



วิชาความสุข

เข้าสู่ต้นปี พ.ศ. 2566 หลัง Covid-19 ในประเทศไทย พบว่าพฤติกรรมมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งด้านการดำเนินชีวิต ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน การใช้ชีวิตเพื่องานอดิเรก และกิจกรรมครอบครัว ที่ต้องเกี่ยวข้องกับการบริหารด้านการเงิน งาน คน และความสัมพันธ์กับจิตวิญญาณ สุขภาพ ซึ่งเราต้องรักษาสมดุลในทุกด้านให้ได้ ด้วยการที่เราควรเริ่มจากการเขียนเป้าหมายชีวิต 10 ปี ข้างหน้าเป็นเรื่องสำคัญทำไมเราต้องมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ทำการวิจัย ด้วยการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาที่มีผลการเรียนดีจบการศึกษาและทำงานแล้ว จำนวน 600 คน พบว่าร้อยละ 27 ไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ร้อยละ 60 มีเป้าหมายในชีวิตระยะสั้นแบบคร่าวๆ มีเพียงร้อยละ 10 มีเป้าหมายในชีวิตระยะสั้นที่ชัดเจน และมีเพียงส่วนน้อยร้อยละ 3 ที่มีเป้าหมายในชีวิตระยะยาวอย่างชัดเจน

หลังจากทำการสำรวจก็ได้ติดตามเผ่าดูชีวิตของกลุ่มตัวอย่างต่อเนื่อง และในระยะเวลาสิบปีหลังจากนั้น พบว่ากลุ่มคนร้อยละ 3 ที่มีเป้าหมายระยะยาวอย่างชัดเจน ประสบความสำเร็จ และมีชื่อเสียงในสังคม และภายในระยะเวลา 20 ปีหลังจบการศึกษาประสบความสำเร็จในการบริหารชีวิตสูง ในขณะที่กลุ่มอื่น ๆ ไม่พบว่าประสบความสำเร็จอย่างมีนัยสำคัญงานวิจัยถูกยืนยันความน่าเชื่อถือเพิ่มเติมโดย Locke และ Lathan นักจิตวิทยาได้สรุปว่า การที่มนุษย์มีเป้าหมายชัดเจนหรือที่เรียกว่า วิสัยทัศน์ (Vision) ในอนาคตที่ชัดเจน ก็จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในของตนเองทำให้เกิดความพยายาม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมุ่งสู่ความสำเร็จไม่ต่างอะไรกับคำว่า “ฝันให้ไกล และไปให้ถึง”

คนที่ประสบความสำเร็จมากมายทุกคนในโลก จึงต้องมี

อาจารย์สมบัติ วรณนุวัต

คณะบริหารธุรกิจ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

เป้าหมาย และความมุ่งมั่นในชีวิต

ตัวอย่าง Mark Zuckerberg ผู้ก่อตั้ง Facebook มีเป้าหมายเป็นความฝันอันยิ่งใหญ่ที่ต้องการเชื่อมคนทั้งโลกเข้าหากัน และนอกจากจะกำหนดเป้าหมายระยะยาวแล้วเขายังกำหนดเป้าหมายระยะสั้น และระยะกลาง เพื่อส่งเสริมส่งเป้าหมายระยะยาวอีกด้วย เช่น เขาเคยกำหนดในปี ค.ศ. 2012 ว่า ภายในปี 2016 เขาจะสร้าง AI ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย และภายในปี 2017 เขาจะต้องเดินทางไปพบปะผู้คนให้ครบทั้ง 50 รัฐ ในประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นต้น

เมื่อการมีเป้าหมายระยะยาวที่ชัดเจน จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะพาตนเองไปสู่ความสุข และความสำเร็จ เพิ่มแรงจูงใจในการเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ท้าทาย แต่น่าแปลกใจที่คนไทยไม่ค่อยคุ้นชินกับการตั้งเป้าหมายระยะยาว เชื่อใหม่ว่าแต่ก่อนประเทศไทย เราไม่เคยมีแผนระยะยาวเลย มีเพียงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ระยะเวลา 5-6 ปีเท่านั้น จนกระทั่งเมื่อปี พ.ศ. 2560 เราเพิ่งจะมีแผน 20 ปีที่เรียกว่า “ยุทธศาสตร์ชาติ” เป็นครั้งแรก ซึ่งโดยปกติมนุษย์เรามีความเชื่อจากสิ่งที่เราคิดว่าจริง เลือกที่จะเชื่อจากผลลัพธ์ง่ายกว่า เชื่อจากความจริง เพราะเราไม่รู้ว่าความจริงนั้นจะจริงหรือไม่ มนุษย์จึงนิยมเลือกความเชื่อจากผลลัพธ์ เพราะจะทำให้เราจะมีอิสระมากกว่า หากเราเชื่อจากความจริงแล้วผลลัพธ์เหมือนเดิมทำไมไม่เลือกเชื่อจากสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาเอง ทำให้บางคนเชื่อในโชคชะตา ถ้าเราใช้ความเชื่อในเรื่องเหนือมนุษย์ให้เป็นประโยชน์ และเป็นไปในทิศทางที่ดีเราก็จะ

มีแรงบันดาลใจหาทางเพื่อให้เป็นผลลัพธ์ที่เราเชื่อ พลังเหนื้อมนุษย์ หลักการตั้งเป้าหมายที่ดี ที่เราต้องการเพื่อบรรลุความสุขนั้น เราอาจจะเริ่มจาก SMART Goal (หลักการตั้งเป้าหมายที่ได้รับความนิยม) ที่มีหลักการคือ

Specific คือ เป้าหมายที่ชัดเจน รู้ว่าต้องการอะไรโดยมีเป้าหมายเป็นระบบ เป็นรูปธรรม ทั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เช่น อยากมีรถยนต์ อยากมีบ้านหรือคอนโด หลังจากเริ่มทำงานมีรายได้

Measurable คือ เป้าหมายที่เราจะวัดผลได้ รู้ว่าต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายดังกล่าวจำเป็นต้องใช้เงินจำนวนเท่าไร เช่น อยากมีรถ อยากมีบ้าน ที่มีราคาเท่าไร

Achievable คือ การตั้งเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จได้ รู้ว่าจะทำอย่างไรให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้ แต่ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เราสามารถควบคุมได้ เช่น การออมเงินก่อนใช้ หักเงินเพื่อการผ่อนสินค้าที่เราต้องการทุกสิ้นเดือนตลอดระยะเวลา 3 ปี เป็นต้น

Realistic คือ เป้าหมายที่เราจะสามารถบรรลุผลได้ ต้องตั้งเป้าหมายอย่าง

สมเหตุสมผล ภายใต้สถานะทางการเงินและข้อจำกัดที่แตกต่างกัน และต้นทุนที่มีในปัจจุบัน รวมถึงเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต จากการผ่อนบ้านอาจจะต้องใช้เวลา 10 ปี

Time-Bound คือ การตั้งเป้าหมายและกำหนดเวลา เพื่อไม่ให้เป้าหมายที่ต้องการลอยเลื่อนออกไป เช่น อยากมีรถยนต์ภายในระยะเวลาเท่าไร อยากมีบ้านภายในระยะเวลาเมื่อใด

ซึ่งการตั้งเป้าหมายเพื่อการบรรลุในความสุข เราก็อาจจะต้องเพิ่มมุมมองในมุม SEXY Goal ถึงแม้จะดูสมาร์ตแต่ถ้ามันไม่เซ็กซี่ มันก็อาจจะไม่เ้ายวนใจ ดึงดูดใจ ทำให้เราไม่อยากทำตามเป้าหมาย แต่เมื่อไรเราเห็นเป้าหมายแล้วมันเซ็กซี่ มีการให้รางวัลสม่ำเสมอ เห็นการบรรลุเป้าหมายแล้วมันเ้ายวนทำให้เราอยากทำตามตลอดเวลาก็จะบรรลุเป้าหมายโดยง่าย และเป้าหมายต้องมีความสำคัญกับชีวิต แบบที่ต้องคิดว่าเราจะต้องทำให้ได้ในชีวิต ถ้าไม่ทำแล้วจะเสียอะไร อะไรที่เราไม่ควรทำเราก็ควรที่จะใส่เงื่อนไขในการดำเนินการเข้าไปเยอะ ๆ เช่น การที่เราเ้าใจว่ากินหมูกระทะ หรือกินบุฟเฟ่ต์ชาบูมาก ๆ

ไม่ดีต่อสุขภาพ (แต่รสชาติอร่อย) เราก็เพียงแค่ตั้งเงื่อนไขว่า เราจะกินหมูกระทะเมื่อมีเทศกาล หรือการให้รางวัลในช่วงเวลาดังกล่าว เช่น สอบผ่านการศึกา และสามารถทำอะไรแล้วได้ผลดีที่สุดแล้ว แต่อะไรที่เราควรทำ เช่น การออกกำลังกายที่บอกเราว่าเป็นสิ่งดี เราจะมีสุขเริ่มตันจากสุขภาพดี ดังนั้น เราก็ต้องเอาเงื่อนไขออกไปให้หมด (เล่นกับเงื่อนไขให้เป็น) เช่น หาแรงบันดาลใจ บุคคลที่เราชื่นชอบ ที่สอดคล้องกับการออกกำลังกาย เริ่มจากเล็ก ๆ ก่อน แะใส่ชุดออกกำลังกายแล้วเดินออกไปหน้าบ้าน ต่อมาก็เพิ่มเป็นการเดินไปกลับ เริ่มเดินไปที่ไกลขึ้น เดินไปหากลุ่มคนออกกำลังกายสม่ำเสมอ แล้วเราก็จะพัฒนาจนเราสามารถวิ่งออกกำลังกาย ว่ายน้ำ โยคะ ฯลฯ อย่างมีเงื่อนไขเยอะ ฝนตก แดดออก เหนื่อย ง่วงนอน ฯลฯ แล้วไม่สามารถออกกำลังกายได้

การสร้างความสุขจากการบรรลุเป้าหมาย ยังสามารถใช้เทคนิคการเปลี่ยนอารมณ์ง่าย ๆ โดยการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหลอกสมองให้มีอารมณ์ไปตามที่เราคิด ความสุขหาได้ไม่ยาก หากเราลดเงื่อนไขให้น้อยลง มีคนเคยกล่าวไว้ว่า ความสุข คือ อารมณ์ไม่ใช่ผลลัพธ์ ดังนั้น เราจะสร้างผลลัพธ์ได้ เราก็ต้องทำเหตุให้ถูกต้องด้วยการเ้าใจร่างกายของตัวเองว่า ร่างกายเรามีการหลั่งฮอร์โมนความสุขลักษณะต่าง ๆ 4 ประเภท การทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับการหลั่งฮอร์โมนประเภทต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะช่วยให้เรามีความสุขได้ โดยที่เราไม่ต้องไปแสวงหาความสุขจากสิ่งภายนอกที่มีราคาแพง ๆ GET YOUR OF HAPPINESS

1. ฮอร์โมนโดพามีน (Dopamine) เป็นฮอร์โมนแห่งการให้รางวัล = สาร



แห่งความสุข และความฮึกเหิม เช่น การให้รางวัลตัวเองเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อตัวเองทำงานสำเร็จลุล่วงอาบน้ำเย็น กินผัก เพราะฮอร์โมนโดพามีนเกิดที่ลำไส้ย่อย อะไรทำเลย

2. ฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin) ฮอร์โมนแห่งความรัก = ฮอร์โมนแห่งความรัก เช่น การเล่นกับแมว สุนัข การกอดคนที่เรารักหรือการให้คำชม

3. ฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ฮอร์โมนแห่งความสงบหรือ สารแห่งอารมณ์ ความรู้สึก เช่น การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ งานอดิเรกต่าง ๆ ที่เราชอบ ฯลฯ

4. ฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน (Endorphins) ฮอร์โมนระงับความเจ็บปวด = สารแห่งความสุข เพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวด เช่น การดูภาพยนตร์ หรือคลิปตลก และมีงานวิจัยที่ยืนยันว่า เราสามารถใช้การกินเข้าช่วยในการเพิ่มฮอร์โมนเอ็นโดรฟินได้ เช่น การบริโภคคาร์โบไฮเดรต มีสารที่ช่วยเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนดังกล่าว รวมทั้งการออกกำลังกายก็ช่วยให้มีการหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดรฟินเพิ่มได้เช่นกัน

นอกจากนี้ การตั้งเป้าหมายที่จะบรรลุเพื่อความสำเร็จ และความสุขนั้น อาจจะต้องพิจารณาจาก สมการ $A+B = C$ จาก $2+2 = 4$ เช่น การใช้ชีวิตคู่ เมื่อสามี ($A = 2$) ภรรยา ($B = 2$) อยู่กันอย่างมีความสุข ($C = 4$) แต่ต่อมาเมื่อภรรยาพบสิ่งที่ไม่ถูกใจ ผลลัพธ์ ($D3$) ถ้าเรายังเป็น A ที่เท่ากับ 2 แล้ว และภรรยายังเป็น B ที่เท่ากับ 2 ผลลัพธ์เปลี่ยนไปแล้ว แต่เรายังคงเดิมก็จะเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น เมื่อให้ภรรยาอารมณ์ไม่ดี บ่น ด่า แล้วเราก็บ่น สุดท้ายก็คือ ทะเลาะกัน ดังนั้น เราควรที่จะเปลี่ยนที่ตัวเราให้เป็น E ที่เท่ากับ 1 เพื่อที่

“มีคนมากมาย ที่คิดจะเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ แต่มีคนเพียงน้อยนิด ที่คิดจะ... เปลี่ยนแปลงตนเอง”

จะรวมกับ 2 ให้เท่ากับ 3 สมการใหม่ก็จะถูกต้อง คือ ถ้าภรรยาบ่น เราลองทำอย่างอื่นดู เช่น ลองยิ้มให้เมียดู ผลลัพธ์มันอาจจะแตกต่างไปจากเดิมก็ได้ คือ การทดลองถ้าไม่เวิร์ก เราก็เปลี่ยนตัวแปรไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ใหม่ ๆ อย่างที่ไอสไตน์บอกไว้ว่า ถ้าเรายังทำแบบเดิมแล้ว เราคาดหวังผลลัพธ์ใหม่ ๆ นั่นคือ ความคิดของคนใจเท่าตัวเอง อนาคตความสุขของเรา เราต้องเป็นคนเลือก และเป็นผู้กำหนด ถ้าเราอยู่ที่เดิม ทำแบบเดิม ผลลัพธ์จะเป็นเหมือนเดิม ถ้าเราทำสิ่งใหม่ เลือกทางใหม่ ทดลองวิธีใหม่ เราก็จะได้คำตอบใหม่ ๆ

สุดท้ายนี้ ความสุขเกิดง่าย ๆ เพียงเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ความสุข นอกจากการตั้งเป้าหมาย และความสำเร็จแล้ว ความสุขยังเกิดจากความเข้าใจ จากการที่ชีวิตมนุษย์เรามันสั้นมาก ๆ และมีความไม่แน่นอนสูง ดังนั้น ทุกเวลาในช่วงชีวิตเรามีค่าเสมอ เราไม่ควรที่จะใช้ชีวิตอยู่กับความทุกข์เพราะเท่ากับเราเอาชีวิตไปทิ้งกับสิ่งที่ไม่ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น และไม่มีคำตอบที่ชัดเจนอะไร ที่จะทำให้ชีวิตเราก้าวหน้าไปต่อไปได้ แสดงว่าเราเลือกเองว่าเราอยากมีชีวิตแบบนั้น แต่ถ้าเมื่อไหร่เราคิดได้ว่า เราต้องหาคำตอบอะไรที่ชัดเจน เราจะเดินออกมาเอง โดยอย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ในทุก ๆ วัน คุณจะอาจจะมองเห็นมุมมองของคนอื่น

ผ่านโซเชียลมีเดีย อย่าตกหลุมพรางกับมัน วิธีเดียวที่คุณจะบรรลุเป้าหมาย คือ การเปรียบเทียบตัวเองกับตัวตนในอดีต ไม่ใช่คนอื่น ค้นหาความสุข เพราะความสุขไม่ได้ซ่อนอยู่ใต้ก้อนหิน แต่ความสุขจะเกิดขึ้นได้ด้วยการสร้าง จงมีเมตตาต่อผู้อื่น และตัวคุณเอง ส่งเสริมความกตัญญูทุกวัน และค้นหาหน้าที่ในชีวิตที่ใหญ่กว่าตัวคุณเอง ให้มากกว่าที่รับ แล้วคุณจะมีความสุข

จากแนวคิดศิลปะการป้องกันตัวแบบญี่ปุ่น Aikido การป้องกันตัวที่คนเล็กสามารถเอาชนะคนตัวใหญ่ได้ ไม่จำเป็นที่เราจะต้องมีพลังกำลังมากมายแค่เรารู้จักการใช้พลังของคู่ต่อสู้ให้เป็นประโยชน์ เราก็สามารถสามารถตอบโต้กลับไปได้อย่างชาญฉลาด เพียงใช้จุดแข็งของตัวเองให้เป็นประโยชน์ เหมือนกับการปล่อยให้พลังของคู่ต่อสู้ ปล่อยไปตามทิศทางโดยที่เราจะไม่จำเป็นจะต้องไปฝืนมัน บางทีอาจจะไม่ใช่ที่ต้องเอาชนะเพียงแต่มันไม่เลวร้ายกับตัวเรา เราก็มีสิทธิ์ที่จะเลือก จะมีการใช้ชีวิตให้มีความสุข เราเองโลกยังไร้อะไรจะเป็นอย่างนั้นนะครับ



หมายเหตุ บทความนี้สรุปจากการเข้าฟัง วิทยากร คุณชาตรี เตชะปภา ผู้แต่งหนังสือ THINK SLIM คิดแบบคนผอม และหนังสือ เชื้อลูกอย่างไรให้ลูกเชื่อเรา