

# ภาค ๑



เพราะสูง... จึงสำเร็จ



# ปรับวิธีคิด ชีวิตเปลี่ยน!

ความสุขเป็นเรื่องที่ทุกคนปรารถนา  
แม้กระทั่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดยังต้องทำวิจัยเรื่องความสุข  
ชอว์น เอเคอร์ (Shawn Achor) นักเขียนเบสต์เซลเลอร์  
เจ้าของผลงานหนังสือ *The Happiness Advantage* ผู้เคย  
ทำงานวิจัยเรื่องความสุขที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเป็นเวลาหลายปีพบว่า  
มีหลายวิธีง่ายๆที่เราสามารถทำได้เพื่อให้เรามีความสุขขึ้น และการมี  
ความสุขขึ้นนั้นก็จะทำให้คุณประสบความสำเร็จมากขึ้นด้วย!  
มาดูวิธีแรกกันเลย

## ๑. พลิกวิธีคิดให้เป็น

### “ความสุขต่างหากที่นำไปสู่ความสำเร็จ!”

เราทุกคนต่างวิ่งหาความสำเร็จและหวังว่ามันจะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น เช่น เรามักคิดว่า “ฉันจะมีความสุขมากขึ้นเมื่อได้เลื่อนตำแหน่ง ได้ขึ้นเงินเดือน หรือลดน้ำหนักได้สัก ๘ กิโลกรัม”

แต่งานวิจัยของเอเคอร์พิสูจน์ออกมาว่า มันไม่ได้เป็นอย่างนั้นเสมอไป

จริงอยู่ เมื่อทำได้ตามเป้าหมายเราจะมีความสุข แต่มันจะเป็นความสุขเพียงระยะเวลาสั้นๆ แล้วเราก็จะเริ่มมองหาความสุขที่ยิ่งใหญ่อื่นๆ ต่อไป

อ่านถึงตรงนี้แล้วนึกถึงพุทธพจน์ที่ว่า “นัตถิ ตัณหาสมา นหิ แม่น้ำจะเสมอด้วยตันทาไม่มี” ซึ่งหมายความว่า แม่น้ำยังมีวันเต็มให้เห็นได้ แต่ตันทานั้นมีความพร่องอยู่เป็นนิจ เต็มอย่างไรก็ไม่วันเต็ม

กลับมาที่งานวิจัยของเอเคอร์กันต่อ เขาพบว่า ถ้าเราคิดแบบกลับตาลปัตร คือ มุ่งสร้างให้มีความสุขเพิ่มขึ้นมาแทน ถ้าทำได้ เราก็จะประสบความสำเร็จมากขึ้นไปด้วย

งานวิจัยของเขาพบว่า ถ้าเราให้คนเพิ่มระดับการมองโลกในแง่ดี พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมให้ลึกซึ้งขึ้น หรือยกระดับความสุขให้มากขึ้น ในที่สุดระดับความสำเร็จในชีวิตก็จะสูงขึ้นอย่างมากด้วย ไม่ว่าจะเป็นในแวดวงธุรกิจหรือการศึกษา

เอเคอร์กล่าวว่า คุณอาจจะเพียรเพิ่มระดับความสำเร็จของคุณขึ้นไปได้เรื่อยๆ ตลอดชีวิต แต่คุณอาจจะไม่ได้มีความสุขมากขึ้น

เลยสักนิด ในทางตรงกันข้าม ถ้าคุณเน้นไปที่การเพิ่มระดับความสุข และการมองโลกในแง่ดี ความสำเร็จของคุณก็จะพุ่งขึ้นอย่างก้าวกระโดด เมื่อเทียบกับกลุ่มที่มองโลกในแง่ร้าย กลุ่มที่มองโลกแบบกลางๆ หรือว่ากลุ่มที่เครียดอยู่

บริษัทประกันชีวิต Met Life ในสหรัฐอเมริกาเห็นผลวิจัยนี้ เลยนำไปทดลองบ้าง ทางบริษัทเริ่มจ้างคนโดยใช้ระดับ “การมองโลกในแง่ดี” เป็นเกณฑ์ ถึงแม้ว่าพวกเขาเหล่านั้นจะทำคะแนนสอบข้อเขียนได้แย่มากก็ตาม!

ผลที่ได้คือ กลุ่มคนที่มองโลกในแง่ดีสามารถขายประกันชีวิตได้มากกว่ากลุ่มคนที่มองโลกในแง่ร้ายถึง ๑๙ เปอร์เซ็นต์ในปีแรก และขายได้มากกว่าถึง ๕๗ เปอร์เซ็นต์ในปีที่สอง

เป็นไปได้อย่างไร

เอเคอร์อธิบายว่า ระดับสติปัญญาและทักษะเฉพาะทางต่างๆ สามารถทำนายความสำเร็จของคนคนนั้นได้เพียง ๒๕ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น!

**ส่วนสิ่งที่สามารถทำนายความสำเร็จได้ถึง ๗๕ เปอร์เซ็นต์ คือ**

๑) **การมองโลกในแง่ดี** ได้แก่ ความเชื่อว่าพฤติกรรมของเรา มีอิทธิพลต่อผลที่จะออกมาในสถานการณ์ที่ยากและท้าทาย ซึ่งฟังดูเหมือนความเชื่อในเรื่องเหตุ-ปัจจัยของพระพุทธศาสนาที่ว่า กรรมปัจจุบันของเรามีผลต่อสิ่งที่จะตามมาในอนาคต

๒) **ความสัมพันธ์ทางสังคม** ข้อนี้นักวิจัยจะดูว่าคุณมีเครือข่ายที่กว้างขวางและกลุ่มคนสนิทที่ลึกซึ้งมากพอหรือไม่ ซึ่งถ้ามองจากทางพระพุทธศาสนาแล้วน่าจะหมายความว่า เราบริหารจัดการความสัมพันธ์ใน “ทิศทั้ง ๖” ของเราได้ดีขนาดไหน

๓) **ทัศนคติที่มีต่อความเครียด** หมายถึง คุณมีท่าทีต่อความเครียดอย่างไร ข้อนี้ในทางพระพุทธศาสนาจะเปรียบได้ว่า คุณมีมุมมองต่อความทุกข์อย่างไร คุณมีสติที่จะเข้าไปแยกแยะจนสามารถ “เห็นทุกข์” จนเข้าใจและหาทางออกได้ แทนที่จะตกเป็นทาสของอารมณ์และ “เป็นทุกข์” ไปด้วยมันหรือไม่

และปัจจัยข้อสุดท้ายคือ “ทัศนคติ” นี้เองที่เอเคอร์จะอธิบายเพิ่มในวิธีต่อไปที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราทำ

## ๒. มองปัญหาให้เป็นเรื่องท้าทาย ไม่ใช่ภัยคุกคาม

เอเคอร์ได้วิจัยกลุ่มนายธนาคารหลังจากเกิดวิกฤติทางการเงินครั้งใหญ่และพบว่า ส่วนใหญ่มีอาการเครียดอย่างมาก แต่ก็มีบ้างที่ยังมีความสุขและสามารถฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์ได้อย่างดี

นายธนาคารเหล่านั้นมีเคล็ดลับอย่างไร

เอเคอร์พบว่าพวกเขาเหล่านั้นไม่ได้มองปัญหาว่าเป็นภัยคุกคาม แต่มองว่าเป็นเรื่องท้าทายที่มีไว้ให้พิชิตต่างหาก

เอเคอร์ได้ทำการทดลองให้นายธนาคารเหล่านั้นดูวิดีโออธิบายวิธีการมองความเครียดให้เป็นสิ่งท้าทายที่จะมาช่วยเสริมศักยภาพของพวกเขาให้แข็งแกร่งขึ้น จากนั้นคอยติดตามผลต่ออีก ๓-๖ สัปดาห์

เขาพบว่า อาการต่างๆ ที่เกี่ยวกับความเครียดของบรรดานายธนาคารเหล่านั้นลดลงถึง ๒๓ เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่มีระดับความสุขสูงขึ้น และยังเกิดผลดีขึ้นอย่างมากในงานที่พวกเขาทำด้วย

สำหรับทางพระพุทธศาสนา นั้น วิธีที่จะบริหารจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพที่สุดก็คือ การเจริญสติภาวนานั่นเอง ในโลกตะวันตก มีผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์มากมายที่พิสูจน์แล้วว่า การเจริญสติ

สามารถลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงและยั่งยืน

แต่ถ้า “สิ่งทำลาย” มันมีมากเกินไปจนเรารับมือไม่ไหวละ ควรทำ  
อย่างไรดี

ทุ่มเททำงานให้สุดๆ ไปเลยโดยเพิ่มชั่วโมงทำงานที่ออฟฟิศและ  
ยกเลิกนัดที่จะไปเจอเพื่อนฝูงอย่างนั้นหรือ

ผลวิจัยออกมาตรงกันข้ามเลยทีเดียว!

### ๓. ยิ่งมีงานมากเป็นสองเท่า ก็ยิ่งต้องพบปะเพื่อนเป็นสองเท่า!

นอกจากงานวิจัยแล้ว เอเคอร์ยังเคยทำหน้าที่เป็นอาจารย์ที่เลี้ยง  
นักศึกษาปี ๑ ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โดยคอยช่วยแนะนำให้  
นักศึกษาปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เคร่งเครียดและเต็มไปด้วย  
การแข่งขันได้สำเร็จด้วย เขาพบว่า เมื่อมีการบ้านปริมาณมหาศาล  
นักศึกษาบางคนถึงกับใช้ชีวิตทั้งหมดอยู่ในห้องสมุดและกินข้าวใน  
ห้องนอนตัวเอง เพื่อจะได้ทุ่มเทเวลาทั้งหมดไปกับการท่องหนังสือ

แล้วนักศึกษาเหล่านั้นทำคะแนนได้ดีหรือไม่

คำตอบคือ “ไม่”!

นักศึกษาที่เก็บตัวเพื่อท่องหนังสืออย่างเดียวนั้นมักจะหมด  
เรี่ยวแรงไปเสียก่อน และในที่สุดก็อยากจะย้ายไปอยู่มหาวิทยาลัยอื่น

จากผลวิจัยของเอเคอร์ บรรดาคนที่สามารถประคองตัวให้รอด  
จากการรุมเร้าของความเครียดได้คือพวกที่ให้เวลากับการพบปะผู้คน

มากขึ้นในช่วงที่กำลังเครียด ซึ่งมักเป็นการกระทำที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่พวกเราส่วนใหญ่กำลังทำอยู่!

เอเดอ์กล่าวว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับความสุขที่ชัดเจนที่สุดในบรรดาตัวแปรทั้งหมดที่เขาศึกษาในการวิจัยครั้งนี้แล้วครั้งเล่า

### ความสำคัญของ “กัลยาณมิตร”

พระพุทธศาสนาเองก็มีคำสอนที่สอดคล้องกับผลวิจัยนี้ พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า *“กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์”* หมายความว่า การที่จะเจริญสมณธรรมจนสำเร็จมรรคผล หรืออีกนัยหนึ่ง การที่จะทำอะไรให้สำเร็จได้นั้น การมีกัลยาณมิตรสำคัญที่สุด คำว่า “ทั้งหมด” ในที่นี้ของพระพุทธองค์นั้นหมายถึง “สำคัญถึง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์นั่นเอง”!

กัลยาณมิตรในที่นี้รวมถึงผู้ที่มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเราทั้งหมด รวมไปถึงพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ไปจนถึงพระพุทธองค์ทีเดียว

### ยังมีน้ำใจ ยิ่งประสบความสำเร็จ

กลับมาที่ผลวิจัยกันต่อ มีการค้นพบว่า ถ้าเราอยากมีภูมิคุ้มกัน ความเครียด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และได้รับการเลื่อนขั้น ละครก็ อย่าเพียงคอยแสวงหาการโอ้อุ้มสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคมของเราเพียงอย่างเดียว แต่ให้เป็น “ผู้ให้การสนับสนุนทางสังคม” นั้นเสียเองด้วย!

นั่นคือผลวิจัยจากศาสตราจารย์ทวอร์ตัน (Wharton) บัณฑิต-

วิทยาลัยด้านบริหารธุรกิจระดับแนวหน้าของสหรัฐอเมริกา ตั้งอยู่ที่มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ซึ่งเคยขึ้นครองอันดับ ๑ ของการจัดอันดับบัณฑิตวิทยาลัยด้านการบริหารธุรกิจ (Business School) ของสหรัฐอเมริกาด้วย

ผลวิจัยนี้สอดคล้องกับที่เอเคอร์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ค้นพบทั้งในกลุ่มนักศึกษาและในหมู่ผู้บริหารกลุ่มบริษัท Fortune ๑๐๐<sup>\*</sup> ที่เขาเคยทำหน้าที่ให้คำปรึกษา

เอเคอร์พบว่า ในหมู่ผู้บริหารที่คอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่นอย่างจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทนนั้นมีความสุขมากกว่ากลุ่มอื่นๆ อย่างเห็นได้ชัด และมีสัดส่วนที่จะได้รับการเลื่อนตำแหน่งมากกว่ากลุ่มผู้บริหารอื่นๆ ถึง ๔๐ เปอร์เซ็นต์ภายในเวลา ๒ ปี!

## ภูมิปัญญาในพระพุทธศาสนา

ในประเด็นนี้ ผู้เขียนนึกถึงพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก” แน่نونว่าผู้บริหารที่เป็น “ผู้ให้” นั้นย่อมเป็นที่รักของคนรอบข้าง รวมไปถึงเป็นที่รักของเจ้านาย ซึ่งจะส่งผลถึงการเลื่อนตำแหน่งนั่นเอง

นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังพูดถึงเรื่องความสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มบุคคลต่างๆ ไว้อย่างครอบคลุมในหลัก “ทศ ๖” ด้วย ซึ่งถ้ามองในเนื้อหาทางวิจัยของเอเคอร์นี้ จะอยู่ในทศที่ ๔ คือ หน้าที่ของมิตรที่พึงมีต่อกัน และทศที่ ๕ ที่พูดถึงหน้าที่ที่เจ้านายและลูกน้องพึงมีต่อกัน

\*บริษัทชั้นนำ ๑๐๐ บริษัทแรกในการจัดอันดับของนิตยสาร *Fortune*



ถ้าคุณรู้สึกอยากเริ่มลงมือทำอะไรสักอย่างทันทีเพื่อความสุข  
ของเราเองและเพื่อความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้น เอเคอร์มีกิจกรรม  
ง่ายๆ แต่ได้ผลมาแนะนำด้วย

## ๔. ส่งข้อความเพื่อแสดงความ “ขอบคุณ” ทุกๆ เช้า

ความสุขจะต้องมาจากการประสบความสำเร็จ “ครั้งใหญ่” เท่านั้น  
ใช่หรือไม่

น่าประหลาดมากที่ผลวิจัยกลับระบุว่า “สิ่งเล็กๆ น้อยๆ” นั้น  
มีความสำคัญกว่ามาก

เอเคอร์เชื่อว่า แทนที่จะคอยเฝ้าจดจ่ออยู่กับอะไรที่ใหญ่โต  
อย่างการได้ลาพักร้อนไปท่องเที่ยว เราจะได้ประโยชน์มากกว่าถ้าเรา  
ฝึกนิสัยที่สร้างความสุขบางอย่างและลงมือทำเป็นประจำเหมือนการ  
แปรงฟัน

แล้วนิสัยเล็กๆ น้อยๆ อะไรที่จะเพิ่มความสุขให้เราได้อย่างมาก  
เมื่อเราทำเป็นประจำ

เอเคอร์แนะนำให้เราเขียน “ข้อความแสดงความขอบคุณหรือ  
ชื่นชม” ใครสักคนที่เรารู้จักทันทีที่เราเข้าถึงที่ทำงานตอนเช้า โดย  
จะส่งผ่านอีเมลหรือทางสื่ออื่นๆ ก็ได้

## ทดลองในบริษัทชั้นแนวหน้าแล้วได้ผล

ถึงแม้จะฟังดูเป็นกิจกรรมธรรมดาๆ แต่เอเคอร์บอกว่า บริษัทยักษ์ใหญ่อย่าง Facebook, US Foods และ Microsoft ทดลองทำกิจกรรมนี้และได้ผลดีมาแล้ว บริษัทเหล่านี้ให้พนักงานใช้เวลาเขียนอีเมลสั้นๆ ไม่เกิน ๒ นาทีเพื่อแสดงความชื่นชมหรือขอบคุณใครสักคนที่พวกเขารู้จัก และให้ส่งไปขอขอบคุณ/ชื่นชมคนใหม่อีกวันละคนอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๒๑ วัน

ผลที่ได้ก็คือความสัมพันธ์ทางสังคมที่ผลิบานเติบโตขึ้นอย่างมหัศจรรย์ และเมื่อความสัมพันธ์ดี การทำงานร่วมกันก็ดียิ่งขึ้นไปด้วย เพื่อให้มั่นใจว่ากิจกรรมนี้ส่งผลให้ผลงานที่ทำร่วมกันออกมาดีขึ้นกว่าปัจจัยอื่นจริงๆ เอเคอร์ได้ทดลองวัดระดับไอคิวของทั้งกลุ่มรวมกัน และวัดจำนวนปีของประสบการณ์การทำงานของแต่ละทีมด้วย เพื่อดูว่าปัจจัยอื่นๆ นี้ส่งผลถึงการทำงานร่วมกันได้ดีหรือไม่ แต่ตัวเลขดังกล่าวแพ้ตัวเลขระดับความสัมพันธ์ทางสังคมที่ราบรื่นอย่างหลุดลื่น

ผู้เขียนขอสารภาพตรงกันว่า อ่านแล้วอยากทดลองทำบ้าง จึงได้ส่งข้อความสั้นๆ ไปขอขอบคุณคนรู้จักรอบตัวติดต่อกัน ๒๑ วันจริงๆ โดยแบบบทความของเอเคอร์ไปด้วย ให้พวกเขาเข้าใจว่าทำไมอยู่ๆ ก็ลุกขึ้นมาขอบคุณพวกเขากันอย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย ไม่ได้อิงกับเทศกาลหรือวันพิเศษใดๆ ทั้งสิ้น

ผลเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้เขียนถึงกับต้องร้อง“ว้าว”ออกมา!

ใครจะนึกว่าเพียงการเขียนไปขอขอบคุณใครสักคนจากใจแม่เพียงสั้นๆ จะส่งผลดีขนาดนี้!! บรรดาผู้รับต่างส่งข้อความที่น่าซาบซึ้งใจ

กลับมา หลายๆ ข้อความเป็นเรื่องที่น่าทึ่งมาก

ถ้าคุณผู้อ่านอ่านแล้วรู้สึกอยากลองบ้าง ผู้เขียนขอแนะนำให้ “ทำเลย” อย่ารอเทศกาลใดๆ ขอเพียงวันละ ๒ นาทีเท่านั้น รับประกันว่าคุณจะรู้สึกว่าเป็นการลงทุนเวลา ๒ นาทีที่คุ้มค่าที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตทีเดียว

ถ้ามีเพื่อนเยอะกว่า ๒๑ คน คุณจะทำทุกวันจนกว่าจะครบจำนวนเพื่อนที่มีเลยก็ได้

ไม่น่าจะผิดกติกาของฮาร์วาร์ดแต่อย่างใด

## เสริมได้ด้วยวิธีพุทธ

เราสามารถทำกิจกรรมนี้พร้อมๆ กับการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลด้วย นั่นก็คือ ก่อนจะส่งข้อความขอบคุณสั้นๆ นั้นออกไป ทุกเช้าเป็นเวลา ๒๑ วันติดต่อกันนั้น ให้เราตั้งใจส่งความเมตตาปรารถนาดีไปยังผู้รับข้อความนั้นด้วย ขอให้เขามีความสุข ปราศจากทุกข์ และขออุทิศกุศลต่างๆ ที่เราได้ทำมา ทั้งทาน คีล และภาวนา ให้เขาได้ไปด้วย

เมื่อเราเริ่มจากการตั้งใจที่เป็นกุศลและปรารถนาดีต่อผู้อื่นเช่นนี้ การกระทำทางกายและวาจาของเราก็จะสอดคล้องไปด้วย ถ้อยคำที่เราเขียนถึงเขาก็จะมีความจริงใจอย่างเป็นธรรมชาติ ความจริงเพียงแค่นี้ตั้งใจเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง คนผู้นั้นก็สามารถสัมผัสได้แล้ว

เหมือนที่คุณผู้อ่านกำลังรู้สึกอยู่เดี๋ยวนี้ว่า ผู้เขียนปรารถนาดีต่อคุณผู้อ่านเป็นอย่างยิ่งนั่นเอง!

## กิจกรรมแนะนำอื่นๆ เพื่อความสุขทุกวัน

มีกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ อย่างอื่นอีกใหม่ที่เราทำได้ทุกวันเพื่อความสุขของเรา นอกจากการส่งความปรารถนาดี ซึ่ชื่นชม และขอบคุณไปยังผู้อื่น

เอเคอร์แนะนำไว้ดังนี้

- ๑) เขียนรายการสิ่งต่างๆ ที่คุณรู้สึกขอบคุณที่มันเกิดขึ้นในชีวิต หรือที่คุณมีโอกาสมีมันไว้
- ๒) ฝึกเจริญสติภาวนา และ
- ๓) ออกกำลังกาย

ใน ๓ ข้อนี้ การเจริญสติภาวนาง่ายที่สุด คุณผู้อ่านสามารถทำได้ทันทีเดี๋ยวนี๊ เพียงมีสติระลึกอยู่กับกายและใจของตัวเองในปัจจุบันขณะ ง่ายที่สุดก็คือการดูลมหายใจนั่นเอง

## ๕. กฎแห่ง ๒๐ วินาที

อะไรระเคอะคือสิ่งที่คอยหยุดเราจากการทำสิ่งดี ๆ ที่เรารู้ดีอยู่แล้วว่าควรจะทำ

เอเคอร์เรียกสิ่งนั้นว่า “พลังงานที่ต้องใช้ในการลงมือทำ” เช่น พลังงานที่เราต้องใช้ในการยกตัวเองออกจากโซฟาและพาตัวเองไปที่ยิมนั่นเอง

ขั้นตอนที่ยากที่สุดก็คือการเริ่มต้น!

เอเคอร์พบว่า ถ้าเราสามารถลดพลังงานที่ต้องใช้ในการ “เริ่มทำ” สิ่งดี ๆ ที่ทำได้ยากสักอย่างลงได้ เราจะสามารถทำสิ่งยาก ๆ นั้นได้ง่ายขึ้น เช่น ถ้าเราสามารถทำให้การเริ่มลงมือทำนิสัยด้านบวกใหม่ ๆ

ง่ายขึ้นกว่าเดิม หรือพูดง่ายๆ คือสามารถทำให้ “ขั้นตอนการเริ่มทำ” เสร็จเร็วขึ้นกว่าเดิมเพียง ๒๐ วินาที โอกาสที่เราจะทำสิ่งนั้นสำเร็จ ก็จะเพิ่มขึ้นมหาศาล!

## นอนในชุดออกกำลังกาย

ตัวเอเคอร์เองนั้นใช้วิธีเข้านอนด้วยเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกาย พร้อมกับวางรองเท้าผ้าใบไว้ข้างเตียง และพบว่าการทำเช่นนี้ทำให้เขามีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายเมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้ามากกว่าเดิม

เราสามารถใช้เทคนิคนี้ในการเปลี่ยนนิสัยในแง่ลบได้ด้วย เอเคอร์บอกว่า ถ้าเราดูโทรทัศน์มากเกินไป ก็ให้ลองถอดแบตเตอรี่ของรีโมตคอนโทรลออกวางไว้ไกลๆ ดู มันจะทำให้เราดูโทรทัศน์น้อยลงไปมากอย่างไม่น่าเชื่อ!

ถ้าเป็นคนไทยก็คงต้องแนะนำว่าให้ปิดเสียงมือถือแล้วนำไปไว้ไกลๆ เวลาที่ต้องใช้สมาธิในการทำงานนั่นเอง

## นิสัยด้านบวกเพิ่มระดับความสุขได้

บางคนอาจจะคิดว่าการมีความสุขได้มากกว่าเดิมนั้นเป็นเรื่องยาก อาจเป็นเพราะเคยเห็นผลวิจัยที่บอกว่า ยีนของทุกคนมี “ระดับความสุขเฉพาะตน” (Happiness Set Point) ที่ระบุค่าว่าแต่ละคนจะสามารถมีความสุขได้แค่ไหน

ข่าวดีคือ ผลวิจัยล่าสุดพบว่า “นิสัยด้านบวก” สามารถเอาชนะค่าระดับความสุขที่ถูกกำหนดมาในยีนได้!

เอเคอร์กล่าวว่า การสร้างนิสัยด้านบวกด้วยสตินั้นสามารถ

ช่วยให้คนเรามีท่าทีต่อชีวิตในแง่บวกได้ อีกทั้งยังจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า ช่วยลดความเครียด และมีความสามารถในการฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์ได้ดีกว่าด้วย

กล่าวสั้นๆ คือ การจะเอาชนะยีนที่ถูกกำหนดมาว่าเราจะสามารถมีความสุขได้มากน้อยแค่ไหนทำได้โดย ๑) เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อชีวิต และ ๒) พัฒนานิสัยเชิงบวก เท่านั้นเอง

เรื่องราวของความสุขที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จยังมีอยู่อีกมากมาย ในภาคต่อไปเราจะมาดูว่า “ศาสตร์แห่งสุข” หรือ The Science of Happiness คืออะไร

บอกไว้ให้ว่า มันง่ายกว่าที่คุณคิดเยอะทีเดียว!

สรุปภาค ๑  
เพราะสุข...จึงสำเร็จ

๑. พลิกวิธีคิดให้เป็น  
“ความสุขต่างหากที่นำไปสู่ความสำเร็จ!”
๒. มองปัญหาให้เป็นเรื่องท้าทาย ไม่ใช่ภัยคุกคาม
๓. ยิ่งมีงานมากเป็นสองเท่า ก็ยิ่งต้องพบปะเพื่อนเป็นสองเท่า!
๔. ส่งข้อความเพื่อแสดงความ “ขอบคุณ” คนรู้จัก  
วันละคนทุกๆ เข้าติดต่อกัน ๒๑ วัน
๕. หาวิธีทำให้การสร้างนิสัยเชิงบวกง่ายขึ้นหรือเร็วขึ้น ๒๐  
วินาที แล้วคุณจะทำมันสำเร็จ





## ภาค ๒



# รู้จัก “ศาสตร์แห่งสูง”



## “ศาสตร์แห่งสุข” คืออะไร

ในภาคที่แล้วเราคุยกันถึงผลวิจัยของเอเคอร์ นักวิจัยจากฮาร์วาร์ด ที่นำเสนอว่า “เพราะสุข (ต่างหาก) จึงสำเร็จ”

ดังนั้นคำถามก็คือ...แล้วต้องทำอะไรล่ะเราถึงจะมีความสุขได้  
นี่คงเป็นปัญหาที่อยู่คู่โลกมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ มีผู้แสวงหาและนำเสนอคำตอบทางปรัชญาและศาสนามาแล้วมากมาย ในปัจจุบันถึงคราวที่เหล่านักวิทยาศาสตร์จะหันมาศึกษาปัญหาเดียวกันนี้ดูบ้าง ในมุมมองของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

## เมื่อผู้เขียนไปลงทะเลเบียนเรียน

มีการค้นคว้าวิจัยที่นำไปสู่การเปิดสอน “วิชาความสุข” ในมหาวิทยาลัยชั้นนำมากมายในสหรัฐอเมริกา ทั้งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยเอกชนอันดับ ๑ และมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียแห่งเบิร์กลีย์ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐอันดับ ๑ ต่างก็สอน “วิชาความสุข” ซึ่งเป็นวิชาที่เป็นที่นิยมกันมากในหมู่นักศึกษา

คอร์สวิชา “ศาสตร์แห่งสุข” หรือ “The Science of Happiness” ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียแห่งเบิร์กลีย์มีการเปิดสอนออนไลน์ ผู้เขียนจึงได้มีโอกาสไปลงทะเลเบียนเรียนแบบจ่ายเงินเพื่อนับหน่วยกิตด้วย ซึ่งก็ได้เรียนรู้กิจกรรมที่นำความสุขมาให้เพิ่มเติมอีกหลายอย่าง (แต่ช่วงสอบกลางภาคและสอบปลายภาคไม่ค่อยมีความสุขเท่าใดนัก เพราะข้อสอบยากมาก! ฮ่าๆ)

## “ศาสตร์แห่งสุข” คืออะไร เหมือนกับ “ทางดับทุกข์” หรือไม่

ศาสตร์แห่งสุข คือ การมองเรื่อง “ความสุข” ผ่านเลนส์ของหลายวิชามานบูรณาการกัน ได้แก่ วิชาชีววิทยาวิวัฒนาการ (Evolutionary Biology) วิชาประสาทวิทยา หรือเรียกง่ายๆ ว่า วิทยาศาสตร์ทางสมอง (Neuroscience) วิชาจิตวิทยา (Psychology) และในบางครั้งมีวิชาสังคมวิทยา (Sociology) แทรกเข้ามาด้วย

ดังนั้นดูเผินๆ จึงเหมือนว่าไปคนละทางกับ “ทางดับทุกข์” ของพระพุทธศาสนาเรา แต่เมื่อเรียนไปแล้วผู้เขียนจึงพบว่า นักวิทยาศาสตร์อาศัยผลการทดลอง ค้นคว้า วิจัยทางวิทยาศาสตร์เพื่อที่ในที่สุดแล้ว

จะแนะนำให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตาม “ทางดับทุกข์” แบบพระพุทธศาสนา  
นี่เอง!!

สรุปแบบไทยๆ ก็คือ เนื่องจากชาวตะวันตกเกิดในบริบทของ  
สังคม วัฒนธรรม และศาสนาที่แตกต่างออกไป เขาจึงขาดสิ่งสำคัญ  
ที่ชาวไทยเรามี นั่นคือ “ศรัทธาในพระพุทธศาสนา” ดังนั้น การที่  
บรรดาเหล่าคณาจารย์จะแสดงให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของการเจริญสติ-  
ภาวนา การให้ทาน และการเจริญเมตตาภาวนานั้น เขาจึงต้องนำ  
ผลพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาแสดงก่อน เพื่อสร้าง “ความน่าเชื่อถือ”  
และโน้มน้าวใจให้ผู้เรียนลุกขึ้นมาปฏิบัติตาม

ในฐานะชาวพุทธ แม้เราจะรู้ซึ่งถึงคุณค่าของท่าน คีล ภาวนา  
กันเป็นอย่างดีจนไม่จำเป็นต้องมาสร้างความน่าเชื่อถือหรือโน้มน้าวใจ  
อะไรแล้ว แต่การได้รู้ว่าสิ่งที่เราทำนั้นมีผลดีที่วัดได้ทางวิทยาศาสตร์  
ด้วย ก็เป็นความรู้สึกดี ๆ ที่แถมมาได้เหมือนกัน จัดว่าเป็นสิ่งที่  
“รู้ไว้ชัวร์”

ด้วยความที่บรรดาคณาจารย์เป็นนักวิทยาศาสตร์ เขาจึงต้อง  
อ้างหลักฐานมาสนับสนุนว่าทำไมเขาจึงเปิดสอนคอร์สนี้  
เรามาดูกันว่ามีอะไรบ้าง

## เหตุผลที่เปิดสอนวิชา “ศาสตร์แห่งสุข”

ประการแรก คนอเมริกันมีความโดดเดี่ยวมากขึ้นเพราะวิถีชีวิต  
เร่งรีบมากขึ้น คนอเมริกันปัจจุบันมีเพื่อนสนิทเป็นจำนวนแค่ ๑ ใน ๓  
ของคนรุ่นที่แล้ว และ ๑ ใน ๔ ของผู้ถูกสำรวจบอกว่าตน “ไม่มี  
เพื่อนสนิทเลย”!

ประการที่สอง ความหลงตัวเอง (Narcissism) เพิ่มขึ้นมาก ซึ่งเกี่ยวพันกับการหันไปหาวัตถุนิยมมากขึ้น เพื่อหวังจะให้ตนเองได้ความสุขจากการเสพลสิ่งปรนเปรอประสาทสัมผัสต่างๆ และในขณะเดียวกันความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นก็ลดลงด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเหตุแห่งทุกข์

ประการที่สาม เกิดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจในสังคมมากขึ้น โดยจำนวนรายได้ที่เพิ่มขึ้นใน ๓๐ ปีที่ผ่านมาจะอยู่ในกลุ่มผู้มีรายได้สูงสุด ๑ เปอร์เซ็นต์ของประชากรเท่านั้น โดยเพิ่มขึ้นกลมกลายสูงถึง ๒๗๘ เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ชนชั้นกลางนั้นถ้ารายได้ไม่คงที่ก็จะเติบโตไม่เกิน ๓๕-๔๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น

ในปี ค.ศ. ๑๙๗๙ รายได้ของซีอีโอมากกว่าพนักงานมากที่สุดราว ๓๐ เท่า แต่ในปัจจุบันผู้ดำรงตำแหน่งซีอีโอมีรายได้มากกว่าพนักงานทั่วไปอยู่ระหว่าง ๑-๒๐๐ เท่า!

ถึงแม้เหตุผลทั้งสามประการข้างต้นก็น่าจะเพียงพอแล้วที่จะเปิดสอนวิชา “ศาสตร์แห่งสุข” แต่เหล่าคณาจารย์ยังมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์อื่นๆ รองรับด้วย

## ความสุขคืออะไรในสายตาวงวิทยาศาสตร์

### ๑. ความสุขทำให้มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

งานวิจัยของศาสตราจารย์บาร์บารา เฟรดริกสัน (Barbara Fredrickson) ผู้เชี่ยวชาญด้าน “ศาสตร์แห่งสุข” จากมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนาแห่งเซเพลฮิลล์ ชี้ให้เห็นว่า ความสุขหรืออารมณ์ในแง่บวกต่างๆ เช่น ความรู้สึกขอบคุณและความสงบภายในนั้น

ทำให้ ๑) เรามองเห็นภาพรวมได้ดีขึ้น และ ๒) มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

โดยความสุขจะทำให้ศักยภาพในการตระหนักรู้ของเราเปิดกว้างขึ้น งานวิจัยพบว่า การมีสติที่มากขึ้นมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับความคิดสร้างสรรค์

## ๒. ความสุขช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น

อารมณ์ทางบวกนั้นช่วยให้เราสามารถฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์ได้ดีขึ้น และมีศักยภาพในการทำงานมากขึ้นด้วย มีการทดลองให้นักเรียนคิดถึงความทรงจำดี ๆ ก่อนที่จะเข้าสอบคณิตศาสตร์ ปรากฏว่านักเรียนทำคะแนนได้ดีขึ้น ลองนำเทคนิคนี้ไปแนะนำลูกหลานของเรากัน!

## ๓. ความสุขช่วยให้เห็นภาพรวมและประนีประนอมกันได้ง่ายขึ้น

ยิ่งไปกว่านั้นงานวิจัยพบว่า อารมณ์ทางบวกยังช่วยให้สามารถหาข้อสรุปในการเจรจาไกล่เกลี่ยกรณีพิพาทได้อย่างเป็นที่พึงพอใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย และทำให้เราเห็นความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันของสรรพสิ่งต่างๆ ในระดับมหภาคได้ดีขึ้น

## ๔. ความสุขสามารถเปลี่ยนแปลงเซลล์เราไปในทางบวกได้

ศาสตราจารย์เฟรดริคสันกล่าวว่า เซลล์ในร่างกายเรานั้นเปลี่ยนใหม่ทุกๆ วันอย่างน้อย ๑ เพอร์เซ็นต์ ดังนั้นจึงไม่แปลกที่กว่าคนเราจะเรียนรู้นิสัยใหม่ๆ หรือเปลี่ยนการใช้ชีวิตใหม่อย่างสิ้นเชิงนั้น บางทีต้องใช้เวลานานถึง ๑ ฤดูกาล (ประมาณ ๑๐๐ วัน) เพราะเราต้องทยอย “สอน” เซลล์ที่เกิดใหม่นั้นเอง

เรื่องเซลล์ในร่างกายเปลี่ยนใหม่นั้น ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้อย่างละเอียดมานานแล้วว่า รูป-นาม หรือกาย-ใจนั้นมีการเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลาเสียด้วยซ้ำ

อารมณ์ทางบวกนั้นส่งผลลงไปถึงระดับเซลล์เลยทีเดียว มีผลวิจัยยืนยันว่า เราจะกลายมาเป็นคนอย่างไรนั้นไม่ได้ถูกตัดสินล่วงหน้าด้วยดีเอ็นเอเพียงอย่างเดียว แต่อารมณ์ทางบวกในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนตัวเราในอนาคตได้ด้วยว่าเราจะเป็นคนอย่างไร

ฟังดูไม่แตกต่างกับเรื่องการทำงานของกรรมเก่ากับกรรมปัจจุบัน!

## อารมณ์ทางบวกสร้างได้ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา

ฟังศาสตราจารย์เฟรดริกสันพูดถึงข้อดีของอารมณ์ทางบวกมาแล้ว คราวนี้มาฟังข่าวดีกัน การเจริญเมตตาภาวนาสามารถสร้างเสริมอารมณ์ทางบวกได้ด้วย!

มีการวัดระดับอารมณ์ทางบวกของผู้ไม่เคยมีประสบการณ์เจริญเมตตามาก่อน และวัดระดับอารมณ์อีกครั้งหลังเข้าคอร์สฝึกการเจริญเมตตาครั้งแรกเมื่อผ่านไปแล้ว ๘ สัปดาห์ และวัดครั้งต่อมา ๓ เดือนหลังจากเข้าคอร์ส พบว่าผู้ที่เข้าคอร์สมีอารมณ์ทางบวกสูงขึ้นเรื่อยๆ สามารถรับมือกับสภาวะทุกข์ได้ดีขึ้น และอาการปวดตามร่างกายก็ลดลงหรือหายไปด้วย

การบ้านที่อาจารย์วิชา “ศาสตร์แห่งสุข” ให้นักศึกษาทำในสัปดาห์แรกของการเรียนนี้ก็คือ ให้ฝึกนึกถึงสิ่งดีๆ ๓ สิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และสังเกตว่าเกิดจากอะไร

มีงานวิจัยรับรองด้วยว่า กิจกรรมนี้สามารถทำให้ท่านมีความสุข  
ขึ้นได้จริงๆ

ก่อนจะอ่านบทหน้า อย่าลืมทำการบ้านส่งศาสตราจารย์เฟรด-  
ริคสันด้วย!