

## TABLE OF CONTENTS

	คำนำสำนักพิมพ์	9
	คำนิยม	11
	INTRODUCTION	19
<b>01</b>	ปัญหาคือจุดเล็กๆ ในจักรวาล	22
<b>02</b>	พลั่วโหวเหมือนนักดนตรีแจ๊ส	30
<b>03</b>	บทเรียนจากคุณลุงซานตา	38
<b>04</b>	คิดถึงผลลัพธ์ของผลลัพธ์	46
<b>05</b>	ชนะทุกสิ่งด้วยสิ่งเดียว	54
<b>06</b>	ทิ้งสิ่งที่อยู่นอกวงกลม	62
<b>07</b>	ยิ่งง่าย ยิ่งจั่วจ่อ	68
<b>08</b>	คิดแบบคนขุดหลุมศพ	74
<b>09</b>	กฎของการคุยสนุก	82

<b>10</b>	เราทุกคนคือช่างไม้	<b>88</b>
<b>11</b>	เมื่อคนเก่งที่สุดกลายเป็นหัวหน้าที่ห่วยที่สุด	<b>94</b>
<b>12</b>	เลือกล้มในวันที่ควรล้มเล็ก	<b>100</b>
<b>13</b>	Action ความกล้า, Cut ความประหม่า	<b>110</b>
<b>14</b>	วิธีทำให้ชีวิตพัง	<b>116</b>
<b>15</b>	กรุงโรมถูกสร้างในวันเดียว	<b>124</b>
<b>16</b>	มองชีวิตให้เป็นดอกไม้	<b>130</b>
<b>17</b>	ไม่มีสิ่งใดใหม่ภายใต้ดวงอาทิตย์	<b>136</b>
<b>18</b>	ใช้ชีวิตแบบนักวิทยาศาสตร์	<b>144</b>
<b>19</b>	อย่าลงสนามที่รู้ว่าไม่มีวันชนะ	<b>150</b>
<b>20</b>	วิธีทำให้โลกใจดีกับคุณ	<b>156</b>
<b>21</b>	ผิดแบ็ก ≠ คำด่า	<b>164</b>
<b>22</b>	ไว้ใจผืนน้ำที่คุณแหวกง่าย	<b>172</b>
<b>23</b>	วิธีสร้างคอนเนคชั่นแบบไม่ต้องผืนใจ	<b>176</b>

<b>24</b>	ปรัชญาชีวิตจากการจับสาว	<b>182</b>
<b>25</b>	เลือกใช้ชีวิตให้น่าเบื่อ	<b>192</b>
<b>26</b>	ประโยชน์ของการมีประโยชน์	<b>198</b>
<b>27</b>	เรียนรู้จากคนที่เดินแตกแถว	<b>204</b>
<b>28</b>	ยอมให้สิ่งที่รักฆ่าคุณ	<b>210</b>
<b>29</b>	ชัยชนะบนตาชั่ง	<b>218</b>
<b>30</b>	ฆ่าทางเลือกทิ้งซะ	<b>224</b>
<b>31</b>	ศิลปะแห่งการหยุดพัก	<b>230</b>
<b>32</b>	ปล่อยให้ตัวเองเจ็บปวด	<b>238</b>
<b>33</b>	คำพูดสุดท้ายในงานศพ	<b>244</b>
<b>34</b>	จดหมายถึงลูกสาว	<b>252</b>
<b>35</b>	มนุษย์มีชีวิตอยู่สองครั้ง	<b>260</b>
	<b>AFTERWORD</b>	<b>267</b>
	<b>ประวัติผู้เขียน</b>	<b>269</b>

## INTRODUCTION

โลกของเราซับซ้อนขึ้นทุกวัน...

ข้อมูลมากขึ้น

ตัวเลือกมากขึ้น

ความคาดหวังมากขึ้น

หลายคนถูกกดดันให้แบกหลายอย่างไว้พร้อมกัน จนลืมนึกตัวเองว่า “สิ่งไหนจำเป็นจริงๆ” และ “สิ่งไหนเป็นเพียงภาระทางความคิด”

เมื่อทุกอย่างดูสำคัญไปหมด สุดท้ายก็ไม่มีอะไรสำคัญเลย

สิ่งที่เราได้กลับมาจึงมีแต่ความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ

แต่จากประสบการณ์ชีวิตตลอด 40 กว่าปีที่ผ่านมา ความจริงเพียงหนึ่งเดียวที่ผมค้นพบคือ “ชีวิตมันไม่ได้จำเป็นต้องยุ่งยากขนาดนั้น”

หรืออีกนัยหนึ่งคือ การคิดเยอะ คิดซับซ้อนจนเกินเหตุ บางครั้งอาจทำให้เราไกลออกจากเส้นทางที่ควรจะเป็นได้ ซึ่งตัวผมเองน่าจะเป็นตัวอย่างได้ดีที่สุด

ตอนตัดสินใจที่จะปิดกิจการของตัวเอง ผมก็มีความคิดวนอยู่ในหัวเป็นสิบเรื่อง ไม่กล้าตัดสินใจหรือทำอะไรอยู่เป็นปี จนกระทั่งวันหนึ่งเลลา ลูกสาววัย 5 ขวบมาชวนไปว่ายน้ำ ผมตอบเหมือนทุกครั้งว่า “ไปยุ่งอยู่ ไว้คราวหลังนะ” ลูกตอบกลับมาเสียงเบา ๆ ว่า “ไปพูดแบบนี้ตลอดเลยยุ่งตลอดเลย”

คำพูดแค่ประโยคเดียวของเด็กคนหนึ่ง แต่เหมือนน้ำเย็นที่สาดเข้าหน้าอย่างจัง

ผมหยุดนิ่งแล้วถามตัวเองว่า “นี่เรากำลังทำอะไรอยู่ อะไรคือสิ่งที่สำคัญจริง ๆ กันแน่”

เมื่อลองนั่งพิจารณาหาคำตอบอย่างถี่ถ้วน ทุกอย่างกลับชัดเจนอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

สิ่งที่สำคัญจริง ๆ สำหรับผมคือ การได้ทำในสิ่งที่อยากทำจริง ๆ ไม่ใช่ทำเพราะอยากได้ชื่อเสียง หน้าตา หรือตัวเลขในบัญชี

พอดีสิ่งที่ไม่ใช่ออกไป การตัดสินใจที่เคยยากเย็นกลับ  
ง่ายตายอย่างเหลือเชื่อ

นั่นแหละครับ **think simple คิดง่าย ไม่คิดยาก**

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นจากประสบการณ์ชีวิตและการทำงานของผม โดยจะพาคุณไปสำรวจ 35 วิธีคิดที่ผมค้นพบจากชีวิตจริงว่ามัน “ง่ายแต่ได้ผล” ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้กับทุกเรื่อง ตั้งแต่ธุรกิจ การทำงาน ความสัมพันธ์ ไปจนถึงการค้นหาความสุขและความหมายในชีวิต

เมื่อเริ่มตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป คุณจะมองเห็นว่าอะไรควรทำก่อน อะไรควรปล่อยวาง อะไรไม่ต้องเก็บเอามาคิด

แล้วคุณจะค้นพบว่าความเรียบง่ายคือความกล้ารูปแบบใหม่ในยุคปัจจุบัน คุณจะเลิกหลงทางในความซับซ้อนที่โลกสร้างขึ้นมาหลอกเรา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณปลดความคิดที่หนักอึ้งในหัวและเรียกคืนความสุขสงบที่แท้จริงให้ชีวิตนะครับ

# 01

---

ปัญหาคือจุดเล็กๆ  
ในจักรวาล

ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ไม่ว่าคุณจะถูกกล้ำมาจากไหน เชื่อว่าต้องมีบางวันที่คุณรู้สึกว่าคุณสมควรตรงหน้าช่างเป็นกำแพงที่สูงชันจนบดบังทัศนียภาพของความสุขเสียหมด

และมันก็ทำให้คุณรู้สึกว่าตัวเองเล็กจ้อยเสียเหลือเกิน

ในช่วงเวลาที่มีดมนที่สุดเช่นนี้ ผมมักประกอบพิธีกรรมส่วนตัว ด้วยการหยิบภาพถ่าย **“The Pale Blue Dot”** ขึ้นมาดู

นี่คือภาพประวัติศาสตร์ที่ยานวอยเอเจอร์ 1 หันกล้องกลับมาถ่ายโลกเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 1990 ขณะที่ยานมุ่งหน้าออกจากระบบสุริยะที่ระยะห่าง 6,000 ล้านกิโลเมตรจากดวงอาทิตย์



SAMPLE

พวกเรายูที่นี่



ในภาพที่กล้องบันทึกไว้มีเพียงความมืดมืดเงืงว่างของ  
อวกาศอันกว้างใหญ่ และมีเพียงจุดสีฟ้าจาง ๆ ขนาดไม่ถึงหนึ่ง  
พิกเซลลอยคว้างอยู่กลางความว่างเปล่า

ภาพนี้ไม่ได้โด่งดังเพราะความคมชัดระดับ 4K หรือสีสีน  
ที่สวยงามหรือจนกระทั่ง แต่โด่งดังเพราะสัจธรรมที่มันมอบให้  
ต่างหาก

มันทำหน้าที่ “ซูมออก” ให้มนุษย์อย่างเราได้สัมผัสถึง  
สัดส่วนที่แท้จริงของตัวเองเมื่อเทียบกับจักรวาล

และเป็นแรงบันดาลใจให้คาร์ล เซแกน นักดาราศาสตร์  
ผู้ยิ่งใหญ่ เขียนประโยคทองในหนังสือเรื่อง *Pale Blue Dot*  
ที่สะกดคนทั้งโลกให้หยุดคิดว่า

**“มองดูที่จุดนั้นอีกครั้งสิ นั่นคือที่นี่ นั่นคือบ้าน และ  
นั่นคือพวกเรา”**

ภาพนั้นไม่ได้ห่างไกลจากชีวิตผมเลย

ย้อนกลับไปตอนที่ผมสมัครเข้าเรียนคณะวิทยาการ  
คอมพิวเตอร์ที่มหาวิทยาลัยวอชิงตัน ซีแอตเทิล มหาวิทยาลัย  
ระดับท็อป 20 ของอเมริกา ซึ่งมีอัตราการแข่งขันกันอย่าง  
ดุเดือด จำนวนคนที่สมหวังมีน้อยกว่าจำนวนคนที่ผิดหวังอย่าง  
เทียบกันไม่ได้

และผมก็เต็มพันทั้งชีวิตไว้กับความฝันนี้

ผมกระวนกระวายถึงขั้นกินไม่ได้นอนไม่หลับ แม้จะเตรียมตัวมาดีที่สุดในแล้ว เสียงในหัวก็ยังคอยหลอกหลอนว่า ถ้าเข้าที่นี้ไม่ได้ ชีวิตจบเห่แน่ ๆ จนสุดท้ายผมต้องโทรไปบรรยายกับเตี้ยที่เมืองไทย

เตี้ยฟังเงียบ ๆ แล้วตอบกลับมาว่า

“เข้าไม่ได้ก็ไม่ตายนะลูก มหาวิทยาลัยในโลกนี้มีเป็นร้อยหาที่อื่นสิ ลองถอยออกมาหน่อย มองจากระยะไกลขึ้นอีกนิด บางทีปัญหามันดูใหญ่คับฟ้า เพราะเราเอาหน้าไปแนบอยู่กับมันนั่นแหละ”

คำพูดของเตี้ยในวันนั้นเหมือนน้ำเย็นที่สาดใส่หน้าผมจริงด้วย พอลองซูมออกมาหน่อย โลกที่เหมือนจะแตกสลายก็ดูสงบลงทันตาเห็น

บางครั้งปัญหาที่คุณคิดว่าหนักหนา อาจไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอย่างที่คิดเสมอไป แต่ตาของคุณแค่งำลั “จ่อ” อยู่ที่ปัญหาใกล้เกินไปต่างหาก

ไรอัน ฮอลิเดย์ นักเขียนและนักคิดด้านสต็อกได้แนะนำเทคนิค **“มองจากมุมสูง”** ซึ่งเป็นเครื่องมือชั้นดีที่ช่วยดึงสติและย้ำเตือนว่าตัวเราเองนั้นเล็กจ้อยแค่ไหน

หลายเรื่องที่เราให้ความสำคัญแทบตาย จริง ๆ แล้วมัน  
ก็สำคัญแค่นิสเกลเล็ก ๆ ของตัวเราเองเท่านั้น

แน่นอนว่าเทคนิคนี้ไม่ได้ช่วยให้ความเจ็บปวด หนี้สิน  
หรือปัญหาความสัมพันธ์หายวับไป แต่มันเป็นกลไกทาง  
จิตวิทยาที่ช่วยให้สมองที่กำลังตื่นตระหนกกลับมาตั้งหลักได้  
และทำให้เรากลับมามีสติอีกครั้ง

วิธีการก็ง่าย ๆ ครับ แค่หลับตา แล้วจินตนาการถึง  
ปัญหาที่คุณกำลังเผชิญอยู่ในตอนนี้ เช่น ภาพคุณนั่งเครียด  
พลางกุมขมับอยู่หน้าจอกับอีเมลที่หัวหน้าเขียนมาตำหนิเรื่อง  
โปรเจกต์ที่เพิ่งพังไม่เป็นท่า สัมผัสถึงความรู้สึกร้อนรุ่มในใจหรือ  
ซีฟจรที่เด่นแรง

จากนั้นจินตนาการว่าตัวคุณค่อย ๆ ลอยสูงขึ้นเรื่อย ๆ  
จนติดเพดานห้อง มองลงมาเห็นตัวเองเป็นแค่คนคนหนึ่ง  
ที่กำลังนั่งหน้านี้วู้วขมวด

ที่นี้ก็ให้ลอยสูงขึ้นไปอีก ทะลุหลังคาขึ้นไปบนท้องฟ้าเลย  
เมื่อมองลงมาคุณจะไม่ได้เห็นแค่ตัวเองแล้ว แต่เห็นเพื่อน  
ร่วมงานในแผนกอื่นที่กำลังเครียดกับงานของพวกเขาเหมือน  
กัน คุณจะเห็นผู้คนบนท้องถนนที่กำลังเร่งรีบ เห็นคูรั้วที่กำลัง  
ทะเลาะกันในรถ เห็นคนถูกห่วยที่กระโดดโลดเต้นตรงหัวมุม  
ถนน เห็นรถพยาบาลที่ขับฝ่าไฟแดงเพื่อขื้อชีวิตใครสักคน

เมื่อซูมออกไปอีกจนเห็นประเทศ เห็นทวีป เห็น มหาสมุทร เห็นพายุที่กำลังก่อตัว เห็นสงครามที่กำลังปะทุ ในอีกซีกโลก คุณจะได้เห็นความรัก ความตาย การเกิด การ แดกดับ...เห็นเรื่องราวของมนุษย์ทั้งโลกดำเนินไปพร้อม ๆ กัน ในเสี้ยววินาที

สุดท้ายเมื่อซูมออกไปให้ไกลจนถึงระดับจักรวาล โลก ทั้งใบจะกลายเป็นเพียงจุดสีฟ้าจาง ๆ ท่ามกลางความเว้งว้าง เหมือนในภาพ The Pale Blue Dot

จากจุดนั้นให้สังเกตสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องคิด แล้วค่อย ๆ ซูมกลับมาที่โต๊ะทำงานของคุณ กลับมาที่ปัญหาตรงหน้า แล้ว ถามตัวเองใหม่ว่า

“อีเมลฉบับนั้น คำต่าหนั้นนั้น หรือความผิดพลาดนั้น มัน ใหญ่ขนาดที่จะทำลายชีวิตเราจริง ๆ เหรอ หรือเราแค่อู้อยู่ใกล้มัน เกินไป”

การซูมออกไม่ใช่การ “หนีปัญหา” แต่คือการ “พักหายใจ เพื่อตั้งหลัก” เป็นการถอยออกมาดูว่าภาพรวมเป็นอย่างไร มีตัวแปรอะไรบ้างที่เราควบคุมไม่ได้ และลองถามตัวเองดูว่า

**“อีก 1 ปีหรืออีก 10 ปีต่อจากนี้ เรื่องที่ทำให้เรา ร้องไห้หรือเครียดในวันนี้ มันจะยังสำคัญอยู่หรือเปล่า”**

# 02

---

ปลั๊กไหวเหมือน  
นักดนตรีแจ๊ส

ปี 2025 ในฐานะบรรณาธิการเพจ aomMONEY ผมได้มีส่วน  
รับผิดชอบอีเวนต์สำคัญอย่างงาน Work Life Festival ซึ่งจัดขึ้น  
ที่สามย่านมิตรทาวน์

หน้าที่ของผมครอบคลุมตั้งแต่การคัดเลือกสปีกเกอร์  
วางหัวข้อ ประชุมหารือ จัดตาราง ไปจนถึงดูแลความลื่นไหล  
ของประเด็นสนทนาตลอดทั้งงาน

แค่อีเวนต์เดียวเราใช้เวลาเตรียมงานกันเกือบสามเดือน  
ทุกรายละเอียดต้องเก็บให้หมด เรียกว่าพลาดไม่ได้เลย

และผมก็ได้เรียนรู้สัจธรรมข้อหนึ่งของชีวิต

**“ต่อให้วางแผนมาดีแค่ไหน เราก็มักอาจเอาชนะ  
ความไม่แน่นอนของโลกใบนี้ได้”**

งานนี้คือตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุด

วันที่ 8 พฤศจิกายน 2025 ควรเป็นวันที่ทุกอย่างดำเนินไปตามแผนอย่างราบรื่น แต่แล้วตัวแปรที่ไม่มีใครคาดคิดก็อุบัติขึ้น

ไม่ใช่พายุฝน ไม่ใช่เหตุขัดข้องทางเทคนิค แต่เป็นปรากฏการณ์ “หมอนทองพีเวอร์”

หมอนทองในที่นี้ไม่ใช่พันธุ์ทุเรียน แต่คือทีมฟุตบอลโรงเรียนหมอนทองวิทยา ทีมม้ามืดที่หักปากกาเขียน สามารถล้มทีมยักษ์จนทะลุเข้าชิงแชมป์กีฬา 7 สี กลายเป็นทีมที่มีกระแสระดับประเทศซึ่งใคร ๆ ก็เอาใจช่วย

และความบังเอิญที่เหมือนฟ้าส่งมาทดสอบคือ นัดชิงชนะเลิศดันมาจัดที่สนามศุภชลาศัย ห่างจากสถานที่จัดงานของเราไม่ถึงสองกิโลเมตร!

ผมเริ่มเห็นสัญญาณไม่ดีตั้งแต่เช้าวันนั้น รถเริ่มติดสาหัส ผมรู้ทันทีว่าวันนี้จะไม่ง่าย เพราะสล็อตเวลาของงานคล้ายกับ TED Talks คือ 15 นาทีต่อคน และแทบไม่มีช่วงคั่น คิวการขึ้นพูดจึงสั้นและเร็ว แค่นักใดคนหนึ่งมาช้า ก็อาจทำให้โดมิโนล้มครืนทั้งกระดาน

สุดท้ายฝนร้ายก็เกิดขึ้นจริง เมื่อสปีกเกอร์คนถัดไปยังคงติดแหงกอยู่บนถนน ต้องใช้เวลาเดินทางอีกเกือบ 40 นาที

ผมกับทีมงานระดมสมองกันอย่างเคร่งเครียด จะสลับ  
คนอื่นขึ้นก่อนก็เสี่ยงกระทบกับผู้ฟังที่ตั้งใจมาฟังสปีคเกอร์ตาม  
ตารางเวลา ครั้นจะขึ้นไปพูดค้นเวทีเองก็ไม่มั่นใจว่าจะตรึงคนดู  
ไว้ได้

ขณะกำลังลังเล ผมตัดสินใจเดินเข้าไปหาแน็ค คิวกร  
เจ้าของช่อง Nack Siwakorn ซึ่งมีคิวขึ้นเวทีต่อจากสปีคเกอร์  
ที่ยังมาไม่ถึง

“แน็คครับ พี่ขอรบกวนหน่อย ขอซื้อเวลาเพิ่มจาก  
15 นาทีเป็น 30 นาทีได้ไหมครับ”

แน็คยิ้มแล้วตอบทันที “ได้เลยพี่โส ผมจัดการให้ครับ”

จังหวะนั้นผมอยากกราบแทบอก

แน็คขึ้นเวทีและทำหน้าที่ได้อย่างยอดเยี่ยม เขาไม่ได้พูด  
เพื่อถ่วงเวลา แต่สามารถสะกดคนฟังไว้ได้ตลอดช่วงเวลาที่อยู่  
บนเวที

ตอนที่เขาพูดใกล้จบ สปีคเกอร์คนถัดไปก็มาถึงพอดี ผม  
จึงสลับเขาขึ้นไปแทนคนที่ยังติดอยู่บนถนน จากนั้นตารางเวลา  
ก็ค่อยๆ ชยับเข้าที่ และงานก็จบลงด้วยดี (แบบปาดเหงื่อไป  
หลายรอบ)

เหตุการณ์วันนั้นทำให้ผมนึกถึงแนวคิดเรื่อง **“ความ  
สามารถในการรับมือกับแรงกระเพื่อม (Provocative**

**Competence)** ของแฟรงค์ เจ. บาร์เร็ตต์ ศาสตราจารย์ด้าน  
การจัดการและนักเปียโนแจ๊ส

บาร์เร็ตต์อธิบายว่า ในโลกธุรกิจหรือการทำงานที่เต็มไปด้วย  
ด้วยความไม่แน่นอน การยึดติดกับ “โน้ตดนตรี” หรือแผนงาน  
ที่เขียนไว้อย่างเคร่งครัด อาจนำไปสู่ทางตันเมื่อต้องเผชิญกับ  
สถานการณ์ที่คาดไม่ถึง

แต่ความยุ่งเหยิงไม่ได้มาขัดขวางเราเสมอไป บางครั้ง  
มันเข้ามาดึงเราออกจากความคุ้นเคยเดิม ๆ และเปิดโอกาสให้  
เรามองเห็นทางเลือกที่ไม่เคยอยู่ในแผน

และทักษะจำเป็นสำหรับช่วงเวลาแบบนี้ก็คือ **“การ  
พลิกไหวเหมือนนักดนตรีแจ๊ส”**

เมื่อนักดนตรีแจ๊สเจอโน้ตที่ผิดเพี้ยนหรือจังหวะที่เปลี่ยน  
ไป พวกเขาไม่ได้มองว่ามันคือความผิดพลาดที่ต้องรีบแก้ไข แต่  
พวกเขามีแนวโน้มจะโอบรับความผิดเพี้ยนนั้นไว้ แล้วใช้มันเป็น  
วัตถุดิบตั้งต้นในการสร้างสรรค์ท่วงทำนองใหม่ที่ไพเราะกว่า  
เดิม

สิ่งที่แน็คทำในวันนั้นสะท้อนแนวคิดนี้อย่างชัดเจน

เขาไม่ได้มองว่าเวลาที่เพิ่มขึ้นเป็นปัญหา แต่เป็นพื้นที่ให้  
ได้สร้างสรรค์

ไม่ได้ปฏิเสธความสะดุดชุลนลุก แต่โอบรับมันไว้ แล้วเปลี่ยนความผิดพลาดให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงที่สมบูรณ์

และจากบทเรียนวันนั้น ผมลองผสมมันเข้ากับหลักคิดแบบนักดนตรีแจ๊ส แล้วสรุปออกมาเป็น 3 ขั้นตอนง่ายๆ สำหรับรับมือกับเหตุไม่คาดฝัน

## 1. ฟีกคิดแบบ “Yes, and...”

เมื่อเกิดปัญหาขึ้น สัญชาตญาณแรกของมนุษย์เราคือการปฏิเสธหรือพรับ่น และจมอยู่กับคำถามว่า “ทำไม” (“ทำไมรถต้องติดตอนนี้!” หรือ “ทำไมสปีกเกอร์มาไม่ทัน!”) แต่คำถามแบบนั้นไม่ได้พาเราไปไหนเลยครับ

ลองเปลี่ยนมามองแบบนักดนตรีแจ๊ส ยอมรับว่ามันเกิดขึ้นแล้ว แล้วถามต่อว่าเราจะทำอะไรกับมันดี การยอมรับความจริงอย่างรวดเร็วช่วยดึงสติกลับมาที่ปัจจุบัน และพาเราออกจากอาการจมอยู่กับสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ไปสู่การหาทางออกแทน

## 2. จดจ่อกับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ขาด

เวลาเจอวิกฤติเรามักมองหาแต่สิ่งที่เราขาด (สปีกเกอร์มาไม่ทันหรือเวลาไม่พอ) จนลืมมองสิ่งที่เรามีอยู่ตรงหน้า