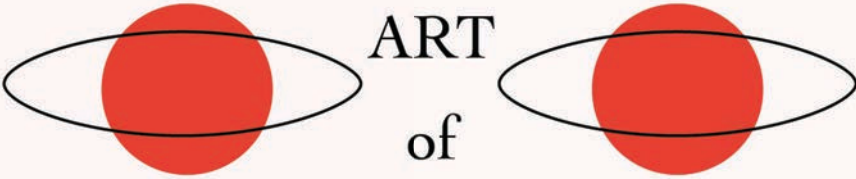


THE ART of NOTICING



131 Ways to Spark Creativity,
Find Inspiration,
and Discover Joy in the Everyday

ศิลปะแห่งการสังเกต:

131 วิธีสปร้ากความคิดสร้างสรรค์
เสาะหาแรงบันดาลใจ และยิ้มสุขได้ในทุกวัน

Rob Walker

พรชัยรัตน์ พลสุวรรณ แปล

ผลงานอื่นๆ ของรีอบ วอล์กเกอร์

Significant Objects (บรรณาธิการร่วมกับจอห์น เกลีนน์)

Buying In

Letters from New Orleans

ศิลปะแห่งการสังเกต:

131 วิธีสปาร์กความคิดสร้างสรรค์
เสาะหาแรงบันดาลใจ และยิ้มสุขได้ในทุกวัน

The Art of Noticing

ศิลปะแห่งการสังเกต:

131 วิธีสปรักความคิดสร้างสรรค์
เสาะหาแรงบันดาลใจ และยิ้มสุขได้ในทุกวัน

Rob Walker

พรชัยรัตน์ พลสุวรรณา แปล

กรุงเทพมหานคร broccoli 2566



The Art of Noticing: ศิลปะแห่งการสังเกต • พระพรรัตน์ พลสุวรรณ แปล

จากเรื่อง The Art of Noticing ของ Rob Walker

Thai Language Translation copyright 2023 by Matichon Publishing House. Copyright © 2019 by Rob Walker.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Alfred A. Knopf,

an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Penguin Random House LLC.

พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน 2566

ราคา 470 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

วอลเกนอร์, ร็อบ. ศิลปะแห่งการสังเกต : 131 วิธีสปาร์กความคิดสร้างสรรค์ เสาะหาแรงบันดาลใจ และยิ้มสุขได้ในทุกวัน = The art of noticing : 131 ways to spark creativity, find inspiration, and discover joy in the everyday.--

กรุงเทพฯ : broccoli, 2566. 336 หน้า.
1. การสังเกต (จิตวิทยา). I. พระพรรัตน์ พลสุวรรณ, ผู้แปล. ชื่อเรื่อง.

153.73

ISBN 978-974-02-1861-6

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคนาพ, สุพจน์ แจ่มเวิ้ง, นงนุช สิงห์เดชะ, ฐจิรัตน์ ทิมวัฒน์

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : มณฑล ประภากรเกียรติ

รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุภาชัย สุชาติสุธาทธรรม, ประภาพร ประเสริฐโสภา

บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุญปาน • บรรณาธิการเล่ม : ณัฐฐินา พนัชนัยชมภู

พิสูจน์อักษร : เต็มจิต ชวีระกะกุล, ณัฏฐคดี โชติชนาวงศ์

ออกแบบปก-ศิลปกรรม : ประภาพร ประเสริฐโสภา • ภาพประกอบ : Mendelsund/Munday

ประชาสัมพันธ์และการตลาด : นิชกุล แซ่ลิ้ม, กชพร ทองลักษณะวงศ์, ศิริณญา สุวรรณโค, ณัฏฐา เขียวกุล

จัดทำโดย : บริษัทมิตชัน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1235

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มิตชัน 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2000, 2108

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมิตชัน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3360

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co., Ltd.

12 Tethsabannaruman Rd., Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand

Facebook matichonbook Instagram @matichonbook

Twitter @matichonbook YouTube @matichonbooks LinkedIn matichonbook

ในกรณีที่มีหนังสือหรือผิดพลาดจากการพิมพ์ เช่น หน้าขาดหาย หน้าซ้ำ หน้าสลับ เข้าเล่มกลับหัว

กรุณาติดต่อมาที่ email: matichonbook.sales@gmail.com หรือ inbox Facebook matichonbook เพื่อขอเปลี่ยนแปลงใหม่

ส่งชื่อหนังสือจำนวนมากในราคาพิเศษ ติดต่อที่ บริษัทงานดี จำกัด โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3353



ฝ่าย MATICHON PREMIUM PRINT : บริษัทมิตชัน จำกัด (มหาชน) ผลิตหนังสือพิมพ์ทุกประเภท

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2419, 2424 email: print.matichon@gmail.com Facebook Matichon Premium Print

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	11
คำนำผู้แปล	15
ศิลปะแห่งการสังเกต: บทนำ	17
1 มอง	32
2 รู้สึก	104
3 ออกไปให้ทั่ว	152
4 สร้างความเชื่อมโยงกับผู้อื่น	206
5 อยู่คนเดียว	260
บทส่งท้าย	324
กิตติกรรมประกาศ	327
แหล่งอ้างอิงและข้อมูลอ่านประกอบ	331
หมายเหตุเกี่ยวกับผู้เขียน	335

คำแนะนำนักพิมพ์

เคยไหมเวลาพูดกับใครแล้วได้คำตอบว่า “เห็นละ” ก่อนจะเปลี่ยนหัวข้อสนทนา

แล้วเคยเอะใจหรือเปล่าว่าบางที เห็น ในที่นี้อาจหมายถึง ดู ผ่านๆ ไม่ใช่ เข้าใจสิ่งที่ต้องการจะสื่อ

ในยุคที่ดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในทุกภาคส่วนของชีวิตอย่างนี้ คงไม่แปลกที่สิ่งล่อตาล่อใจมากมายล้นนอยากมีปฏิสัมพันธ์กับสมาธิเราตั้งแต่ตื่นเช้ายันเข้านอน ชวนให้ไขว่เขวทำอะไรไม่เสร็จเป็นประจำ ใจฟุ้งซ่านเสียจนคุณภาพการรับรู้สิ่งสำคัญตรงหน้าลดลง เพราะคุณไม่สามารถจดจ่อได้อย่างแท้จริง

ศิลปะแห่งการสังเกต จึงจะมาชวนให้คุณปรับโฟกัส เก็บอุปกรณ์สี่เหลี่ยมแล้วเงยหน้ามา กวาดสายตาไปให้ทั่ว สังเกตสิ่งเล็กสิ่งน้อยรอบกายที่คนมักมองข้าม ไปจนถึงสิ่งสะดุดตาหรือคั่นหูแต่เรากลับละเลยด้วยความเคยชิน หัดตั้งคำถามไว้แก่นสารแต่อาจสร้างความเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่สังเกตได้

ความเปลี่ยนแปลงในโลกทางกายภาพสำคัญพอๆ กับในโลกดิจิทัล เราจึงจำเป็นต้องมองสิ่งต่างๆ นอกเหนือจากหน้าจอเพื่อให้เวลาตัวเองได้ผ่อนคลาย ได้พักสายตา ได้มีเวลาครุ่นคิด ได้ดูแลสุขภาพใจทั้งของตัวเองและคนรอบข้าง ชีวิตยังมีอะไรให้เราออกไปสำรวจอีกมากมาย ไม่นแน่คุณอาจจะสนุกเพลิดเพลินไปกับสิ่งที่เห็นก็เป็นได้

มาเปิดประสาธน์สัมผัส เปิดตา ดู ปล่อยหูฟัง หัดเป็นนักสังเกต
โลกที่ดีขึ้นกว่าเดิมไปพร้อมๆ กับหนังสือเล่มนี้กัน คุณไม่จำเป็นต้อง
เป็นนักคิดนักสร้างสรรค์สร้างเพื่อจะทำตามแบบฝึกหัดทั้ง 131 ข้อ ขอเพียง
คุณเปิดใจให้กว้างแล้วออกไปสังเกตสิ่งที่ตัวเองเคยมองข้ามก็พอ!

broccoli book

คำนำผู้แปล

โลกใบนี้ล้วนเต็มไปด้วยสิ่งน่าทึ่งมากมาย แต่เราอาจมัววุ่นวายอยู่กับอย่างอื่นที่เราคิดว่าสำคัญกว่าจนไม่ทันได้สังเกต เพราะชีวิตในยุคดิจิทัลดูเหมือนจะเต็มไปด้วยสิ่งล่อตาล่อใจที่คอยมาแย่งความสนใจเรา ทั้งเสียงแจ้งเตือนไม่หยุดหย่อนจากแอปต่างๆ ในโทรศัพท์ที่เตือนหาเรื่องราวมากมายจากเพื่อนฝูงหรือข้อมูลข่าวสารทั่วทุกสารทิศที่เราต้องคอยติดตามเพื่อไม่ให้ตกกระแส สายตาเรามักจับจ้องโลกเสมือนเล็กๆ ในมือที่คอยเรียกร้องความสนใจจากเราอยู่เสมอจนมองข้ามหลายอย่างในโลกความจริงไปโดยไม่รู้ตัว

เพื่อให้เราหลุดพ้นจากโลกอันเร่งรีบกันบ้างสักครู่ *ศิลปะแห่งการสังเกต* จะมาช่วยให้เราได้ฝึกฝนการสังเกตในชีวิตประจำวันกัน อย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน แบบฝึกหัดที่ใดๆ ก็ทำตามได้นี้จะมาปรับเปลี่ยนวิธีที่เราเคยรับรู้สิ่งต่างๆ ให้แจ่มชัดขึ้น พาเราเปิดประตูสู่มุมมองใหม่ๆ ในโลกใบเดิมที่เราอาศัยอยู่ พร้อมทั้งสร้างทักษะการสังเกต อันเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของการเป็นมนุษย์ ซึ่งจะมาช่วยจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ของเราให้กว้างไกลกว่าที่เคย

เมื่อเราใช้ชีวิตแบบรับรู้ด้วยการสังเกตอย่างใส่ใจมากขึ้น ตั้งใจมองภาพที่เคยเห็น ตั้งใจฟังเสียงที่เคยได้ยิน เราก็อาจพบความงดงามกับความมหัศจรรย์ได้จากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ หรือเรียบง่ายที่สุดรอบตัวเรา ทำให้เราได้รู้ว่าเคยพลาดอะไรไปบ้าง และได้ค้นพบความหมายว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริง

พรพรรัตน์ พลสุวรรณ



สำหรับใครก็ตามแต่ที่พยายามจะจับทางให้ได้ว่าจะทำอย่างไรดี
กับชีวิต

จดจ่อ

กับสิ่งที่

คุณสนใจ

เท่านั้นแหละคือข้อมูลที่คุณต้องการ

- เอมี เคราส์ โรเซนทาล

ศิลปะแห่งการสังเกต: บทนำ

“ให้ความสนใจ” ชูซาน ซอนแท็ก เคยแนะนำผู้ฟังวัยหนุ่มสาวไว้ อย่างนี้ขณะพูดเรื่องกระบวนการคิดสร้างสรรค์รวมไปถึงเรื่องการใช้ชีวิตด้วย “สิ่งสำคัญคือต้องให้ความสนใจ มันคือการรับเอาสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และไม่ยอมปล่อยให้ข้ออ้างกับความเศร้าซึมจากข้อผูกมัดบางอย่างที่เราจะประสบพบเจอในไม่ช้ามาบีบคั้นชีวิตเรา ความสนใจคือชีวิตจิตใจ มันจะเชื่อมโยงเราเข้ากับคนอื่น ทำให้เรากระตือรือร้น ขอให้กระตือรือร้นเสมอ”

การมีความกระตือรือร้น การเชื่อมโยงหากัน การค้นหาสิ่งที่น่าสนใจในทุกวัน และการสังเกตเห็นสิ่งที่คนอื่นๆ มองข้าม นับเป็นทักษะสำคัญและเป้าหมายที่งดงาม มีความแตกต่างกันอยู่ระหว่างการเห็นกับการมอง การได้ยินกับการฟัง การยอมรับสิ่งที่โลกแสดงให้เห็นกับการสังเกตสิ่งที่สำคัญสำหรับเรา

นี่เป็นเรื่องสำคัญ แคมยังสนุกเพลิดเพลินใจด้วย นี่แหละคือหัวใจสำคัญของหนังสือเล่มนี้

โอกาสจากการให้ความสนใจ

เจมส์ เบนนิง ผู้สร้างภาพยนตร์เคยเล่าถึงแบบฝึกหัดจากชั้นเรียนที่เขาสอนซึ่งมีชื่อว่า “ตาหูฟัง” (Looking and Listening) ที่สถาบันศิลปะแห่งแคลิฟอร์เนีย เขาเขียนไว้ว่า “ผมจะพานักศึกษาประมาณ 10-12 คนไปสักที่หนึ่ง (แหล่งน้ำมันที่เซ็นทรัลแวลลีย์ ย่านคนไร้บ้านใกล้ตัวเมืองลอสแอนเจลิส อุโมงค์ขุดด้วยมือความยาว 1 กิโลเมตรที่ดินเขาโมฮาวิ ฯลฯ) แล้วให้พวกเขาออกไปฝึกสนใจสิ่งต่างๆ กันเอง”

วลีฝึกสนใจจดจ่อโดนใจผมอย่างจังตอนที่อ่านคำอธิบายของเบนนิงในหนังสือชื่อ *Draw It with Your Eyes Closed* เกี่ยวกับงานสร้างสรรค์ที่เขามอบหมายให้นักศึกษาศิลปะ มันทอดอยู่ในใจผมนับแต่นั้น

ขณะนั้นผมกำลังเขียนแผนการเรียนการสอนระยะเวลา 5 สัปดาห์ที่ผมยังคงสอนอยู่ปีละครั้งให้หลักสูตรมหาบัณฑิตด้านผลิตภัณฑ์ทางการออกแบบที่สถาบันทัศนศิลป์แห่งนิวยอร์ก ทุกๆ ปีเมื่อชั้นเรียนของเราดำเนินไปถึงจุดหนึ่ง ผมจะขอให้นักศึกษา “ฝึกสนใจจดจ่อ” ก่อนมาเรียนคาบถัดไป ไม่มีข้อกำหนดอะไรอย่างอื่นอีก นักศึกษาแต่ละคนทำตามคำขอที่ผมจงใจออกแบบกว้างๆ นี่แตกต่างกันออกไป

จุดมุ่งหมายของผมคือกระตุ้นพวกเขาให้ครุ่นคิดถึงสิ่งที่สังเกตเห็น สิ่งที่พลาดไป ทำให้มันจึงสำคัญ รวมถึงจะเป็นนักสังเกตการณ์

สิ่งเดียวที่สำคัญเหนือกว่าสิ่งอื่นนั้น

คือการเรียนรู้ที่จะให้ความสนใจ

- โรเบิร์ต เออร์วิน

โลกและตัวเองที่ดีขึ้น ลุ่มลึกขึ้น อีกทั้งยังมีความเป็นแบบฉบับมากขึ้นกว่าเดิมได้อย่างไร ด้วยเหตุนี้ มันจึงกลายมาเป็นแรงบันดาลใจของหนังสือเล่มนี้

การสังเกตเป็นทักษะที่ค่อนข้างสำคัญสำหรับนักออกแบบหรือพูดอีกอย่างคือการเป็นคนแบบที่ซอล เบลโลว์ เรียกว่า “นักสังเกตชั้นหนึ่ง” ที่ต้องบ่มเพาะความสามารถในการมองเห็นสิ่งที่คนอื่นมองข้าม พร้อมทั้งรับรู้ “ความเป็นจริงอันน่าหลงใหล” ว่าเป็นของขวัญชิ้นใหม่ที่ได้มาด้วยความโชคดี นี่เป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการคิดสร้างสรรค์ใดๆ ก็ตามแต่ และคำว่า “กระบวนการคิดสร้างสรรค์” ของผมหมายถึงแนวคิดที่สามารถนำไปใช้กับอาชีพการงานและงานอดิเรกต่างๆ ได้กว้างขวางหลากหลาย นักวิทยาศาสตร์ ผู้ประกอบการ ช่างถ่ายภาพ โค้ช แต่ละอาชีพล้วนต้องพึ่งพาความสามารถในการสังเกตที่ก่อนหน้านี้คนอื่นๆ ไม่เคยมองเห็น

บิลลี ปีน ผู้จัดการทีมเบสบอลประสบความสำเร็จจากการสนใจข้อมูลที่คนอื่นละเลย

เรเชล คาร์สัน นักชีววิทยาทางทะเล ให้ความสนใจอย่างน่าชื่นชมต่อผลข้างเคียงของยาฆ่าแมลงที่คลุมเครือจนน่าสะพรึง (ทั้งยัง

เป็นอันตรายถึงชีวิต) และริเริ่มการเคลื่อนไหวเพื่อสิ่งแวดล้อมสมัยใหม่

วอร์เรน บัฟเฟตต์ ให้ความสนใจบริษัทที่มีราคาต่ำกว่ามูลค่าที่แท้จริงจนกลายเป็นนักลงทุนที่น่าจะเรียกได้ว่าประสบความสำเร็จที่สุดตลอดกาล

มุกตลก “ช่างสังเกต” ของเจอร์รี ไซน์เฟลด์ ใช้ประโยชน์จากสายตาอันเฉียบแหลมได้อย่างยอดเยี่ยมเพื่อมองหาความบันเทิงไร้สาระซึ่งซุกซ่อนอยู่ในสิ่งที่คนมักจะมองข้าม

สายตาอันไม่ธรรมดาของลอรี แอนเดอร์สัน ศิลปินและนักแสดงที่มีต่อความหมายซึ่งแฝงอยู่ในภาษาและวัฒนธรรมประจำวันทำให้เธอเป็นซูเปอร์สตาร์แนวอาว็อง-การ์ด (avant-garde หรืองานศิลปะแนวล้ำยุค) ผู้นำทั้ง (และที่จริงแล้วก็ป็นวีรสตรีตลอดกาลของผมด้วย)

ใครก็ตามที่สนใจจะคิดอย่างสร้างสรรค์ควรพยายาม (จำเป็นต้อง) สังเกตสิ่งที่คนอื่นมองข้ามหรือเพิกเฉย ก้าวข้ามสิ่งที่ชวนให้วอกแวก รวมถึงหันมาสนใจโลก ทุกๆ วันนี่ ครู หมอ ทนาย เจ้าของธุรกิจขนาดเล็ก และผู้บริหารระดับกลางที่ประสบความสำเร็จจะสังเกตหาร่องรอยและรายละเอียดย่อยๆ ที่ลอยผ่านหน้าผ่านตาคนอื่น ๆ ไป

ที่จริงแล้ว นี่แหละคือเหตุผลที่ว่าทำไมบริษัทอย่าง Google และ Goldman Sachs ถึงมีโครงการที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อช่วยลูกจ้างลดผลกระทบที่เกิดจากวัฒนธรรมของสิ่งที่ชวนให้เสียสมาธิ

พร้อมทั้งนำเอาจุดสนใจและความคิดสร้างสรรค์กลับคืนมาด้วยวิธีทำสมาธิหรือฝึกการเจริญสติ นี่คือการหาเหตุผลที่ว่าทำไมผู้นำทางการทหารไล่ตั้งแต่ดไวต์ ไอเซนฮาวร์ ไปจนถึงเจมส์ แมตทิส ถึงยกย่องเชิดชูความดีงามของการตั้งใจหยุดพักจากการถูกขัดจังหวะและถูกแทรกเพื่อจะได้ตัดสินใจอย่างไตร่ตรองโดยอิงจากข้อมูล

การให้ความสนใจกับการสังเกตให้เป็นนิสัยจะช่วยบ่มเพาะทักษะที่สดใหม่ไม่เหมือนใครและมุมมองที่แตกต่าง นี่เป็นส่วนที่ผมพยายามสอนนักศึกษา และเป็นส่วนที่ผมเองก็พยายามฝึกอยู่เสมอเหมือนกัน

แต่การให้ความสนใจไม่ใช่เรื่องง่าย

ความวิตกกังวล

เกออร์ก ซิมเมล นักปรัชญาเคยแสดงความไม่พอใจไว้เมื่อปี 1903 ว่าสิ่งกระตุ้นในชีวิตสมัยใหม่ทำให้ประสาทสัมผัสของเราด้อยลง ส่งผลให้เราเกิดความรู้สึกที่อ้อๆ ไม่ยินดียินร้าย ซ้ำยังไม่อาจจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญจริงๆ ได้

ในช่วงยุค 1950 นักเขียนชื่อวิลเลียม ไวต์ ได้ออกมาแสดงความเศร้าเสียใจไว้ในนิตยสาร *Life* ว่า บ่ายโฆษณา บ่ายไฟน็อน และการโฆษณาที่น่ารังเกียจกำลังเปลี่ยนภูมิทัศน์ของสหรัฐอเมริกาให้กลายเป็นสิ่งชวนให้ออกแวกจริตจนสายยาวเหยียด

“ความรู้มรวัยข้อมูลข่าวสารทำให้ขาดแคลนสมาธิได้” เอิร์ล

ไซมอน นักเศรษฐศาสตร์เคยเตือนไว้เมื่อปี 1971

ความรู้สึกที่ว่าสิ่งเร้าจากภายนอกพยายามจะดึงความสนใจเรานั้นไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ ทว่าปัจจุบันนี้มันกลับหนักข้อขึ้นเป็นพิเศษ ทั้งป้ายโฆษณา หน้าต่างโชว์สินค้าตามร้านรวง เกมดิจิทัลที่ชวนให้ติด วงจรข่าวอันไม่มีที่สิ้นสุด และสิ่งดึงดูดใจในโฆษณาอ้าวเย้าเราจากทุกทิศทุกทาง เราต้องรับมือกับสิ่งที่ชวนเสียสมาธิจำนวนมหาศาลซึ่งผ่านเข้ามาทางหน้าจอขนาดพกพาที่เราพกไปด้วยทุกแห่งหน จากการประมาณการต่างๆ แล้ว เจ้าของสมาร์ทโฟนโดยทั่วไปเช็คโทรศัพท์ 150 ครั้งต่อวัน หรือทุกๆ 6 นาที และสัมผัส เลื่อน หรือแตะหน้าจอโทรศัพท์เกินกว่า 2,500 ครั้ง

อาจรู้สึกเหมือนกับว่าทุกคนที่เรารู้จัก ธุรกิจหรือองค์กรทุกแห่งต่างต้องการจนถึงขั้นเรียกร้องความสนใจของเรา พหุสำนึก (Polyconsciousness) คือคำนิยามที่นักวิจัยคนหนึ่งตั้งขึ้นเพื่อเรียกผลของสภาพจิตใจที่แบ่งแยกความสนใจระหว่างโลกทางกายภาพกับโลกที่อุปกรณ์เชื่อมต่อเราเข้าไป ค่อยๆ บ่อนทำลายปฏิสัมพันธ์กับคนจริงๆ และสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา ณ ขณะปัจจุบัน

ไม่ว่าเราอาจจะมาถึงจุดที่ความวอกแวกมาถึงจุดสูงสุดแล้วก็ไม่ได้ นักวิจารณ์ผู้มีวาทศิลป์จำนวนมากได้ออกมาอธิบายอย่างชัดเจนถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกทางสมาธิในศตวรรษที่ 21 อันที่จริงแล้ว หลายๆ คนได้ออกมาแสดงความไม่พอใจถึงอิทธิพลของอุปกรณ์ต่างๆ ที่เกิดจากการใช้อุปกรณ์ของตัวเอง #FOMO (Fear of Missing Out หรือความกลัวว่าจะตกกระแส) ได้

ในศตวรรษที่จะถึงนี้

ทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญที่สุดซึ่งจำเป็นจะต้อง
ได้รับการอนุรักษ์และการคุ้มครอง
มีแนวโน้มว่าจะเป็นจิตสำนึกและพื้นที่ทางความคิดของเราเอง

- กิม วู

ก่อให้เกิดประเด็นในกระแสนิยมไม่รู้จบเกี่ยวกับความหมกมุ่นซึ่งไม่ดีกับสุขภาพของเราที่มีต่อ... ประเด็นในกระแสนิยม

ถึงอย่างนั้นเราก็รู้เรื่องพวกนี้ดีอยู่แล้ว และหนังสือเล่มนี้ก็ได้มาเพื่อเพิ่มความวิตกกังวลทางสมาธิ ตรงกันข้ามเลยต่างหาก หนังสือเล่มนี้มาเพื่อให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์กับคุณ นั่นคือหากเรามาถึงจุดที่ความวอกแวกอยู่สูงสุดแล้วจริงๆ อย่างนั้นการใช้เวลาเพื่อหยุดพักสักครู่และให้ความสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ยิ่งสำคัญมากกว่าที่เคย และข่าวดีคือเรามีความสามารถที่จะทำแบบนั้นได้

เป็นความจริงอย่างที่หลายๆ คนสังเกตได้ว่าการที่มนุษย์เราวอกแวกได้ง่ายๆ จนเราถูกวัตถุสว่างแวววาวดึงดูดความสนใจไปตามสัญชาตญาณนั่นคือสิ่งที่ติดตัวมาและเป็นไปตามการทำงานของวิวัฒนาการ

แต่ก็จริงอีกเหมือนกันที่มนุษย์เอาชนะสัญชาตญาณพื้นฐานของเราเองได้เหนือกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นๆ จึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่ความวุ่นใจสูงสุดจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กับความนิยมในการทำสมาธิและ

เจริญสติ เรารู้ว่าเรารอแวกแวกและเราต้องการมองโลกให้แจ่มชัดขึ้น
นอกจากนี้ เรายังรู้อีกด้วยว่าเราสามารถเรียนรู้ที่จะมุ่งความสนใจไป
ยังจุดที่เราปรารถนาได้

พูดง่ายๆ คือสิ่งที่เราทำกับความสนใจของตัวเองนั้นเป็นสิ่ง
สำคัญที่สุดที่ทำให้เราเป็นมนุษย์นั่นเอง

ความสุขของการสังเกต

การสนใจจดจ่ออย่างลึกซึ้งนั้นดีต่อตัวเรา

แต่น่าเสียดายที่การสนใจไม่ได้ชวนให้รู้สึกว่าคุณค่าสำคัญมากเท่า
กับที่มันเป็นเสมอไป เนื่องจากความจำเป็นในเรื่องต่างๆ ที่เพิ่มมาก
ขึ้นและรายการสิ่งที่ต้องทำอันไม่รู้จบ เราจึงไม่ค่อยเต็มใจอยากลอง
สิ่งใหม่ๆ และไม่ยอมให้ความสงสัยใคร่รู้พาเราออกจากความปกติ
ธรรมดา ซึ่งก็เป็นสิ่งที่เข้าใจได้

เพราะอย่างนั้นเราเลยอยากรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองกำลังยุ่งวุ่นวายแทน
ว่าการทำตัวยุ่งเป็นสิ่งที่คุณเราตีค่าไว้สูงเกินจริง ดาร์วิน
ทำงานเพียงวันละ 2 ชั่วโมงและใช้เวลามากมายไปกับการเดินเล่น
นานๆ ไม่ว่าคุณจะทำอะไรในสายงานไหนหรือตัดสินใจจะใช้ชีวิตแบบใด
คุณย่อมรู้ว่ามันช่างง่ายดายเหลือเกินที่จะใช้เวลาวันหนึ่งทำสิ่งต่างๆ
ให้เสร็จ... โดยไม่ได้ทำอะไรที่มีความหมายเลยแม้แต่หน่อย ตาราง
เวลาแบบสุดยออดโปรดักทีฟ (หรือมีประสิทธิภาพ) ที่ออกแบบมาเพื่อ
ให้เกิดความโปรดักทีฟอย่างสูงสุดนั้น แท้จริงแล้วกลับมีแนวโน้มจะ

ทำให้เราไขว่เขวจากสิ่งสำคัญมากกว่าจะช่วยให้เราค้นพบมันเสียอีก

ขอให้ลองนึกภาพว่าคุณอุทิศเวลาเพียง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพื่อมุ่งความสนใจอย่างมีสติรู้ตัว มันจะส่งผลต่อวิธีการมองเห็น การรับรู้ และการคิดของคุณอย่างไรบ้าง มันจะเปลี่ยนวิธีที่คุณมีส่วนร่วม กับโลกนี้อย่างไร นอกจากมันจะเปลี่ยนแล้ว มันยังช่วยปรับปรุงการ งานและชีวิตของคุณให้ดีขึ้นได้มากน้อยขนาดไหนอย่างไร

ฟังดูน่าสนุกใช่ไหมล่ะ

นี่แหละคือสิ่งที่หนังสือเล่มนี้จะช่วยคุณค้นหาคำตอบ มีแบบฝึกหัดและตัวกระตุ้นต่างๆ ประกอบในเล่มเพื่อช่วยลดความวอกแวก พร้อมทั้งสร้างแรงบันดาลใจให้คุณลองพยายามทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ แต่ก็ชวนให้เพลิดเพลินใจเพื่อให้คุณได้กลับมาค้นหาความสร้างสรรค์ และความอัศจรรย์ใจของตัวเองอีกครั้งหนึ่ง แนวคิดเหล่านี้มีขึ้นเพื่อ พลิกโฉมวิธีการที่คุณมองเห็น ได้ยิน สังเกต และรับรู้โลกใบนี้ให้เป็น อีกแบบหนึ่ง

แนวคิดเหล่านี้มาจากนักศึกษาของผม บทสนทนากับเพื่อนฝูง ผู้ฉลาดหลักแหลมและใจกว้าง คนแปลกหน้าผู้ช่างคิด นิยายส่วนตัว ของผมเอง นักจิตวิทยาพฤติกรรม ศิลปิน นักเขียน นักสร้างสรรค์ ผู้ประกอบการ และคนอื่นๆ อีกมากมายหลายแบบ

ไม่ว่าแบบฝึกหัดสักอันหนึ่งอาจช่วยกระตุ้นให้คุณเขียน นิยายแนวใหม่ สร้างบัญชี Instagram ที่ตั้งระเบิด ไม่ก็ได้รับโอกาส ทางธุรกิจอันน่าเหลือเชื่อ อันที่จริงแล้ว ผมก็ขอให้เรื่องเหล่านี้เกิดขึ้น กับคุณจริงๆ ด้วยเถอะ!

เมื่อเราสังเกตเห็นสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอๆ

สิ่งนั้นจะทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน...

ขณะที่เราสังเกตเห็นสิ่งใหม่ๆ

เราก็จะสนใจมัน และปรากฏว่า...

มันชวนให้เรารู้สึกมีชีวิตชีวามากขึ้นจริงๆ

ไม่ใช่เพียงแค่เปรียบเปรย

- เอลเลน เจ. แลงเกอร์

แต่หนังสือเล่มนี้มองว่าศิลปะแห่งการสังเกตเป็นสิ่งที่ลึกซึ้งเกินกว่าจะเป็นเพียงขั้นตอนหนึ่งในกระบวนการคิดสร้างสรรค์ มันคือหนทางหลีกเลี่ยงจากลัทธิความโปรดักทีฟและประสิทธิภาพซึ่งแรงกระตุ้นพวกนั้นเองที่เป็นต้นเหตุของความวิตกกังวลทางสมาธิของเราตั้งแต่แรก

เราควรเลิกพยายามจะเป็นคนโปรดักทีฟตลอดเวลาแล้วหันมาพยายามเป็นคนซึ่งสงสัยใคร่รู้ให้มากขึ้นกันดีกว่า คุณอาจจะมองย้อนทบทวนชีวิตที่เต็มไปด้วยข้อความที่ขีดฆ่าออกจากรายการสิ่งที่ต้องทำซึ่งเขียนขึ้นตามความต้องการของคนอื่นอย่างนั้นหรือ หรือคุณอาจจะเก็บรักษา ทวนซ้ำ รวมทั้งจดจำความตื่นเต้นของการค้นพบสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองกันล่ะ

ทีออดด์ บี. แคชแดน อาจารย์ด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัย

จอร์จเมสันกล่าวถึงความสงสัยใคร่รู้ไว้ว่าเป็น “**การสำรวจที่ผลิต-
เพลินใจ**” และให้ความหมายว่าเป็น “**การเห็นคุณค่าและความ
ปรารถนาที่จะเสาะหาข้อมูลความรู้ใหม่ รวมถึงความสุขใจที่ตามมา
จากการเรียนรู้และเติบโต**”

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อตอบสนองเจตนารมณ์ของความ
สงสัยใคร่รู้และความสุขใจนั้น ไม่ว่าจะเพื่อเป้าหมายด้านความโปร-
ดักทิฟหรือความเพลิดเพลินก็ตาม

คุณยังใช้หนังสือเล่มนี้ได้หลายวิธีด้วยนะ

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

คุณ sẽอ่านศิลปะแห่งการสังเกตแบบรวดเร็วก็ได้ หรือคุณจะเปิด
ข้ามไปมาแล้วแค่อ่านผ่านๆ เรื่องที่สนใจเวลาที่รู้สึกว่าจะจำเป็นหรือมี
แรงกระตุ้นให้ทำได้

เลือกและคัดสรรแง่มุมการสังเกตที่คุณต้องการสำรวจหรือ
อยากสนุกเพลิดเพลิน ปฏิบัติราวกับมันเป็นประสบการณ์การเรียนรู้
ปฏิบัติราวกับมันเป็นเกม คุณสามารถเลือกได้เองตามใจชอบเลย

แบบฝึกหัดทั้ง 131 ข้อต่อจากนี้ คือโอกาสทั้งหมด 131 แบบ
สำหรับการสำรวจที่สนุกสนานเพลิดเพลินในทุกแง่มุม คุณจะลงมือ
ปฏิบัติจริงหรือจะทดลองทางความคิดก็ได้ ไม่ว่าจะทำแบบไหน คุณ
ก็จะมีโอกาสทั้ง 131 แบบเพื่อลงมือทำหรือคิดถึงสิ่งที่แปลกใหม่และ
แตกต่างหลากหลาย

บางครั้งคุณอาจต้องปล่อยจิตปล่อยใจ แต่บางครั้งก็อาจต้องคอยดูไม่ให้มันเป็นอย่างนั้น

บางครั้งมันคือการหาความสงบเงียบในพื้นที่เล็กๆ และบางครั้งมันคือกิจกรรมที่ต้องตั้งใจทำภายใต้สภาวะแวดล้อมอันน่าเหลือเชื่ออย่างที่สุด

บางครั้งอาจหมายถึงการปิดกั้นสิ่งที่ชวนไขว่เขวทุกอย่าง และบางครั้งอาจหมายถึงการเลือกสิ่งล่อตาล่อใจที่คุณต้องการมากที่สุด มันคือการเลือกว่าจะอยู่กับปัจจุบันหรือจะหนีออกมา

ทุกๆ วันล้วนเต็มไปด้วยโอกาสให้เราประทับใจ ประหลาดใจ ตราตรึงใจ เพื่อให้เราได้สัมผัสเสน่ห์ของทุกวัน เพื่อให้เรากระตือรือร้นอยู่เสมอ หรือพูดอีกอย่างก็คือ เพื่อให้เรามีชีวิตชีวา

ศิลปะแห่งการสังเกต

แบบฝึกหัดและคำแนะนำแต่ละข้อต่อจากนี้จะจัดอันดับจาก
ความยากง่าย ไล่ตั้งแต่ 1 ถึง 4

 **ง่ายมาก** ใครก็ลงมือทำได้ตอนนี้เลย

 **ทำตามได้** อาจจะต้องวางแผนหรือคิดก่อนล่วงหน้า
แต่ก็ไม่ยากเกินความสามารถ

 **ท้าทายแบบสนุกๆ** คุณต้องพยายามหน่อย แต่คุ้มค่า
แน่นอน

 **ระดับสูง** การสังเกตกลายมาเป็นประสบการณ์ใหม่ๆ
ที่น่าตื่นเต้น

1
נוכח