัดของ ความสัมพันธ์ หันไปที่
เรียกทุกอย่างว่าลำดับที่ศูนย์ เกณฑ์ก็พราเลือน

หันไปที่เรียกทุกอย่างว่าลำดับที่ศูนย์ เกณฑ์ก็พราเลือน

เลือกเพียงฉากเดียวที่สะดบรอยที่สุดในตอนนี้

แล้วกำหนดการกระทำ 1 อย่างที่จะเปิดฉากนั้นขึ้นมาใหม่

แค่อย่างเดียว

ลำดับที่ศูนย์คือวิธีไม่ให้สูญเสียที่สักแห่งสำหรับเริ่มใหม่

สิ่งที่สังเกตวันนี้ ในชีวิตผม อะไรที่ฟังอย่างเดียวแล้วอย่างอื่นสั้น
คลอนตามไปหมด?

สวิตช์ของวันนี้ เลือกการกระทำ 1 อย่างมาต่อไว้ข้างหน้าสิ่งนั้น
ถ้าใช้เวลาแค่ 1 นาที ยิ่งดี

ภาค 3

—

สภาพแวดล้อม

นุทางกลับไว้ในวันที่สงบ วันที่ฟังจะได้ตัดสินใจน้อยลง

บทที่ 6

ทางกลับมา ต้องสร้างในวันที่สงบ

วันที่พัง เราไม่มีแรงแม้แต่จะจัดเตรียมอะไร
ถ้าเริ่มจากทำตารางแผนในตอนนั้น ก็ยิ่งเหนื่อย
ทางกลับมาจึงต้องสร้างในวันที่สงบ
ไม่ต้องฮึดตั้งใจ
แค่เตรียมไว้

ทางกลับมาใช้เพียง 5 ช่องก็พอ

สัญญาณ → สภาพแวดล้อม → สวิตช์กลับมาเริ่มใหม่ → งานเล็กๆ ที่
ทำจนจบ → เพิ่มได้เมื่อไหร่

สัญญาณคือเวลา สถานที่ การกระทำก่อนหน้า หรือความรู้สึกทางกาย
ที่ทำให้สังเกตเห็นการสะดุดหรือจุดเริ่มต้น

สภาพแวดล้อมคือการจัดวางที่ลดความลังเลเมื่อสัญญาณมา สวิตช์
กลับมาเริ่มใหม่คือการกระทำ 1-3 นาทีที่เริ่มให้ร่างกายขยับ

งานเล็กๆ ที่ทำจนจบต่างจากการเริ่ม มันคือเส้นขั้นต่ำของความสำเร็จที่
บอกได้ว่าวันนี้ทำถึงตรงนี้แล้ว ส่วนที่เพิ่มหลังจากนั้นไม่ใช่หน้าที่
แต่เป็นสิ่งที่เพิ่มได้เมื่อไหร่

ใส่รองเท้าคือเริ่ม ก้าวออกจากบ้านคือจบ

วันที่ขี้เกียจออกกำลังกาย สวิตช์กลับมาเริ่มใหม่ของผมคือรองเท้า พอ
สวมรองเท้า ร่างกายก็เริ่ม ส่วนงานเล็กๆ ที่ทำจนจบคือแค่ก้าวออกจาก
บ้าน

ออกไปแล้วก็เดินเบาๆ ถ้ายังมีแรงและอยากไปต่อ จะเดินไปถึงยิมก็ได้
ไม่ไปก็ไม่ใช้ความล้มเหลว เพราะทำถึงจุดจบเล็กๆ ที่กำหนดไว้แล้ว
เมื่อกำหนดจุดจบไว้ก่อนแบบนี้ การเริ่มจะไม่ลามเป็นการบ้านที่ไม่มีวัน
เสร็จ ถ้าชีวิตไม่เป็นเวลา ให้ต่อไว้กับลำดับที่เกิดขึ้นจริง แทนการยึด
เวลาบนนาฬิกา

ทางกลับมาไม่ต้องดูเท
แค่ใช้ได้จริงก็พอ
พูดตามตรง บางครั้งผมก็พลาด
ไม่มีใครรู้ว่าชีวิตจะเกิดอะไรขึ้น
ไม่ว่าจะเพราะตัวเองหรือคนอื่น จังหวะก็ขาดได้ในพริบตา
ตอนนั้น สิ่งที่เคยเตรียมไว้จะเป็นอาวุธ
เป็นอุปกรณ์เอาตัวรอดที่หยิบได้ทันทีเมื่อกลับเข้าสนามรบ
ถ้ากลับมามือเปล่า ก็เสียไปอีกหลายวันกับการเตรียมใหม่
แต่ถ้ามีอะไรสักอย่างอยู่ในมือ ก็หยิบได้ทันที
ฟังลงได้ ไม่เป็นไร
กลับมาไม่ได้ต่างหากที่เป็นปัญหา
กลับมาแล้วไม่มีอะไรพร้อม ยิ่งน่ากลัวกว่า
วันนี้ไม่ต้องทำทั้งหมด แค่อำนาจเดียวก็สำเร็จแล้ว
วันที่เปิดสวิตช์ไม่ติด ก็ยังไม่ใช่จุดจบ
วันถัดไปเลือกใหม่ได้

สิ่งที่สังเกตวันนี้ ก่อนฉากที่ผมสะดุดบ่อยๆ มีสัญญาณอะไรอยู่แล้วบ้าง?

สวิตช์ของวันนี้ เขียน 5 ช่องเรียงในบรรทัดเดียว
สัญญาณ → สภาพแวดล้อม → สวิตช์กลับมาเริ่มใหม่ → งานเล็กๆ ที่
ทำจนจบ → เพิ่มได้เมื่อไหร่

บทที่ 7

เมื่อสภาพแวดล้อมจำแทน ผมก็ ตัดสินใจน้อยลงได้

ผมต้องเอาลูกบอลไปวางไว้บนเนิน

ไม่ใช่ลูกบอลที่ต้องคอยผลักถึงจะกลิ้ง

แต่เป็นตำแหน่งที่ทำให้มันกลิ้งได้ แม้เราอยู่เฉยๆ

นั่นคือหัวใจของการจัดสภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อม = สถานที่ × ผู้คน × จังหวะ × กฎ × สิ่งที่ได้รับเข้ามา

สภาพแวดล้อมไม่ได้หมายถึงแค่ห้องหรือโต๊ะ แต่เป็น 5 ชั้นที่ทำให้การ
เลือกครั้งถัดไปของผมเบาลงหรือหนักขึ้นได้

สถานที่ — ระยะที่มีมือเอื้อมถึง

วางของสำหรับสิ่งที่ยากทำไว้ใกล้และมองเห็นได้ ส่วนสิ่งที่ยากเล็ก
ให้อยู่ห่างออกไปอีกก้าว เริ่มจากลดแรงเสียดทานในการหาและหยิบ

ผู้คน — เจือนไซที่เปลี่ยนคนเดียวไม่ได้

คนที่อยู่ด้วยกัน เพื่อนร่วมงาน และลูกค้าก็เป็นสภาพแวดล้อม ไม่ได้
หมายความว่าให้ควบคุมเขา แต่ให้คุยเรื่องบทบาทและขอบเขต และขอ
ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

จังหวะ — ลำดับที่เกิดซ้ำ สำคัญกว่าเวลาบน นาฬิกา

ถ้าทำเวลาเดิมทุกวันยาก ให้ต่อการกระทำถัดไปเข้ากับสิ่งที่ทำซ้ำอยู่
แล้ว เช่น หลังแปรงฟัน หลังเลิกงาน หรือหลังหรีไฟ

กฎ — คำตั้งต้นที่ไม่ต้องเจรจาใหม่ในวันนั้น

กำหนดเกณฑ์ในวันที่สงบ วันที่เหนื่อยก็ประชุมน้อยลงได้ แต่ถ้าสภาพตัวเองและความจริงเปลี่ยนไป กฎก็คงไว้ ลดขนาด ปรับเปลี่ยน หรือยุติได้เช่นกัน

สิ่งที่รับเข้ามา — สิ่งที่ผ่านมาและहु

การแจ้งเตือน หน้าจอแรก คลิปสั้น และคำพูดรอบตัว ล้วนเปลี่ยน
ทิศทางการกระทำ ก่อนจะไขพลังใจเอาชนะสิ่งยั่วใจ ให้เปลี่ยนปริมาณ
และลำดับของสิ่งที่รับเข้ามา

คนเรามักเื่องมือไปหาสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

ส่วนสิ่งที่อยู่ไกล เรามักผัดออกไป

เพราะฉะนั้น ให้สิ่งที่อยากทำอยู่ใกล้

ให้สิ่งที่อยากเลิกอยู่ไกล

โทรศัพท์เปลี่ยนเป็นขาวดำเมื่อถึงกลางคืน

ในครัว ผมวางแก้วเซคไวท์ที่เดิม

วางน้ำ 1 แก้วไว้ข้างเตียง

เตรียมรองเท้าผ้าใบไว้ตรงประตูบ้าน

วางหนังสือที่จะอ่านไว้ข้างเตียง

ดูไม่มีอะไรพิเศษ

ใช่

ต้องไม่พิเศษนี้แหละ ถึงจะใช้ได้ทุกวัน

แก้วไม่ได้ดื่มแทนผม

รองเท้าก็ไม่ได้เดินแทนผม

สภาพแวดล้อมไม่ได้ลงมือแทน

มันเอาแรงเสียดทานแรกออกไป

การฟังพลังใจมีแรงเสียดทานมาก

สภาพแวดล้อมช่วยเอามันออก

ไม่ต้องคอยจำ

ไม่ต้องคอยตั้งปณิธาน

เมื่อจังหวะพัง สภาพแวดล้อมจะปลุกขึ้นมาอีกครั้ง
แน่นอน เราเปลี่ยนทุกสภาพแวดล้อมตามใจไม่ได้
มีที่ทำงาน มีคนที่ต้องดูแล และมีคนที่อยู่ร่วมกัน
เวลาแบบนั้นอย่าฝืนผลักรอคนเดียว
ตกลงเรื่องที่วาง ขอความช่วยเหลือ และลดขนาดลง
เพื่อให้มองเห็นการกระทำถัดไป
สภาพแวดล้อมที่ดี ไม่ได้วัดว่าสวยแค่ไหน
แต่วัดว่าเปลี่ยน "ต้องทำแล้ว" ให้เป็น "ได้ทำไปแล้ว" หรือไม่
สิ่งที่พาผมกลับมาคือโครงสร้าง ไม่ใช่ความฮึด
ลูกบอลอยู่บนเนินแล้ว
แค่สะกิดเบาๆ ก็พอ

สิ่งที่สังเกตวันนี้ แรงเสียดทานแรกก่อนสิ่งที่ยากทำคืออะไร?
ต้องหา?
ต้องหยิบออกมา?
ต้องชาร์จ?
ต้องตัดสินใจ?

สวิตช์ของวันนี้ เอาพฤติกรรมดีๆ 1 อย่างมาไว้ใกล้
เอาพฤติกรรมที่อยากเลิก 1 อย่างออกไปไกลอีกก้าว

การลงมือ

ฟื้นฟูร่างกาย ใช้แรงลงมือแต่ไม่ยักทำและการเจรจา
เพื่อให้ความจริงเริ่มขยับ

บทที่ 8

ร่างกายไม่ใช่เป้าหมาย แต่เป็นพลังให้กลับมา

ช่วงหนึ่งผมมองร่างกายก่อนเรื่องอื่น พอการนอนฟัง การตัดสินใจก็สั้น คลอน พอจังหวะการกินรวน ทั้งวันก็ขรุขระ เมื่อร่างกายหยุด แผนที่ดีก็ยังอยู่แคบนกระดาด

ร่างกายจึงเป็นพื้นฐานสำคัญ แต่ร่างกายไม่ใช่ทั้งหมดของลำดับที่ศูนย์ มันคือพลังที่ทำให้ผมเลือกลำดับที่ศูนย์ของตัวเองได้อีกครั้ง

ตอนอายุประมาณ 5 ขวบ ผมเล่นโรลเลอร์เบลด

ล้มลง แล้วลุกขึ้น

ล้มอีก แล้วขยับอีก

ตอนนั้นไม่ได้มีปรัชญายิ่งใหญ่อะไร

ร่างกายเรียนรู้ก่อน

ความรู้สึกที่ว่า ถึงหยุดไป ก็ขยับได้อีก

ตอนเรียนอยู่ในออสเตรเลีย ร่างกายก็เป็นสิ่งแรกthatช่วยเปิดประตูให้ผม ผมว่ายน้ำ เล่นรักบี้ และวิ่งไปด้วยกัน ต่อให้ภาษายังไม่ดีพร้อม แต่ในสนามผมก็เข้าไปอยู่ท่ามกลางเพื่อนได้

เวลาสร้างความสัมพันธ์ในที่แปลกใหม่ ร่างกายที่แข็งแรงคอยรองรับ ความมั่นใจของผม และบางครั้งก็เป็นตัวผ่านประตูที่ดี

ต่อมา ตอนเรียนมหาวิทยาลัย ผมได้รู้จักฟีอาลี

เขาตัวหนาและแข็งแรง

แต่สิ่งที่ผมมองว่าเที่ยงกว่า ไม่ได้มีแค่ร่างกาย

เขาเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเหมือนผม ผมเห็นเขาแต่งงานและมีลูก ภาพที่เขารับผิดชอบครอบครัวของตัวเองแล้วใช้ชีวิตต่อไปนั้นดูดีมาก

ตอนนั้นมีเกณฑ์หนึ่งเกิดขึ้นในหัวผม

“อ้อ ผู้ชายเป็นแบบนี้เอง”

คนที่มีความแข็งแรง และรับผิดชอบคนของตัวเอง

พี่อัสเป็นคนกลุ่มแรกๆ ที่ทำให้ผมเห็นชีวิตที่อยากเป็นอย่างชัดเจน

แล้วผมก็เริ่มจากสิ่งที่เปลี่ยนได้ก่อน

ร่างกาย

ผมเรียนวิศวกรรมโยธา แต่บนโต๊ะเริ่มมีงานวิจัยโภชนาการการกีฬากอง
ขึ้นมา

ทั้งวันผมอ่าน กิน ออกกำลังกาย และทดลองกับตัวเอง

น้ำหนักขึ้นจาก 90 กิโลกรัมไปถึง 115 กิโลกรัม

การทุ่มเทในช่วงนั้นให้อะไรผมมากมาย

ร่างกายเปลี่ยนไป แต่ผมยังได้เรียนรู้วิธีเจาะลึกเรื่องหนึ่งจนมันกลายเป็น
ของตัวเองด้วย

อ่าน

ทดลอง

ดูผล

ถ้าไม่เข้ากันก็เปลี่ยนใหม่

แม้มองจากวันนี้ ก็ยังเป็นประสบการณ์ที่ดี

ความสามารถในการจดจ่อทุ่มเทเป็นต้นทุนอย่างหนึ่งที่ผมได้มาจาก
ตอนนั้น

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ประสบการณ์นั้น

แต่อยู่ที่เมื่อเวลาผ่านไป เจ็บปวดของชีวิตเปลี่ยนแล้ว

ผมยังถือเกณฑ์ในตอนนั้นเอาไว้อีกพักใหญ่

ต้องตัวใหญ่กว่านี้

ต้องยกได้หนักกว่านี้

ต้องทำมากกว่านี้ ถึงจะรู้สึกว่าได้ดี

บางครั้ง วิธีที่เคยทำให้ผมเติบโตก็ไม่เข้ากับชีวิตในวันนี้แล้ว
ร่างกายเปลี่ยนไป
เวลาที่ใช้ได้เปลี่ยนไป
คนที่ต้องรับผิดชอบก็เพิ่มขึ้น
แต่ถึงภาพในกระจกและตัวเลขชัดเจน ผมก็ยังเชื่อว่ายังทำได้ดี
แล้วเรื่องแปลกก็เกิดขึ้น
ผมเริ่มใช้ชีวิตเพื่อร่างกาย
ถึงจะนอนขำลง ตาารางวน หรือพูดจาคนในครอบครัว แค่ทำตัวเลข
การฝึกให้ครบ ก็รู้สึกเหมือนทำได้ดีแล้ว

นั่นต่างจากความแข็งแกร่งที่ผมเคยต้องการด้วยซ้ำ
ผมสร้างร่างกายเพื่อใช้ชีวิตให้ดีขึ้น
มันไม่ใช่ใบคะแนนที่ต้องรักษาไว้ถึงขั้นผลักชีวิตออกไป
วันที่เหนื่อย ผมมักรับปัญหาเดิมเป็นเรื่องใหญ่กว่าเดิม
คำพูดที่ปกติปล่อยผ่านได้ กลับทำให้ผมมีหนาม
ผมเอนเอียงไปหาทางเลือกที่สบายในทันที
แล้วทุกครั้งก็โทษความเข้มแข็งทางใจก่อน

“ทำไมถึงอ่อนแอขนาดนี้?”
แต่คำถามก็ผุดตั้งแต่แรกแล้ว

ตอนนี้ร่างกายผมยังเหลือแรงให้เลือกอีกเท่าไร?
ผมควรถามแบบนี้ก่อน
ในหนังสือเล่มนี้ ร่างกายไม่ได้เป็นลำดับที่ศูนย์เสียเอง
ร่างกายคือพื้นฐานที่ช่วยให้ผมเลือกลำดับที่ศูนย์ของตัวเองได้อีก

ความคิดเป็นผู้กำหนดทิศทาง
สิ่งที่พาให้เดินไปทางนั้นอีกครั้งคือร่างกาย

ผมจึงดูเรื่องการนอน การกิน และการเคลื่อนไหว
ไม่ใช่เพื่ออวดร่างกายที่ดี

แต่เพื่อเหลือพลังไว้ให้เลือกดีๆ ใต้อีกครั้งในวันพรุ่งนี้

บางวัน ทั้ง 3 อย่างก็ฟังพร้อมกัน

นอนตึกแล้วตอนเช้าก็รวน

กินไม่เป็นจังหวะแล้วก็ไม่อยากขยับ

ไม่ขยับ พอดตกกลางคืนร่างกายก็ยังไม่สดชื่น

เหมือนโดมิโน

ผมจึงไม่พยายามตั้งสิ่งเดียวให้สมบูรณ์แบบ

แทนที่จะให้การนอนได้ 10 คะแนน ส่วนการกินกับการเคลื่อนไหวได้ 0 คะแนน

ทั้ง 3 อย่างได้อย่างละ 6 คะแนนจะอยู่ได้นานกว่า

นอนให้เต็มอิ่ม กินพอดี และขยับแม้เพียงเล็กน้อย

ดูไม่ได้ยิ่งใหญ่อะไร

แต่ถ้าของธรรมดา 3 อย่างนี้ยังทำงานไปด้วยกัน

การเลือกครั้งถัดไปจะง่ายขึ้นมาก

การพาร่างกายกลับมา ไม่ใช่ทำให้ด้านใดด้านหนึ่งดีที่สุด

แต่คือการเหลือพื้นฐานให้ทั้ง 3 ด้านไม่พังลากันไป

แน่นอน บางวันแม้แค่ 6 คะแนนก็ยังยาก

ถ้าป่วย มีอาการปวด หรือปัญหาการนอนและอารมณ์ยืดเยื้อ ก็ลด

เกณฑ์ลงอีก

วันนั้น การพักหรือขอความช่วยเหลืออาจต้องมาก่อนการฝืนออกกำลัง
กาย

การพักไม่ใช่การหลุดออกนอกทาง

การเหลือแรงไว้เลือกอีกครั้งในวันพรุ่งนี้ ก็คือการกลับมาเหมือนกัน

ถ้ามองร่างกายแค่รูปลักษณ์ ผมในวันที่อ่อนแอก็เป็นความล้มเหลว

ถ้ามองร่างกายเป็นพลังให้กลับมา คำถามจะเปลี่ยนไป

วันนี้ทำให้นักขึ้นได้อีกแค่ไหน?

ไม่ใช่คำถามนั้น

วันนี้เหลือพื้นฐานของทั้ง 3 ด้านไว้ได้มากแค่ไหน?

ดูตรงนั้นก็พอ

การนอน — อย่าสั่งให้หลับ แต่เริ่มต้นคำคืน

ตอน 22:30 น. ผมกำลังดูแอปคลิป์สั้นๆ ที่ให้รางวัล

ดูไปนี่ก็เลื่อนขึ้นไม่หยุด โอโห นี่มันการจัดวางที่เหมาะสมจะละลายสมองจริงๆ

แล้วจู่ๆ สิบหน้าจอก็หายไป เป็นโหมตขาวดำอัตโนมัติตอน 22:30 น.

“อ้าว ถึงเวลานอนแล้วนี่” ผมปิดทันที ไม่ใช่ผมชนะ หน้าจอขาวดำช่วยตัดให้ต่างหาก

กลไกนี้เองอย่างเดียวไม่ได้แก้ปัญหการนอนทั้งหมด

แต่อย่างน้อย สำหรับผม มันเป็นสัญญาณว่าคำคืนเริ่มแล้ว

“วันนี้ต้องนอนเร็วให้ได้”

พูดตามตรง ประโยคนี้ไม่ค่อยได้ผล

ทั้งที่เหนื่อย ก็ยังหิบบิโตรศัพท

รู้สึกว่าการนอนตอนนี้จะขาดทุน

ผมจึงจัดจากก่อนนอน แทนการพยายามบังคับเวลาที่จะหลับ

พอถึงกลางคืน ก็หรีไฟ

ตั้งให้โทรศัพท์เปลี่ยนเป็นขาวดำและโหมตห้ามรบกวน

ให้พัดลมเป่าด้วยแรงสม่ำเสมอ วางหมอนเย็นใบยาวที่ใช้ประจำไว้ที่เดิม

เป็นกิจวัตรกลางคืนที่ตัดเย็บให้พอดีกับร่างกายผม

ตอนแรกดูเหมือนไม่ค่อยได้ผล

บางทีก็รู้สึกว่าเสียเวลาเปล่า

แต่สิ่งที่สบาย เราคุ้นกับมันได้เร็ว

พอทำซ้ำ เมื่อกลางคืนมา ร่างกายก็ค่อยๆ ซาลง

หัวใจไม่ใช่ “นอนเดี๋ยวนี้”

แต่คือการบอกร่างกายว่า ถึงเวลาผ่อนคลายแล้ว

คำคืนของคุณเริ่มตรงไหน?

หลังล้มตัวลงบนเตียงหรือ?

ตอนสิ้นบทโทรศัพท์หายไปหรือ?

ตอนแสงในห้องหลัวหรือ?

การกิน — เกณฑ์ให้กลับมา สำคัญกว่าเมนูที่สมบูรณ์ แบบ

พอตารางลูกค้ารวน การกินก็รวนตาม

มีหลายวันที่ต้องกินข้างนอก

ช่วงหนึ่ง มื้อกลางวันที่ทำงานผมกินอาหารทั่วไป แต่กินข้าวแค่ครึ่ง

เพิ่มไข่ 1 ฟอง และถ้าเป็นไปได้ก็เลือกกับข้าวที่มีเนื้อ

ไม่ได้หมายความว่านี่คืออาหารที่เหมาะสมกับทุกคน

เป็นเกณฑ์ส่วนตัวที่เข้ากับร่างกายและเป้าหมายของผมในตอนนั้น

สิ่งสำคัญไม่ใช่ชื่อเมนู

แต่คือการไม่ทิ้งมือเย็นตามไป เพียงเพราะมื้อกลางวันพัง

มื้อหนึ่งรวน ก็กลับมาในมื้อถัดไป

ไม่จำเป็นต้องคัดลอกอาหารของนักกีฬาอาชีพด้วย

สำหรับเขา นั่นคืองาน

ส่วนผมต้องพบลูกค้า เดินทาง และใช้ชีวิตกับครอบครัว

เงื่อนไขชีวิตต่างกัน แต่ลอกเฉพาะอาหารมา ก็ไปได้ไม่นาน

เวลาจัดอาหารเข้าที่บ้าน ทุ่นากระป๋องอยู่ที่เดิมเสมอ ข้าว ไข่ และ

วัตถุดิบคั้นดาที่มองเห็นช่วยลดความคิดวุ่นวาย สิ่งสำคัญไม่ใช่เมนู

พิเศษ แต่เป็นตำแหน่งที่ทำให้เอื้อมมือไปหยิบได้อีก

ผมเคยอยู่กับเพื่อนชาวฝรั่งเศสคนหนึ่งที่ออสเตรเลีย

ทุกเช้าเขาขงผงโปรตีนกับน้ำดื่มตามลำดับเดิม

ผมเห็นภาพนั้นอยู่เรื่อยๆ

แล้วก็ทำตาม

สิ่งที่ผมขโมยมา ไม่ใช่สรรพคุณของผลิตภัณฑ์ใด

แต่เป็นเข้าที่ทำได้โดยไม่ต้องคิด

ถ้าการกินเกี่ยวข้องกับโรค ภูมิแพ้ หรือปัญหาด้านการกิน อย่าคัดลอก

ตัวอย่างนี้

เกณฑ์ที่ปลอดภัยและเหมาะกับร่างกายตัวเองต้องมาก่อน

การเคลื่อนไหว — ตัวเลขไม่ใช่เป้าหมาย แต่เป็นปุมเริ่ม

ช่วงหนึ่งผมใช้แอปนับก้าว

พอเห็นตัวเลข ก็อยากเดินเพิ่มอีกหน่อยโดยไม่รู้ตัว

ผ่านไปไม่กี่เดือน มีเดือนที่ผมเดินถึง 10,000 ก้าวได้มากกว่า 25 วัน
ด้วย

ไม่ใช่เพราะ 10,000 ก้าวคือคำตอบที่ถูกต้อง

แต่เพราะตัวเลขนั้นทำให้ผมสวมรองเท้า

ต่อมา แม้อุปกรณ์น้อยลง ผมก็ยังเดิน

นี่คือด้านที่เป็นประโยชน์ของแอป

จะวิดพื้น 10 ครั้ง เดินวนแถวบ้าน 1 รอบ ว่ายน้ำ หรือเล่นเทนนิสก็ได้
ขอให้เป็นการเคลื่อนไหวที่ชอบจนอยากกลับไปทำอีก

แต่การฝืนทำตัวเลขให้ครบทั้งที่เจ็บ ไม่ใช่การกลับมา

ถ้ามีอาการปวดหรือบาดเจ็บ ต้องหยุดแล้วตรวจดูก่อน

การนอน การกิน การเคลื่อนไหว

ต้องดูแลทั้ง 3 อย่าง

แต่ค่อยๆ พยายามมาทีละอย่าง

พอด้านหนึ่งฟื้น การเลือกครั้งถัดไปก็จะง่ายขึ้นนิดหน่อย

ครึ่งก้าวนั้นก็พอแล้ว

สิ่งที่สังเกตวันนี้ ตอนนี้ด้านที่สั่นคลอนที่สุดคือการนอน การกิน หรือ
การเคลื่อนไหว?

สรุปของวันนี้ เลือกแค่ด้านเดียว ตั้งสัญญาณ 1 อย่างไว้ตอนนี้

บทที่ 9

แรงลงมือ แม่ไม่ยอมทำ

ไม่ยอมทำ

แต่ก็ทำไปก่อน

เรื่องที่ชอบตั้งแต่แรกมีไม่มาก

ออกกำลังกายช่วงแรกก็เหนื่อย

อ่านหนังสือช่วงแรกก็อ่านไม่ค่อยเข้า

งานใหม่ก็ไม่ได้ด้วยซ้ำว่าตัวเองทำได้ดีไหม

เพราะผลตอบแทนยังไม่มา

ตอนนี้แหละที่ต้องใช้แรงลงมือแม่ไม่ยอมทำ

แรงนี้ไม่ได้ทำให้ความไม่ยอมทำหายไป

แต่ช่วยให้ผ่านช่วงแรก ก่อนที่ผลตอบแทนจะเกิดขึ้น

ลองทำไปก่อน

แล้วจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ

ร่างกายเปลี่ยนไปนิดหน่อย

เรื่องที่เมื่อก่อนไม่รู้ วันนี้รู้แล้ว

สิ่งที่เคยยาก ง่ายขึ้นนิดหนึ่ง

ตอนนั้นความคิดจะเปลี่ยน

“เอ๊ะ ก็ทำได้นี่”

จากตรงนี้ไม่ได้มีแต่การฝืนอีกต่อไป

เริ่มรู้สึกว่าตัวเองทำได้

เริ่มสนุกกับการเรียนรู้

และอยากลองทำต่อ

แรงลงมือแม้ไม่อยากทำ ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง

แต่เป็นสะพานข้ามไปหาความสนุกและการเติบโต

แยกสวิตช์ออกจากจุดจบ

สวิตช์กลับมาเริ่มใหม่คือการกระทำแรกที่ทำให้ร่างกายขยับ ส่วนงานเล็กๆ ที่ทำจนจบคือเส้นจบขั้นต่ำที่การกระทำนั้นต้องไปถึง
เปิดเอกสารคือสวิตช์ เขียน 3 บรรทัดแล้วบันทึกคืองานเล็กๆ ที่ทำจนจบ
ใส่รองเท้าผ้าใบคือสวิตช์ ก้าวออกจากบ้านคืองานเล็กๆ ที่ทำจนจบ
ถ้าเริ่มเล็กแต่ไม่มีจุดจบ ก็จะกลายเป็นภาระอีก เพราะไม่รู้ว่าจะต้องทำเท่าไรถึงจะจบ จึงต้องกำหนดจุดจบก่อนเริ่ม

1 หน้า 1 เซต ตอบกลับ 1 ข้อความ จัดของ 1 ช่อง ต้องรู้ได้ทันทีว่าจบแล้วหรือยัง

เมื่อถึงจุดจบที่กำหนดไว้ จะหยุดจริงๆ ก็ได้ ถ้ายังมีแรง การทำต่อเป็นทางเลือก

การกระทำเล็กๆ ไม่ใช่ใบยกเว้นความรับผิดชอบ งานเล็กๆ ที่ทำจนจบ คือจุดจบประโยคแรกที่เราเรากลับไปเชื่อมกับความสำเร็จ

ถ้าหยุดอยู่แค่งานเล็กๆ ทุกครั้ง ให้มองใหม่ จุดจบยังใหญ่ไปไหม? ยังมีแรงเสียดทานในสภาพแวดล้อมไหม? ร่างกายอยู่ในโหมดสโลว์หรือหรือสปีดอัพไหม? เรื่องนี้ไม่ควรแก้คนเดียวหรือเปล่า?

ลดขนาด เปลี่ยนที่ หรือขอความช่วยเหลือตามคำตอบ อย่าฝืนเพิ่มแต่ความหนัก

แต่ละสภาพ มีเส้นสำเร็จต่างกัน

ในโหมดสโลว์ เริ่มจากสวิตช์ ผ่านงานเล็กๆ ที่ทำจนจบ แล้วไปถึงส่วนที่เพิ่มได้เมื่อไหร่ ถ้ามีแรง ก็ทำให้เต็มที่

ในโหมดสปีดอัพ หยุดที่งานเล็กๆ ที่ทำจนจบก็สำเร็จแล้ว จุดหมายของวันนี้คือรักษาทิศทาง ไม่ใช่ต่อยอด

ในโหมดสปีดอัพ เราไม่เรียกร้องแรงลงมือแม่ไม่อย่าการทำ การพัก ปรับนัดหมาย ขอความช่วยเหลือ และทำให้ตัวเองปลอดภัย อาจเป็นไปได้ทั้งสวิตช์กลับมาเริ่มใหม่และงานเล็กๆ ที่ทำจนจบ

แรงลงมือแม่ไม่อย่าทำช่วยให้ผ่านความไม่สบายที่ยังปลอดภัย งานเล็กๆ ที่ทำจนจบช่วยหยุดการฝืนอย่างไร้จุดสิ้นสุด ต้องมีทั้งคู่ถึงจะไปได้นาน

สิ่งที่สังเกตวันนี้ เรื่องที่กำลังผุดอยู่เป็นความไม่สบายที่ยังปลอดภัย หรือเป็นสัญญาณของความเจ็บปวด อันตราย หรือโหมดสปีดอัพ?

สวิตช์ของวันนี้ เขียนเป็นบรรทัดเดียว

สัญญาณ → สวิตช์กลับมาเริ่มใหม่ → งานเล็กๆ ที่ทำจนจบ → เพิ่มได้เมื่อไหร่

บทที่ 10

การเจรจาทำให้เริ่ม ระบบทำให้ไปต่อ

ตอนอยู่ในออสเตรเลีย ผมกับภรรยาทำบ้านแบ่งเช่า

เราเช่าบ้านในตัวเมือง 2 หลัง

จัดหลังหนึ่งให้อยู่ได้ 4 คน

อีกหลังให้อยู่ได้ 7 คน

หาผู้เช่าและซื้อขายของผ่าน Gumtree

เจ้าของบ้านรู้ว่าเราทำในรูปแบบแบ่งเช่า

เรายังเคยดูแลห้องชุดในอาคารเดียวกันมาแล้ว 1 ห้อง

มองบ้านหลังเดียวกัน แต่สิ่งที่เราเห็นต่างกัน

ภรรยาเริ่มจากทำแบบฟอร์มสัญญา

เธอดูแลเงินประกัน (bond) และลายเซ็น แล้ววางกฎเรื่องย้ายออกก่อน

กำหนดไว้ก่อน

เจตนาของเธอชัดเจน

ลดปัญหาที่จะตามมา และรักษาสีทึบของทั้งสองฝ่าย

ส่วนผมเปิดแพลตฟอร์มออนไลน์

ลงประกาศ ตอบข้อซักถาม และไปพบคน

ถ้าเงื่อนไขไม่ตรงกัน ผมก็เปิดบทสนทนา

ภรรยาเกือบจะเป็นสาย J สุดขั้ว

ส่วนผมเกือบจะเป็นสาย P สุดขั้ว

คนหนึ่งสร้างช่อง อีกคนวิ่งไปมาระหว่างช่อง

ต้องมีทั้งคู่

มีผู้เช่าคนหนึ่งอยากอยู่คนเดียวในห้องที่อยู่ได้ 2 คน

แต่ขอให้ลดค่าเช่ารายสัปดาห์ลงนิดหนึ่ง

ต่างจากเงื่อนไขที่วางไว้ตอนแรก

ผมลองคิดว่าอะไรจะเปลี่ยนไป

ถ้าอยู่คนเดียว เสียงรบกวน การใช้พลังงาน และการดูแลก็อาจต่างออกไป

ผมจึงปรับเงื่อนไข

การเจรจาไม่ใช่การลบเกณท์ทั้ง

แต่คือการสร้างข้อยกเว้นเท่าที่ความจริงเปลี่ยนไป

ในทางกลับกัน ก็มีคนแอบย้ายออกหรือไม่รักษาข้อตกลง

เวลานั้นผมไม่ถนัดบังคับใช้เกณฑ์อย่างหนักแน่น

ภรรยาช่วยขีดเส้นให้

ว่าการเข้าใจคนกับการทำให้ข้อตกลงพราเลือน เป็นคนละเรื่องกัน

บ้านนั้นดำเนินไปได้ ไม่ใช่เพราะผมพูดเก่ง หรือภรรยาทำเอกสารเก่ง

แต่เพราะทั้งสองอย่างมารวมกัน

การเจรจาของผมเปิดประตู

ระบบของภรรยาช่วยไม่ให้ประตูนั้นกว้างไปตามใจใคร

มีแต่เกณฑ์ ก็อาจมองไม่เห็นคน

มีแต่บทสนทนา ข้อตกลงก็ระเหยหาย

การที่คน 2 คนซึ่งต่างกันใช้จุดแข็งของกันและกัน มีพลังมากกว่าคน

เดียวทำเก่งทุกอย่าง

ผมเองก็เรียนรู้วิธีการจัดการแผนจากภรรยา

เธอเองก็หยิบวิธีคลี่คลายตามสถานการณ์ไปจากผม

เราไม่ได้แก้นิสัยกัน

เราเติมช่องว่างให้กัน

คนที่เล่นเป็น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน ขยับ

ในอนาคต เทคโนโลยีจะทำแทนความสามารถหลายอย่างที่เราเคยเก่ง
อยู่คนเดียว

แต่การรวบรวมผู้คน

เชื่อมคนที่แตกต่างกัน

อ่านบรรยากาศ

และทำให้คนอยากอยู่ด้วยกัน ยังเป็นงานของมนุษย์

ผมเรียกความสามารถนี้ว่าพลังของการเล่นเป็น
คนที่เล่นเป็น ไม่ใช่คนที่เก่งแต่เรื่องเล่น
แต่เป็นคนที่ทำให้พลังไหลเวียนระหว่างผู้คน
คนที่เก่งคนเดียว ใช้ความสามารถของตัวเอง
คนที่เล่นเป็น ดึงความสามารถของคนรอบข้างออกมาได้ด้วย
ครอบครัวจึงต้องการคนแบบนี้
ทีมก็ต้องการ
ธุรกิจก็ต้องการ
ผมคิดว่านี่คือความสามารถที่จะยิ่งจำเป็นในอนาคต
ขาดเกณฑ์อยู่หรือเปล่า?
บทบาทซ้อนกันไหม?
ใครเป็นคนกำหนดช้อยกเว้น?
ข้อดกลงที่เปลี่ยนไปถูกบันทึกไว้ที่ไหน?
ก่อนจะรู้ก็แก้กันเสีย มาหาหน้าที่ที่ยังว่างอยู่ก่อน
การเจรจาทำให้เริ่ม
ระบบทำให้ไปต่อ

สิ่งที่สังเกตวันนี้ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นตอนนี้เป็นปัญหานิสัย หรือ
ปัญหาบทบาทที่ไม่มีคนรับ?

สวิตช์ของวันนี้ เลือกงานที่ทำร่วมกัน 1 เรื่อง แล้วเขียน “ใคร ทำถึง
ตรงไหน” ไว้ 1 บรรทัด

ภาค 5

—

การกลับมา

แผนที่ได้อธิบายทั้งวันที่ดีและวันที่พัง

บทที่ 11

ในโหมดสีแดง เก็บแรงไว้ให้วัน พรุ่งนี้

บางวัน แค่กางตารางแผนก็หนักแล้ว
คำพูดที่ปกติปล่อยผ่านได้ กลับทำให้ผมมีหนาม
การกิน
การนอน
แม้แต่การขยับตัว ก็กลายเป็นการบ้าน
ถ้าวันแบบนั้นยังฝืนผลักดันเดิมนะ
ก็เท่ากับดึงแรงของวันพรุ่งนี้มาใช้
วันที่ชีวิตสิ้นคลอนยอมมาถึง
เวลานั้น ป้องกันไม่ให้จมต้องมาก่อนการปรับให้ดีขึ้น
ผมจึงไม่ใช่เกณฑ์ความสำเร็จเดียวกันกับวันที่ดีและวันที่พัง
ผมมองสภาพร่างกายและชีวิตเป็น 3 แบบ
สีเขียว
มีแรง
ทำตามทีวางแผน และไปให้ไกลขึ้นในจุดที่จำเป็น
ตอนนี้ไม่ต้องหลบอยู่หลังการกระทำเล็กๆ
ถ้าทำได้ ก็ทำให้เต็มที่
สีเหลือง
เหนื่อย
ตารางก็รวน
วันนี้รักษาไว้ก่อนต่อ ยอด
ออกกำลังกายตามปกติไม่ครบ ก็ขยับสั้นๆ
เข็นยาวไม่ไหว ก็เปิดไฟล์แล้วจับไว้แค่อ่านหน้าเดียว
แค่ไม่ปล่อยทิศทางหลุดไป
สีแดง
ตรงนี้ กติกาของเกมเปลี่ยน

ในโหมดสีแดง แทนที่จะทำให้ได้มากขึ้น
เราให้ความสำคัญกับการไม่ทำให้เสียหายเพิ่ม
ความสำเร็จในโหมดสีแดงไม่ใช่การเดินเครื่อง
แต่คือการยอมรับ
ยอมรับว่าตอนนี้ไม่มีแรง และไม่ดังแรงของวันพรุ่งนี้มาใช้ล่วงหน้า
นั่นคือความสำเร็จ

ความเศร้าไม่มีเส้นตายให้กลับมา

ตอนเรียนมหาวิทยาลัยในออสเตรเลีย ปู่เสียชีวิตในช่วงที่ผมอยู่คนเดียว
เท่าที่จำได้ ผมไม่ได้ไปเรียนประมาณ 1 สัปดาห์ ไม่ได้จดไว้ว่าใช้เวลานานแค่ไหนกว่าชีวิตประจำวันทั้งหมดจะกลับมา และตอนนี้ก็ไม่อยากแต่งตัวเลขขึ้นมาให้ดูแม่นยำ
ผมฟังเพลง “Neoreul Bonaego” ของ Yoon Do-hyun ใน YouTube ร้องตามอยู่ไม่กี่ครั้ง น้าตาก็ไหล พอร้องให้ ใจก็มีช่องว่างขึ้นนิดหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่าความเศร้าจบลงแล้ว
เวลาผ่านไป ผมเริ่มกินแฮมเบอร์เกอร์ที่ชอบแถวบ้านอีกครั้ง การเปิดประตูเดินออกไปกินมันกลับมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
เพลงไม่ได้ลบความเศร้า มันทำให้ผมร้องไห้ได้อีก แฮมเบอร์เกอร์ไม่ได้แก้ความสูญเสีย มันทำให้ผมเปิดประตูแล้วเดินออกไปได้อีก
การกลับมาไม่ใช่การลืม แต่คือการเชื่อมต่อกับชีวิตอีกครั้ง ทั้งที่ยังลืมไม่ได้

ความสูญเสียไม่มีเส้นตายให้กลับเป็นปกติ เราไม่ใช้เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมาเป็นตัวเลขวัดว่าความเศร้าใหญ่แค่ไหน หรือคนคนหนึ่งเข้มแข็งเพียงใด สิ่งที่ต้องการตอนนั้นไม่ใช่แรงลงมือที่ฝืนผลักต่อ แต่เป็นการพักอย่างปลอดภัย ร้องไห้ และค่อยๆ เชื่อมกับผู้คนและชีวิตประจำวันอีกครั้ง

ลดนัดหมายลง 1 อย่างได้

เลื่อนการตัดสินใจครั้งใหญ่ออกไปได้ ถ้ายังปลอดภัย

ปิดไฟแล้วนอนให้พอได้

หรือบอกคนที่ไวใจว่า “วันนี้รับมือคนเดียวไม่ไหว” ก็ได้

ถ้าแม่แต่น้ำ 1 แก้วก็เหมือนการบ้าน นี่ไม่ใช่เวลาประเมินตัวเองที่ดื่มน้ำไม่ได้

แต่เป็นเวลาดูว่าเราอยู่ในสภาพที่ต้องการความช่วยเหลือหรือเปล่า เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์กลายเป็นข้ออ้าง

แม้ในโหมดสีแดง ก็เหลือการกระทำ 1 อย่างที่ช่วยป้องกันความเสียหายเพิ่มไว้

พัก

ปรับนัดหมาย

ขอความช่วยเหลือ

นัดการตรวจรักษาหรือการปรึกษาที่จำเป็น

อย่างเดียวก็นพอ

แต่เรื่องที่เกี่ยวข้องความปลอดภัย อย่าเลื่อนไปพรุ่งนี้

ถ้ามีอันตรายทันที ความเสี่ยงทำร้ายตัวเอง ความเสี่ยงจากความรุนแรง หรือการควบคุมบังคับ หรืออาการเฉียบพลัน นี่ไม่ใช่เวลามาเริ่มปรับกิจวัตร

ต้องไปยังที่ปลอดภัย และติดต่อคนที่ไว้ใจได้กับขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมทันที

ไฟจราจรไม่ได้ตัดสินบุคลิกของรถ

มันแค่บอกว่าตอนนี้วิ่งได้หรือไม่

วันนี้จะหยุดก็ได้ ขอให้เหลือแรงไว้กลับมาในวันพรุ่งนี้

สิ่งที่สังเกตวันนี้ ตอนนี้ต้องการเด็บบโต รักษาสุขภาพเดิม หรือป้องกันความเสียหายเพิ่ม?

สวิตช์ของวันนี้ ถ้าอยู่ในโหมดสีแดง ให้วางลง 1 อย่าง และขอความช่วยเหลือ 1 อย่าง

บทที่ 12

จดบันทึก แทนการตัดสินใจเอง

พอจังหวะขาด คำพูดจะรุนแรงก่อนการกระทำ “ผิดอีกแล้ว” “ทำไมผมถึงไม่สม่ำเสมอแบบนี้?” “สุดท้ายผมก็ไม่ไหวอยู่ดี” พอตัดสินใจเองแบบนี้ ปัญหาใหญ่ขึ้น แต่จุดที่จะแก้กลับหายไป

จะเริ่มแก้คนทั้งคนจากตรงไหน ลองมองจากหนึ่งแทน

“หลังเลิกงาน ผมนั่งบนโซฟา หยิบโทรศัพท์ แล้วก็ปล่อยเวลาออกกำลังกายผ่านไปแบบนั้น”

แบบนี้ต่างออกไป มองเห็นโซฟา มองเห็นโทรศัพท์ และมองเห็นด้วยว่า ก่อนออกกำลังกาย ไม่มีการกระทำแรกๆ ที่ช่วยให้ร่างกายขยับ

เปลี่ยน “ทำไมผมเป็นแบบนี้?” เป็น “สะกดตรงไหนนะ?”

พอเปลี่ยนการโทษตัวเองเป็นข้อเท็จจริง ก็ได้หน่วยเล็กๆ ที่รับผิดชอบได้ ผมจดสิ่งนี้เป็นบันทึก ไม่ต้องยิ่งใหญ่ 5 บรรทัดก็พอ

ก็โหมง อยู่ที่ไหน ก่อนหน้านั้นทำอะไร ร่างกายอยู่ในสภาพไหน ครึ่งหน้าจะลดแรงเสียดทานข้อไหน 1 ข้อ

จำไม่แม่น ก็ไม่ต้องทำเหมือนแม่น “ประมาณหลังเลิกงานใหม่ๆ” แค่นั้นก็พอ เว้นว่างไว้ก็ได้ ดีกว่าเดิมสิ่งที่ไม่รู้ให้ดูเหมือนจริง

ไม่ต้องลบอารมณ์ออกด้วย “หงุดหงิด” นี่คือนิทรรศการ “ผมเป็นคนไม่ได้เรื่อง” นี่คือนิทรรศการ สองอย่างนี้ต่างกัน

ถ้าเป็นไปได้ จึงควรจดใกล้เวลาที่เกิดเหตุการณ์ อย่าพยายามสร้าง
วันหนึ่งเมื่อหลายเดือนก่อนกลับมาเหมือนภาพกล่องวงจรปิด เวลา
ผ่านไป อารมณ์ในวันนั้นจะปนกับการตีความของวันนี้

ไม่ต้องเฝ้าจับตาทั้งชีวิตทุกวันด้วย ดูแค่ฉากเดียวที่สะดุดช้ำก็พอ

สะสมสักประมาณ 1 สัปดาห์ จะค่อยๆ เห็นรูปแบบ เป็นหลังเลิกงาน
เสมอไหม หลังนั่งโซฟาไหม เป็นวันที่นอนไม่พอไหม หยิบ
โทรศัพท์ที่ไรยาวทุกทีไหม การกระทำแรกใหญ่เกินไปไหม

เห็นรูปแบบแล้วเปลี่ยนแค่อย่างเดียว อาจสวมรองเท้าผ้าใบก่อนนั่ง
โซฟา อาจวางโทรศัพท์ไว้ที่อื่น อาจลดเกณฑ์การออกกำลังกาย
ถ้าหลังเลิกงานไม่เหมาะอยู่เรื่อยๆ ก็เปลี่ยนช่วงเวลาได้

จุดหมายของบันทึกไม่ใช่จดให้เก่ง แต่คือทำให้การจัดเตรียมครั้ง
ถัดไปดีขึ้น

ดูวันที่ทำได้ดีด้วย ถ้าเก็บแต่ความล้มเหลว บันทึกจะกลายเป็น
คำฟุ้ง

ของที่เอื้อมไปหยิบจริง สัญญาณที่ทำให้ร่างกายขยับ คนที่ช่วยได้
และเวลาที่เริ่มได้ง่ายกว่าปกติหนึ่ง ก็เป็นข้อมูล

วันที่กลับมาได้ดี ให้ถามว่า รู้ตัวว่าสะดุดเมื่อไร? เอื้อมมือไปหาอะไร
ก่อน? อะไรช่วยให้ไปถึงงานเล็กๆ ที่ทำจนจบ?

เราไม่ได้เรียนรู้จากความล้มเหลวเท่านั้น การกลับมาที่ได้ผลก็มี
เหตุผล

ถ้าหาเหตุผลนั้นพบ ครึ่งหน้าเราทำให้มันเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นไว้ได้
ไม่ต้องปล่อยให้มันเป็นเรื่องบังเอิญ

บันทึกไม่ได้มีไว้สร้างข้ออ้างด้วย “สภาพแวดล้อมเป็นแบบนี้ ช่วยไม่ได้” ถ้าบตรงนี้ ก็ไม่มีอะไรเปลี่ยน

เรามองสภาพแวดล้อมไม่ใช่เพื่อหนีความรับผิดชอบ แต่เพื่อหาจุดที่เราเปลี่ยนได้

ถ้าจากเดิมเกิดซ้ำ อย่าบีบตัวเองให้หนักขึ้น เป็นที่เวลา สถานที่ สภาพร่างกาย สิ่งที่รับเข้ามา หรือขนาดของการกระทำแรก?

หามา 1 อย่าง เปลี่ยน 1 อย่าง

บันทึกไม่ได้มีไว้ตัดสินตัวเอง แต่เป็นแผนที่สำหรับการกระทำถัดไป

ข้อเท็จจริง 1 บรรทัด มีพลังมากกว่าการโทษตัวเอง 1 หน้า

สิ่งที่สังเกตวันนี้ เขียนเหตุการณ์ที่สะดุดครั้งล่าสุดเป็น 5 บรรทัด โดยไม่ประเมินนิสัยตัวเอง

สวิตช์ของวันนี้ เปลี่ยนคำตัดสินเป็นข้อเท็จจริง 1 บรรทัด
เวลา / สถานที่ / การกระทำก่อนหน้า / สภาพร่างกาย / สิ่งที่จะปรับ
ครั้งหน้า

บทที่ 13

มาตรวัดความสม่ำเสมอแบบใหม่ เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมา

วงกลมบนปฏิทินเรียงต่อกัน

1 วัน 2 วัน 10 วัน

รู้สึกดี

แล้วก็พลาดไปวันหนึ่ง

เส้นขาด

แปลกดี รู้สึกเหมือนสิ่งที่ทำมาตลอด 10 วันหายไปด้วย

ปัญหาไม่ใช่การพลาดไปวันหนึ่ง

“ต้องเริ่มนับวันที่ 1 ใหม่”

ความคิดนี้ทำให้หยุดนานขึ้น

จำนวนวันที่ทำติดต่อกันบอกว่าเราไปได้นานแค่ไหน

แต่สิ่งที่ผมเริ่มมองว่าสำคัญกว่าคือหลังจากนั้น

สะดุดแล้วกลับมาได้เร็วแค่ไหน

ผมเรียกมันว่าเวลาที่ใช้กว่าจะกลับมา

พลาดการออกกำลังกายไป 1 วัน

วันถัดไปสวมรองเท้าผ้าใบแล้วออกไปอีก

เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมาคือ 1 วัน

หยุดเขียนไปหลายวัน

3 วันต่อมา เปิดเอกสารแล้วเขียนอีก 1 ประโยค

เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมาคือ 3 วัน

สิ่งสำคัญไม่ใช่การกลับไปถึงระดับเดิมอย่างสมบูรณ์

ถ้าเป็นการออกกำลังกาย ก็ไม่ใช่วันที่กลับไปยกน้ำหนักเท่าเดิมได้

ถ้าเป็นการเขียน ก็ไม่ใช่วันที่เขียนต้นฉบับเสร็จ 1 หน้า

แค่ช่วงเวลาที่ตั้งทิศใหม่แล้วลงมือจริงก็พอ

เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมาจึงไม่ใช่คะแนนที่ใช้ประเมินผม

แต่เป็นตัวชี้วัดว่าผมหยุดนานอยู่ตรงไหน

เมื่อก่อน พลาดออกกำลังกายครั้งเดียวก็หยุดไป 1 สัปดาห์
เดี๋ยวนี้ วันถัดไปก็ออกไปใหม่
ถ้าอย่างนั้น ผมก็สม่ำเสมอขึ้นแล้ว
แม้สถิติวันที่ทำติดต่อกันจะสั้นลงก็ตาม
มองแบบนี้แล้ว รูปร่างของความสม่ำเสมอก็เปลี่ยนไป
เทียบกับคนที่ออกกำลังกายติดกัน 30 วัน แล้วสะดุดครั้งเดียวจน
หยุดไป 1 เดือน
คนที่พลาดสัปดาห์ละครั้ง แต่กลับมาในวันถัดไปเสมอ จะไปได้นาน
กว่าในท้ายที่สุด
เวลาสะดุด ผมจึงดูเวลาแทนการตัดสินใจ
หยุดไปนานแค่ไหน?
อะไรทำให้ขยับอีกครั้ง?
ทำไมครั้งนี้กลับมาได้เร็ว?
ถ้าใช้เวลานาน สะดุดอยู่ตรงไหน?
การกระทำแรกใหญ่เกินไปหรือ?
สภาพแวดล้อมไม่ช่วยรองรับหรือ?
ร่างกายล้าไปหรือ?
ไม่มีสวิตช์หรือ?
เห็นสาเหตุแล้วแก้เพียงอย่างเดียว
ไม่ได้แปลว่าต้องลดเวลาที่ใช้กว่าจะกลับมาให้สั้นลงเสมอไป
วันที่ป่วย บาดเจ็บ หรือผ่านเรื่องใหญ่ ต้องพักให้พอ
ตัวชี้วัดนี้ไม่ใช่ตัวเลขที่สร้างมาเพื่อเร่งให้คนกลับไปทำงาน
แต่มีไว้หาช่วงที่เราหยุดนานโดยไม่มีเหตุชัดเจน ทั้งที่สภาพยังไหว
ไม่ต้องจดทุกอย่างตั้งแต่แรกด้วย
ดูแค่อย่างเดียวก็นพอ
เช่น การออกกำลังกาย
จดวันที่สะดุด
จดวันที่กลับมาออกกำลังกาย
แล้วดูแค่ช่วงระหว่างนั้นยาวเท่าไร
สะสมสัก 3 ครั้งก็เริ่มเห็นรูปแบบ
ที่เคยใช้ 1 สัปดาห์กว่าจะกลับมา กลายเป็น 3 วัน

จาก 3 วัน กลายเป็น 1 วัน
นั่นคือความเปลี่ยนแปลง
ความสม่ำเสมอไม่ใช่เส้นที่ไม่เคยขาด
แต่เป็นเส้นที่ขาดแล้วต่อกันได้อีก
สิ่งที่แข็งแกร่งกว่าการเดินต่อไป
คือการกลับมาได้ทุกครั้ง

สิ่งที่สังเกตวันนี้ ในด้านที่จะวัด อะไรนับว่า “สะอาด” และอะไรนับว่า “กลับมา”?

สถิติของวันนี้ เขียนเกณฑ์ทั้ง 2 ไว้ล่วงหน้า ครึ่งหน้าให้จดเพียง เวลาที่กลับมาลงมือจริง

ตารางบันทึกเวลาที่ใช้กว่าจะกลับมา

เลือกเพียงด้านเดียว กำหนดเกณฑ์ของการสะอาดและการกลับมา
ก่อน เวลาไหนไม่รู้ก็อย่าแต่งขึ้น

วันที่สะอาด	วันที่กลับมาทำ	เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมา	อะไรทำให้กลับมา
วันจันทร์	วันพุธ	2 วัน	สวมรองเท้าผ้าใบหลังเลิกงาน
วันศุกร์	วันเสาร์	1 วัน	นัดกับเพื่อน

ภาค 6

—

การต่อ ยอด

ปล่อยตัวเองในอดีต ตั้งคำถาม อาศัย AI แล้วทดสอบในชีวิตจริง

บทที่ 14

ปล่อยตัวเองในแบบที่เคยใช้ให้ จากไป

ครั้งหนึ่ง เป้าหมายของผมคือเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
ผมเรียนวิศวกรรมโยธา แต่บนโต๊ะกลับมีแท่งงานวิจัยโภชนาการกีฬา
ลืมนัดตื่นมาก็กินไข่ 10 ฟอง
เนื้อ 1 กิโลกรัมต่อมือ
ในน้ำมีทั้ง WPI เคซีน BCAA อาร์จินีน และครีเอทีน
ผมออกกำลังกายกับเพื่อนวันละ 2 ชั่วโมง
น้ำหนักขึ้นจาก 90 เป็น 115 กิโลกรัม
มองจากวันนี้ มันมากเกินไป
แต่ผมในตอนนั้นเชื่อว่าจำเป็น
รู้สึกเหมือนชีวิตมีไว้เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ
กินให้มากขึ้น
ยกให้หนักขึ้น
ทำตัวให้ใหญ่ขึ้น
นั่นคือสูตรของการเติบโต
ปัญหาคือ แม้เป้าหมายเปลี่ยนไปแล้ว ผมก็ยังวางสูตรเดิมไม่ลง
จังหวะชีวิตเปลี่ยนไป
เวลาที่ใช้ได้ก็เปลี่ยนไป
แต่ถ้าทำได้ไม่หนักเท่าเมื่อก่อน ผมกลับคิดว่าตัวเองกำลังถอยหลัง
ประสบการณ์ความสำเร็จวางลงยากกว่าความล้มเหลว
วิธีที่ล้มเหลว เรายังตาแล้วทั้งมันไปได้
แต่วิธีที่เคยทำให้เราเปล่งประกายนั้นต่างออกไป
แม้หมดอายุแล้ว มันก็ยังเกาะอยู่ราวกับเป็นตัวตนของเรา
พอปล่อย จึงรู้สึกเหมือนยอมแพ้
พอลดลง ก็เหมือนตัวเองอ่อนแอลง

แต่ตอนนี้ สิ่งที่ต้องมาก่อนคือรักษาไว้ ฟันตัว และทำให้เป็นส่วนหนึ่ง
ของชีวิตประจำวัน

เป้าหมายเปลี่ยน อาหารก็เปลี่ยน

บทบาทเปลี่ยน ตารางเวลาก็เปลี่ยน

ร่างกายเปลี่ยน เกณฑ์การออกกำลังกายก็เปลี่ยน

เป็นเรื่องธรรมดา

แต่พอความสำเร็จในอดีตเข้ามาแทรก เรากลับมองไม่เห็นเรื่องธรรมดา
นี้

การอัปเดตเริ่มจากยอมรับว่า ทำไมวิธีนั้นจึงได้ผลในวันนั้น

แล้วค่อยถามว่า

เงื่อนไขในวันนี้ยังเหมือนเดิมไหม

ถ้าเหมือนเดิม ก็คงไว้

ถ้าทิศทางยังใช่ แต่ขนาดเป็นภาระ ก็ลดขนาด

ถ้าวิธีไม่เหมาะ ก็ปรับเปลี่ยน

ถ้าจุดหมายสิ้นสุดลงแล้ว ก็ยุติ

คงไว้

ลดขนาด

ปรับเปลี่ยน

ยุติ

แค่ 4 ปุ่มนี้ก็พอสำหรับการอัปเดต

ถ้ารู้แม้แต่สิ่งที่ยังทำงานได้ดีทุกสัปดาห์ เราจะไม่รู้ว่าอะไรได้ผล
เริ่มจากคงไว้ก่อน

แค่แค่จุดเดียวที่สะดุดซ้ำๆ

“ฉันก็เป็นคนแบบนี้อยู่แล้ว”

ประโยคนี้อาจต้องอัปเดตบ่อยๆ เหมือนกัน

ใช่เพื่ออธิบายตัวเองก็ไม่ใช่ไร

แต่ถ้ามันกลายเป็นคำสั่งที่ขวางการลงมือครั้งต่อไป ก็อันตราย

“ฉันไม่ไหวกับตอนเช้า”

ได้เลย

ถ้าอย่างนั้น ก็ทำให้การลงมืออย่างแรกในตอนเช้าเล็กลงอีก

อย่าใช้คำพูดนั้นยอมแพ้ให้ทุกเช้าที่เหลือล่องหน้า

เราไม่จำเป็นต้องเกลียดตัวเองในอดีต
ตอนนั้น มันอาจเป็นสิ่งที่ใช่
แค่กลับมาดูว่ายังเหมาะกับเราในวันนี้ไหม
การปล่อยตัวเราที่เคยใช่ในวันนั้นไป ไม่ใช่การทรยศ
แต่เป็นการให้เกียรติชีวิตในวันนี้และดูแลมัน

สิ่งที่สังเกตวันนี้ กฎข้อไหนเคยช่วยเรา แต่ตอนนี้ต้องใช้แรงรักษามัน
มากขึ้น

สวิตช์ของวันนี้ ถามว่า “เงื่อนไขในวันนี้ยังเหมือนเดิมไหม” แล้วเลือก
คงไว้ ลดขนาด ปรับเปลี่ยน หรือยุติ

ยิ่งคำตอบลัน

คำถามยิ่งช่วยชี้ทิศทาง

ยิ่งคำตอบลัน คำถามยิ่งช่วยชี้ทิศทาง

เมื่อจ้งหะสะด คำถามที่เราถามตัวเองจะรุนแรงขึ้นก่อนเลย 'ทำไมฉันเป็นแบบนี้' 'ทำไมถึงทำไมได้อีกแล้ว' 'ทำไมใจฉันอ่อนแอขนาดนี้'

คำถามเหล่านี้ดูเหมือนกำลังหาคำตอบ แต่ใกล้เคียงกับการตัดสินใจมากกว่า เมื่อสอบสวนคนทั้งคน คำตอบก็ใหญ่โตตามไปด้วย เช่น 'เพราะขี้เกียจ' หรือ 'เพราะเป็นคนแบบนี้อยู่แล้ว' จึงไม่เหลือจุดไหนให้ลงมือแก้

บันทึกพาเหตุการณ์กลับมาเป็นข้อเท็จจริง ส่วนคำถามใช้ข้อเท็จจริงนั้นหาคำตอบใหม่สำหรับครั้งต่อไป

5 คำถามสำหรับผู้ใหญ่ที่ดูแลชีวิตตัวเอง

1. เกิดอะไรขึ้น
2. สะดุดตรงไหน
3. ระหว่างสัญญาณ การลงมือ และสภาพแวดล้อม อะไรหายไป
4. ใน 7 วันข้างหน้า จะเปลี่ยนคำตอบเรื่องไหนสัก 1 อย่าง
5. เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมาเปลี่ยนไปจริงไหม

ถามว่า 'ทำไมฉันอ่อนแอ' เราจะเห็นนิสัย ถามว่า 'สะดุดตรงไหน' เราจะเห็นเวลา สถานที่ และสิ่งที่ทำก่อนหน้านี้

ถามว่า 'ทำไมแค่นี้ยังทำไมได้' เราจะโทษตัวเอง ถามว่า 'ตอนนี้ฉันเหลือแรงเหลืออกอยู่แค่ไหน' เราจะเห็นร่างกาย สภาพแวดล้อม และความช่วยเหลือที่ต้องการ

คำถามที่ดีไม่ใช่คำถามที่สร้างคำตอบสวยๆ แต่เป็นคำถามที่ทำให้การลงมือครั้งต่อไปชัดขึ้น

คำถามก็ต้องออกแบบให้กลับมาได้

เริ่มจากเขียนข้อเท็จจริง 1 บรรทัด แล้วดูว่าตอนนี้ต้องรักษาอะไรไว้ ผลงาน ความสัมพันธ์ ความปลอดภัย หรือการฟื้นตัว

จำกัดจุดติดขัดให้เหลือจุดเดียว และเก็บคำอธิบายที่เป็นไปได้ไว้มากเกิน 3 ข้อ สมมติฐานมากอาจทำให้ดูฉลาด แต่ทำให้การทดลองซ้ำลงสุดท้าย เลือกรางวัลเล็กๆ ที่จะทำให้จบสัก 1 อย่าง ถ้าคำถามไม่พาไปสู่การลงมือ ก็มีแต่ความคิดที่เพิ่มขึ้น

ลองแล้วค่อยถามใหม่ ได้เอื้อมมือไปทำจริงไหม จุดจบที่ตั้งไว้อะไรใหญ่ไปหรือเปล่า มีเงื่อนไขอะไรที่ไม่คาดคิด อะไรจะคงไว้ อะไรจะลด และอะไรจะเปลี่ยน

การตั้งคำถามไม่ใช่ทักษะที่ทำให้ความคิดซับซ้อน แต่เป็นทักษะที่ทำให้เราแก้ไขชีวิตต่อไปได้

คำถามดีทำให้เราบริโภคคำตอบ แต่เกณฑ์ที่ชัดทำให้เราคิดร่วมกับ AI ได้

สิ่งที่สังเกตวันนี้ เลือกบันทึกล่าสุด 1 เรื่อง แล้วแยกข้อเท็จจริงออกจากคำตัดสิน

สวิตช์ของวันนี้ เมื่อคำถามว่า 'ทำไมฉันเป็นแบบนี้' โผล่ขึ้นมา ให้เปลี่ยนเป็น

'สะดุดตรงไหน และใน 7 วันข้างหน้า ฉันเปลี่ยนอะไรสักอย่างได้บ้าง'

อย่าฝากคำตอบไว้กับ AI แค่อิม บทสนทนาจากมัน

เรื่องพบปะผู้คน ผมทำเอง ส่วน AI ผมให้ช่วยฝึกในพื้นที่ที่พลาดได้
ผมใช้ AI ฝึกสนทนาภาษาญี่ปุ่นและสเปน เตรียมสัมภาษณ์งาน และ
เล่นบทบาทสมมติคุยกับลูกค้า ไม่ต้องรอคนที่มีความและสถานที่ตรง
กัน พอติดขัดก็ฝึกซ้ำได้ทันที

ในบรรดานั้น สิ่งที่เกี่ยวข้องกับงานจริงที่สุดคือการฝึกคุยกับลูกค้า

ผมฝึกก่อนลูกค้าลับจะเข้ามา

การคุยจริงไม่ได้ไหลไปตามลำดับที่เตรียมไว้ คำถามและปฏิกิริยาของ
อีกฝ่ายต่างกันทุกครั้ง

ผมขอเวลาคนอื่นมาเล่นเป็นลูกค้าทุกครั้งไม่ได้ จึงรับบทพนักงานขาย
เอง แล้วให้ AI รับบทลูกค้า

ผมตั้งเกณฑ์ให้คะแนนสำหรับฝึกจากหัวข้อประเมินที่ตัวเองรู้ โดยไม่ใช่
เกณฑ์เฉพาะของบริษัทหรือข้อมูลที่ห้ามเปิดเผย

คุยจบแล้ว ผมดูว่าลืมนถามอะไร และตรงไหนยังอธิบายไม่ดี จากนั้นก็
เล่นบทบาทสมมติใหม่ คะแนนนั้นไม่ใช่ผลประเมินอย่างเป็นทางการ
เป็นแค่กระจกสะท้อนการฝึก

AI ไม่ได้คุยกับลูกค้าแทนผม ทั้งเกณฑ์ คำพูด และการยื่นต่อหน้า
ลูกค้าจริงยังเป็นหน้าที่ของผม สิ่งที่ AI ช่วยคือการฝึกซ้ำที่ยอมให้
พลาดได้

อิมบทสนทนา ไม่ใช่อิมคำตอบ

ประโยชน์ของ AI ไม่ได้มีแค่ให้คำตอบที่ถูกต้องอย่างรวดเร็ว แต่ช่วยดึง
ความคิดที่ยังไม่เป็นระเบียบออกมา ให้เราเจอมุมมองอื่น และฝึก
อธิบายกับฝึกบทสนทนาจริงซ้ำๆ

ตอนเรียนภาษา ผมชอบทสนทนาที่เข้ากับระดับของตัวเอง แล้วเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์ ลูกค้า หรือคู่สนทนา AI ไม่ใช่คนที่เราเชื่อใจแล้วฝากทุกอย่างไว้ แต่เป็นเครื่องมือที่ขอให้ฝึกซ้ำได้

เขียนความคิดของตัวเองไว้ก่อน

ก่อนถาม AI ให้เขียน 3 บรรทัด จันรู้อะไร ติดตรงไหน และมีเกณฑ์อะไรที่ไม่อยากปล่อยให้ไป

ถ้าถามโดยไม่มีความคิดของตัวเอง เราจะรับคำตอบสั้นๆ ไรๆ มาเป็นความคิดของเราได้ง่าย ลำดับคือ เกณฑ์ของฉัน → ความคิดของฉัน → คอยกับ AI → ตรวจสอบในชีวิตจริง → ตัดสินใจเอง → ทำเรื่องเล็กๆ ให้เสร็จ → อัปเดต

อย่าขอแต่คำตอบ ให้ถามถึงข้อโต้แย้ง เงื่อนไขที่ตกหล่น และสถานการณ์ที่วิธีนี้ใช้ไม่ได้ด้วย

เกณฑ์ต้องตั้งด้วยตัวเอง AI ช่วยให้เรที่ตั้งคำถามกับเกณฑ์นั้นได้นานขึ้น

ถามซ้ำในหน้าต่างใหม่ ยังไม่ใช้การตรวจสอบ

เมื่อสงสัยคำตอบของ AI แล้วเปิดหน้าต่างแชตใหม่ถามเรื่องเดิม นั้นยังไม่ใช้การตรวจสอบ แค่เปลี่ยนหน้า ไม่ได้ยืนยันหลักฐาน

ได้คำตอบเดียวกัน 2 ครั้งก็ไม่ได้ทำให้มันเป็นข้อเท็จจริง ต้องตรวจสอบนอก AI

เทียบข้อมูลต้นฉบับกับแหล่งที่เชื่อถือได้ และทดลองเล็กๆ ด้วยตัวเอง เรื่องที่ผิดแล้วมีผลเสียหนัก เช่น สุขภาพ กฎหมาย และความปลอดภัย ต้องตรวจสอบแยกต่างหากเสมอ

ยังสะดวก ความรับผิดชอบยังต้องชัด

อย่าใส่ชื่อลูกค้า ช่องทางติดต่อ ข้อมูลที่ระบุตัวครอบครัวหรือบริษัทได้ หรือเอกสารที่ไม่เปิดเผย ใช้เฉพาะเงื่อนไขที่จำเป็น โดยตัดข้อมูลระบุตัวตนออก

ในสถานะสีเขียว ให้ขยายมุมมอง ในสถานะสีเหลือง ให้ลดตัวเลือก
เหลือไม่เกิน 3 ข้อ และเลือกงานเล็กๆ ที่จะทำให้จบวันนี้เพียง 1 อย่าง
ในสถานะสีแดง อย่าทำให้ AI กลายเป็นการบ้านอีกชั้น และอย่าฝาก
การตัดสินใจเรื่องวิกฤตชีวิตหรือความปลอดภัยไว้กับมัน
แม้ไม่มี AI การออกแบบให้กลับมาได้ก็ต้องยังทำงาน เทคโนโลยีอาจ
เปลี่ยน แต่หลักการตั้งเกณฑ์ ถาม ตรวจสอบ และรับผิดชอบด้วยตัวเอง
ยังอยู่
ผมตั้งเกณฑ์เอง ขยายคำถามร่วมกับ AI แล้วรับการตัดสินใจและความ
รับผิดชอบกลับมาไว้ที่ตัวเอง

สิ่งที่สังเกตรวันนี้ เลือกคำตอบล่าสุดจาก AI 1 เรื่อง แยกสิ่งที่ตรวจสอบ
เองแล้วออกจากสิ่งที่ยังแค่เชื่อ

สวิตช์ของวันนี้ ก่อนถาม AI เขียน 3 บรรทัดก่อน
เกณฑ์ของฉัน 1 ข้อ / ความคิดของฉัน 1 ข้อ / ข้อเท็จจริงที่ต้องตรวจ
สอบ 1 ข้อ

บทที่ 17

จัดวาง ทดลอง แล้วเก็บไว้เพียง อย่างเดียว

อ่านหนังสือจบ เรามักอยากเปลี่ยนทุกอย่าง
อยากแก้เรื่องนอน
เริ่มออกกำลังกาย
วางโทรศัพท์ให้ไกล
และหาเวลาสำหรับการเขียน
วันแรกวุ่นวาย
พอถึงวันที่ 3 ก็ไม่รู้แล้วว่าอะไรได้ผล
คงน่าขัน ถ้าพูดเรื่องการลงมือให้น้อยที่สุด แล้วกลับบอกให้ผู้อ่านติด
ตั้งระบบชีวิตขนาดยักษ์
ทำแค่อย่างเดียวเถอะ
ไม่ใช่ทั้งชีวิต แค่สถานการณ์เดียว
เลือกเวลาและสถานที่ที่สะดวกพอที่สุดมา 1 จุด
แล้วทำทางไว้ตรงนั้นแค่ทางเดียว
เริ่มจากหาสัญญาณ
อย่าตั้งนาฬิกาปลุกใหม่ 10 อัน
ใช้สิ่งที่เกิดขึ้นทุกวันอยู่แล้ว
ตอนเปิดประตูบ้าน
ตอนแปรงฟันเสร็จ
ตอนหรีไฟลงในเวลากลางคืน
ไม่ต้องท่องคำศัพท์ที่ตั้งไว้ข้างหน้าใหม่ แค่นำไปลองใช้ในสถานการณ์
หนึ่งจริงๆ
ใช้คำถามหาช่องที่ขาด ถ้าจำเป็นก็ให้ AI ช่วยจัดตัวเลือก ทดลองเอง
7 วัน แล้วดูเวลาที่ใช้กว่าจะกลับมาจริง สุดท้ายเลือกคงไว้ ลดขนาด
ปรับเปลี่ยน หรือยุติ
ไม่ว่าคำตอบของ AI หรือประโยคในหนังสือเล่มนี้ ถ้าใช้ไม่ได้ในชีวิต
จริง ก็เปลี่ยนคำตั้ง บรรณาธิการคนสุดท้ายของชีวิตผมคือตัวผมเอง
จากนั้น จัดวางของ
แก้วน้า

รองเท้าออกกำลังกาย
หนังสือเล่ม
เอกสารที่เปิดรออยู่บนหน้าจอแรก
จัดไว้ตอนมีแรงใจ แล้วหยิบใช้ตอนหมดแรงใจ
ไม่ต้องตั้งปณิธาน
แค่จัดเตรียมไว้
เขียนการ์ดแล้ว ต้องลองใช้จริง
ทดลอง 1 อย่าง เป็นเวลา 7 วัน
พลาดไปวันหนึ่ง ก็ไม่ต้องกลับไปเริ่มต้น
วันต่อไป ทำต่อจากตรงนั้น
สุดท้าย เก็บไว้แค่สวิตช์เดียวที่เราเอื้อมมือไปใช้จริง
วิธีทำในแต่ละวันอยู่ในส่วนเครื่องมือใช้งานจริงท้ายเล่ม
ถ้าสะดวก ให้บันทึกเวลาที่ใช้กว่าจะกลับมา
ดูว่าสัญญาณมาช้าไปไหม
การลงมือใหญ่ไปหรือเปล่า
หรือวางของผิดที่
แล้วเปลี่ยนแค่อย่างเดียว
ถ้าการ์ดกลายเป็นภาระ ให้ลดจำนวนช่อง
ถ้ารู้สึกที่เปิดแอปยุ่งยาก ก็เขียนบนกระดาน
ถ้ารู้สึกผิดที่ลืมบันทึก ให้ลดปริมาณที่ต้องจดก่อน
เป้าหมายคือเหลือทางที่มือเอื้อมไปถึงได้สักทาง ในตอนที่ทุกอย่างพัง
ลง
วันนี้ อย่าเพิ่งเริ่มแผนยกเครื่องซีรี่ย์ 30 วัน
แค่เอาสิ่งกีดขวางออก 1 อย่าง
แม้อยากทำเพิ่ม ก็หยุดตรงนั้น
จัดวาง 1 อย่าง
ทดลอง
แล้วเก็บไว้แค่อย่างที่ยังใช้ได้จริง

สิ่งที่สังเกตวันนี้

ในสถานการณ์ที่หยุดบ่อยที่สุด ขาดอะไรไป สัญญาณ สภาพแวดล้อม
สวิตช์ หรืองานเล็กๆ ที่ทำจนจบ
สวิตช์ของวันนี้ เอาสิ่งกีดขวางออก 1 อย่าง แล้วลองทำเรื่องเล็กๆ ให้
เสร็จสักเรื่อง

เครื่องมือใช้งานจริง

1. การดัดออกแบบการกลับมา 1 ใบ

เขียนที่ละสถานการณ์

อย่าใส่ทั้งออกกำลังกาย นอน งาน และความสัมพันธ์ลงในใบเดียว
ทันทีที่ทำ มันจะกลับไปเป็นตารางแผนขนาดยักษ์อีกครั้ง

หัวข้อ	สิ่งที่เขียน
สถานการณ์ที่สะดุดบ่อยที่สุด	
ลำดับที่ศูนย์ที่ต้องรักษาไว้ในสถานการณ์นี้	
สถานะ	สีเขียว / สีเหลือง / สีแดง
สัญญาณที่ทำให้รู้ว่าสะดุดแล้ว	
สภาพแวดล้อม 1 ชั้นที่จะเปลี่ยน	สถานที่ / คน / จังหวะ / กฎ / สิ่งที่ได้รับเข้ามา
สวิตช์กลับมาเริ่มใหม่	การลงมืออย่างแรกที่ใช้เวลา 1-3 นาที
งานเล็กๆ ที่ทำจนจบ	เส้นชัยที่เล็กที่สุด ซึ่งตรวจได้ว่าทำเสร็จแล้ว
เพิ่มได้เมื่อไหร่	สิ่งที่ทำต่อเฉพาะเมื่อยังมีแรง
เกณฑ์ว่าสะดุดแล้ว	
เกณฑ์ว่ากลับมาแล้ว	
เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมาครั้งนี้	
ค่าตั้ง 1 อย่างที่จะเปลี่ยนใน 7 วันข้างหน้า	
อัปเดต	คงไว้ / ลดขนาด / ปรับเปลี่ยน / ยุติ

ตัวอย่างการกรอก — โทรศัพท์ตอนกลางคืน

หัวข้อ	ตัวอย่าง
สถานการณ์ที่สะดวกที่สุด	พอเริ่มดูคลิปสั้น การเตรียมเข้านอนก็เลื่อนออกไป
ลำดับที่ศูนย์ที่ต้องรักษาไว้ในสถานการณ์นี้	คืนที่เหลือแรงไว้ให้เลือกในวันพรุ่งนี้
สถานะ	สี่เหลืง
สัญญาณ	เวลา 22:30 น. หน้าจอเปลี่ยนเป็นขาวดำ
สภาพแวดล้อม 1 ชั้น	สิ่งที่รับเข้ามาและจังหวะ: ตั้งหน้าจอขาวดำกับโหมดห้ามรบกวนให้ทำงานอัตโนมัติพร้อมกัน
สวิตช์กลับมาเริ่มใหม่	ปิดคลิป แล้ววางโทรศัพท์ลง
งานเล็กๆ ที่ทำจนจบ	หรีไฟในห้อง แล้วเริ่มเตรียมเข้านอน
เพิ่มได้เมื่อไหร่	ล้างเนื้อล้างตัวแล้วไปที่เตียง
ตรวจสอบ	บันทึก 7 วันว่าได้เื่อมมือไปทำจริงไหม และใช้เวลาเท่าไรกว่าจะกลับมา
การแก้ไขครั้งต่อไป	ถ้าการแจ้งเตือนดังมือกลับไปอีก ให้ลดการแจ้งเตือนในช่วงเวลานั้น

2. ทดลองจัดวางเป็นเวลา 7 วัน

นี่ไม่ใช่โปรแกรมเปลี่ยนทั้งชีวิต

แต่เป็นการทดลองทำทางกลับमाไว้ในสถานการณ์เดียว พลาดไปวันหนึ่ง ไม่ต้องกลับไปวันที่ 1 แค่ทำวันถัดไปต่อ

ไม่ต้องเติมสิ่งที่ทำได้ดีเข้าไปอีก ดูต่ออีก 30 วันเฉพาะอย่างที่ได้ผลดีที่สุด

วัน	จุดเน้น	สิ่งที่ทำวันนี้
วันที่ 1	สถานการณ์	เลือกสถานการณ์ที่สะดวก บ่อยที่สุด 1 เรื่อง และ ลำดับที่ศูนย์ที่จะรักษาไว้
วันที่ 2	สภาพแวดล้อม	เปลี่ยนแรงเสียดทาน 1 ชั้น จากสถานที่ คน จังหวะ กฎ หรือสิ่งที่รับ เข้ามา
วันที่ 3	สัญญาณและสวิตช์	ผูกการลงมืออย่างแรก 1-3 นาทีเข้ากับ สัญญาณที่เกิดซ้ำอยู่ แล้ว
วันที่ 4	งานเล็กๆ ที่ทำจนจบ	กำหนดเส้นชัยที่เล็ก ที่สุด ซึ่งรู้ได้ทันทีว่าทำ เสร็จแล้ว
วันที่ 5	สีเหลือง	ในวันที่เหนื่อย ลองใช้ ฉับยบย่อที่หยุดทันทีเมื่อ ทำเรื่องเล็กๆ จบจริงๆ
วันที่ 6	สีแดง	เขียนสิ่งที่จะทำให้ไม่ ให้เสียหายเพิ่ม และคน ที่จะขอความช่วยเหลือ
วันที่ 7	ตรวจสอบ	ดูบันทึกและเวลาที่ใช้ กว่าจะกลับมา แล้ว อัปเดตค่าตั้งแต่ 1 อย่าง

3. ทบทวนเวลาที่ใช้กว่าจะกลับมา ในรอบ 30 วัน

เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมา ไม่ได้นับจนฝีมือเต็มคืนมาทั้งหมด แต่นับจนลงมือทำสิ่งถัดไปที่ปลอดภัยและกำหนดไว้ล่วงหน้าได้จริงผ่านไป 30 วัน ตามแค่ 5 ข้อ

1. สะดุดบ่อยที่สุดเมื่อไรและที่ไหน
2. สวิตช์และงานเล็กๆ ที่ทำจนจบแบบไหนที่เอื้อมมือไปทำจริง
3. ระหว่างสถานที่ คน จังหวะ กฎ และสิ่งที่รับเข้ามา อะไรเป็นแรงเสียดทานมากที่สุด
4. วันไหนที่ฝึกหรือขอความช่วยเหลือจะปลอดภัยกว่า
5. ใน 30 วันข้างหน้า จะเก็บอะไรไว้เพียงอย่างเดียว

บทส่งท้าย

ทวนำกระป๋องนั้นของคุณ

บนโต๊ะอาหารยังมีทวนำกระป๋องวางอยู่เหมือนเดิม

ไม่มีใครคอยจัดให้ใหม่ทุกครั้ง แต่มันอยู่ที่เดิมเสมอ พอถึงเช้า ผมก็เปิดไฟ หุงข้าว ทอดไข่ แล้วเอื้อมมือไปหยิบทวนำกระป๋องอย่างเป็นธรรมชาติ

ไม่มีปณิธานพิเศษ ต่อให้จิ้งหะชีวิตสั้นคลอนแคล้น ถ้าสิ่งนั้นยังอยู่ตรงนั้น ผมก็เชื่อมตัวเองกลับเข้ากับยามเช้าได้

เวลาที่ได้นั่งกิน หัวเราะ และพูดคุยกับลูกๆ วันนั้นไม่ได้เกิดจากแผนใหญ่โต แต่เป็นจังหวะของการกลับมา ที่สิ่งซ้ำๆ ซึ่งไม่ต้องคอยจำช่วยสร้างไว้

การกลับมาไม่ได้หมายถึงทำอะไรได้มากขึ้น

แต่คือแรงที่จะหัวเราะกับใครสักคน พื้นที่ในใจให้การเคลื่อนไหวที่ชอบ และเวลาที่ไม่ต้องสร้างผลงานอะไรเลย

คนที่เล่นเป็นไม่ใช่คนที่สนุกอยู่คนเดียว แต่คือคนที่ทำให้ผู้คนเข้ากันได้ และเปิดพื้นที่ให้หัวเราะและขยับตัวไปด้วยกัน

ผมอยากเรียกชีวิตที่ยังเหลือแรงแบบนั้นว่า ลำดับที่ศูนย์

ยกระดับค่าตั้งต้นในวันปกติ และลดอัตราประตู่ที่จะก้าวกลับมาในวันที่พัง ระหว่างสองฝั่งนั้น ผมไม่ทิ้งตัวเอง

ก้าวครึ่ง แค้นก็พอแล้ว ถ้ามีใครเดินตามมาได้ ก้าวนั้นก็กลายเป็นเส้นทางที่มีความหมายยิ่งขึ้น

เช้าวันนั้น ทวนำกระป๋องก็ยังคงอยู่ที่เดิม

และผมก็หยิบมันขึ้นมาอีกครั้ง

แหล่งข้อมูลและขอบเขตของ หนังสือ

หนังสือเล่มนี้คือการทดลองใช้ชีวิตที่ผมค่อยๆ สร้างขึ้นจากการใช้ชีวิตจริง

ไม่ใช่เฉลยคำตอบ

ตัวอย่างเรื่องนอน กิน และออกกำลังกายก็เช่นกัน

สำหรับโรค ภูมิแพ้ การบาดเจ็บ ปัญหาการกิน

อาการนอนไม่หลับหรือปัญหาอารมณ์ที่ยืดเยื้อ ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญ
ประเมินก่อน

ในเรื่องที่มีบุคคลอื่น ผมลดข้อมูลระดับตัวตนที่ไม่จำเป็นต้องประเด็นลง
บทสนทนาเมื่อนานมาแล้วเขียนตามใจความในตอนนั้น ไม่ใช่การถอด
เสียง

ตัวอย่างในบท AI เป็นประสบการณ์ใช้งานส่วนตัวของผู้เขียน บริการ
และฟังก์ชันอาจเปลี่ยนได้ และไม่ได้รับประกันความถูกต้องของคำตอบ
หรือผลลัพธ์จริง

เวลาและเหตุการณ์ในประสบการณ์สูญเสียเขียนจากความทรงจำใน
ตอนนั้น อย่าใช้เวลาที่ใช้กว่าจะกลับมาเป็นเครื่องมือตัดสินว่าความ
เศร้าปกติหรือไม่ หรือใครเข้มแข็งเพียงใด

เอกสารอ้างอิง

1. Phillippa Lally และคณะ, "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world," *European Journal of Social Psychology* 40 (2010), 998–1009. DOI [10.1002/ejsp.674](https://doi.org/10.1002/ejsp.674)
2. Agoro Toli, Thomas L. Webb, Gillian E. Hardy, "Does forming implementation intentions help people with mental health problems to achieve goals?," *British Journal of Clinical Psychology* 55 (2016), 69–90. DOI [10.1111/bjc.12086](https://doi.org/10.1111/bjc.12086)
3. สถาบันหัวใจ ปอด และโลหิตแห่งชาติของสหรัฐฯ (NHLBI), "Sleep Deprivation and Deficiency: How Sleep Affects Your Health." ดัชนีฉบับ [NHLBI](https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep)
4. องค์การอนามัยโลก (WHO), *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (2020). แนวทาง [WHO](https://www.who.int/publications-detail/physical-activity-guidelines)