

howto

ทฤษฎีความสุขสามระดับ สุขเฮโรโกนิบ สุขออกซิโตซิน สุขโดพามีน
ที่จะสร้างสมดุลอันยอดเยี่ยมแก่ชีวิตคุณ
ทั้งด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ และความสำเร็จ

ชีวน
ภาษาชาว
เขียน

นิพดา
เขียวอุไร
แปล



จุดสูงสุด
ของชีวิต
ด้วย

จากจิตแพทย์
ที่มีผลงานตีพิมพ์
กว่า 1.6 ล้านเล่ม
และมีผู้ติดตามออนไลน์
กว่า 500,000 คน

“พีระมิดสามสุข”

精神科医が見つけた 3つの幸福
最新科学から最高の人生をつくる方法



howto

สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสูง”

精神科医が見つけた 3つの幸福
最新科学から最高の人生をつくる方法

ชิอน คาบาซาวะ

เขียน

นิพดา เที่ยวอุไร

แปล

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ ค ญ

การที่ผมเขียนหนังสือได้หลายเล่มในแต่ละปี
เพราะมีความรู้สั่งสมจาก “การอ่าน”
ในหัวของผมได้สร้าง “ห้องสมุดในสมอง” ที่มีปริมาณเท่าหนังสือนับพันเล่ม
เป็นทรัพย์สินมบัติล้ำค่าที่ไม่มีอะไรมาทดแทนได้
—ชิอน คาบาซาวะ



หนังสือคุณภาพ
โดยอนริทกรั๊ป

สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พระมิดสามสุข”

howto

โน้ตเครื่องปริ้นท์คอมริทรีพริ้นดิง แอนด์ พับลิชซิง จ้ากัต (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

SEISHINKAI GA MITSUKETA MITTSU NO KOFUKU
SAISHINKAGAKU KARA SAIKO NO JINSEI WO TSUKURU HOHO
Copyright © 2021 by Shion Kabasawa
Thai translation rights arranged with ASUKASHINSHA INC.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Arika Interrights Agency, Bangkok

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-4824-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทคอมริทรีพริ้นดิง แอนด์ พับลิชซิง จ้ากัต (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจุโรงจน์ • กรรมการผู้จัดการ อนุชนีย์ วิธกพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ งามอาจ จิระพร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม
บรรณาธิการบริหาร วิชาญ กลามเกษตร์ • บรรณาธิการ ฤทธา ทวีกระสินธุ์
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณ์ โหมตดาด • ศิลปกรรม ชินวัชร ยศศิริพันธุ์ • คอมพิวเตอร์ รัชฎาภรณ์ ทรัพย์พรมฉาย
พิสูจน์อักษร ชวัญ เปรมิกา • ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, ฤทธิพัฒน์ บัวละออง

คำนำสำนักพิมพ์

โลกแห่งวัตถุนิยมเช่นปัจจุบันนี้สิ่งปรนเปรอเรามากมาย แต่ “ความสุข” กลับกลายเป็นของหายาก

และแม้ “ความสุขของแท้” จะเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ในทุกวัน แต่เรากลับชอบเอา “ความสุขปลอมๆ” เติมเต็มความต้องการในใจ จึงเติมเท่าไรก็ไม่เต็ม

มีความสุขที่จะไม่หายไปบ้างไหม ความสุขแบบไหนที่เป็นของเราอย่างแท้จริง

ชื่อน คาบาชาวะ จิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์ ซึ่งคลุกคลีกับบรรดา “ผู้ที่มีอาการไร้สุข” มากกว่าครึ่งชีวิต นำเสนอขั้นตอนอันเรียบง่ายที่จะนำคุณตรงสู่ชีวิตที่มีคุณภาพในระดับสูงซึ่งมีพื้นฐานมาจากสมดุลอันยอดเยี่ยมด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ และความสำเร็จ ขั้นตอนนั้นถูกเรียกให้เห็นภาพง่ายๆ ว่า “**พีระมิดสามสุข**” อันประกอบด้วยความสุขแบบเซโรโทนิน ความสุขแบบออกซิโตซิน และสุดท้ายคือความสุขแบบโดพามีน ซึ่งมีงานวิจัยด้านจิตวิทยาระดับโลกมารองรับ

การเดินทางไปยังสถานี่ความสุขทั้งสามสถานี่จะช่วยสะสางความเข้าใจ
ผิดมหันต์เกี่ยวกับความสุข คุณจะจัดลำดับความสำคัญของความสุขแบบ
ต่างๆในชีวิตได้ถูกต้อง ตลอดการเดินทางในแต่ละหน้า ยังมีวิธีสร้างสุข
แบบง่ายๆให้คุณนำไปใช้ตั้งแต่ลืมตาตื่นจนถึงเข้านอน ครอบคลุมทั้งเรื่อง
การกิน การนอน การเงิน ความปรารถนา ฯลฯ

จงลากเส้นเชื่อมต่อความสุขให้ถูกต้อง เพราะมันคือหนทางที่จะบรรลุ
ศักยภาพสูงสุดของคุณในทุกๆด้าน

howto

สารบัญ

บทนำ	“ความสุข” คืออะไร	1
บทที่ 1	ความสุขคือ “สาร (เคมี) ในสมอง”	
	ตัวตนที่แท้จริงของความสุข	7
	ความสุขมีลำดับความสำคัญก่อนหลัง	
	“ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น”	12
	ท้ายบท วิชาที่ผมค้นพบ “ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น”	19
บทที่ 2	จับภาพ “ความสุข 3 แบบ” ให้ชัดเจน	
	ความสุขแบบเซโรโทนินคืออะไร	25
	ความสุขแบบออกซิโตซินคืออะไร	33
	ความสุขแบบโดพามีนคืออะไร	38
	มาคุยเรื่อง “ความสุข” กันดีกว่า	43
บทที่ 3	“คุณสมบัติ 4 ประการ” ของความสุข	
	ความสุขมี “คุณสมบัติที่คุณคาดไม่ถึง”	49
	ประการที่ 1 ความสุขมีอยู่แล้วตอนนี้ ขณะนี้	49
	ประการที่ 2 ความสุขไม่ใช่ “ผลลัพธ์” แต่เป็น “กระบวนการ”	50
	ประการที่ 3 “ความสุขที่ยั่งยืน” กับ “ความสุขที่ไม่ยั่งยืน”	52

ประการที่ 4	ครอบครองความสุขทั้งหมดด้วย “การเพิ่มทวีคูณความสุข”	57
	“ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น” กับเหตุผลรองรับเชิงวิทยาศาสตร์	59
	ประเด็นที่ต้องคำนึงถึงของ “ความสุข 3 แบบ”	67
ท้ายบท	ในบรรดา “ความสุข 3 แบบ” อะไรสำคัญที่สุด	69

บทที่ 4 7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบเฮโรโabin

วิธีที่ 1	การนอนหลับ • การออกกำลังกาย • การเดินตอนเช้า	74
วิธีที่ 2	การตระหนักรู้	77
วิธีที่ 3	การป้องกันอาการเจ็บป่วย	80
วิธีที่ 4	โฟกัสกับ “ปัจจุบัน”	82
วิธีที่ 5	เพิ่มทักษะการเข้าใจตัวเอง	87
	• กิจกรรมที่ 1 การทำสมาธิหลังตื่นนอน	89
	• กิจกรรมที่ 2 การเดินตอนเช้าอย่างมีสติ	91
	• กิจกรรมที่ 3 การสร้าง Output ของความสุขเล็กๆ	95
วิธีที่ 6	การเขียนบันทึกเชิงบวก 3 บรรทัด	99
	• เหตุผลที่ 1 งานวิจัยด้านจิตวิทยาความสุข	103
	• เหตุผลที่ 2 ช่วง 15 นาทีก่อนเข้านอนจะฝังอยู่ใน ความทรงจำมากที่สุด	104

● เหตุผลที่ 3 ถ้าตอนจบดี ทุกอย่างก็จะดีไปด้วย	
“กฎแห่งจุดพีคและจุดจบ”	
(Peak-End Rule)	106
ตัวอย่างบันทึกเชิงบวก	109
วิธีที่ 7 รู้จักผ่อน รู้จักเร่ง	121
● กิจวัตรที่ 1 คิดว่า “ซาร์จพลัง” แทนการพักผ่อน	123
● กิจวัตรที่ 2 สร้างสมดุลระหว่างความสุขแบบอยู่นิ่ง	
กับความสุขแบบมีพลวัต	124
● กิจวัตรที่ 3 การใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ	125
เซโรโทนินช่วยคุ้มกันครอบครัวของคุณ	128
วิธีที่ 1 ไปโรงพยาบาลกับพ่อแม่	
เพื่อฟังคำวินิจฉัยของแพทย์	129
วิธีที่ 2 ควรเจอหน้ากันจริงๆ ให้มากที่สุด	131
วิธีที่ 3 ขอผลการตรวจสุขภาพ	131
วิธีที่ 4 แม้เจ้าตัวจะบอกว่า “ไม่เป็นอะไร” จงอย่าเชื่อ	133
วิธีที่ 5 ไปเดินเล่นด้วยกัน	134
ท้ายบท	วินาทีที่ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี 136

บทที่ 5 7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบออกซิโตซิน

วิธีที่ 1 ความผูกพัน	141
• เทคนิคที่ 1 การสัมผัส	141
• เทคนิคที่ 2 การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง	142
• เทคนิคที่ 3 ความมีน้ำใจและความซาบซึ้งใจ	142
• เทคนิคที่ 4 ความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง	143
วิธีที่ 2 จัดความวุ่นวาย	145
• เทคนิคที่ 1 ความผูกพันสร้างได้จากตัวเราเอง	146
• เทคนิคที่ 2 ลองสร้างพรรคพวกดูก่อน	147
• เทคนิคที่ 3 วาดวงกลมที่มีตัวเองเป็นศูนย์กลาง	148
• เทคนิคที่ 4 การปฏิสัมพันธ์แบบซึ่งหน้า	151
• เทคนิคที่ 5 อย่าเลิกทำงาน	153
วิธีที่ 3 ปรับความสัมพันธ์กับผู้อื่น	156
วิธีที่ 4 มีน้ำใจกับผู้อื่น	162
ตัวอย่างบันทึกความมีน้ำใจ	165
วิธีที่ 5 ความซาบซึ้งใจ	180
ตัวอย่างบันทึกความซาบซึ้งใจ	185

วิธีที่ 6	การเลี้ยงดูต้นไม้หรือสัตว์เลี้ยง	193
วิธีที่ 7	เชื่อมั่นในผู้อื่น	196
ทฤษฎี “การแต่งงาน” แบบออกซิโตซิน		202

บทที่ 6 7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบโดพามีน

	ด้านมืดและด้านสว่างของโดพามีน	218
วิธีที่ 1	“ซาบซึ้งใจ” กับเงินทองและสิ่งของ	222
วิธีที่ 2	การควบคุม	227
• ตัวอย่างที่ 1	การควบคุมปริมาณการดื่ม	228
• ตัวอย่างที่ 2	การควบคุมเวลาเล่นเกม	230
• ตัวอย่างที่ 3	การควบคุมเวลาใช้สมาร์ทโฟน	231
วิธีที่ 3	ลิ้มรสชาติการพัฒนาตนเองทุกวัน	234
วิธีที่ 4	ออกจากคอมฟอร์ตโซน	238
วิธีที่ 5	การเพิ่มความภาคภูมิใจในตัวเอง	246
วิธีที่ 6	การให้	251
วิธีที่ 7	ค้นหางานแห่งชีวิต	257
ท้ายบท	ก่อนที่ผมจะค้นพบงานแห่งชีวิต ในการเป็น “จิตแพทย์ + α”	261

บทที่ 7 “เงินทอง” “การเที่ยวเล่น” “การกิน”

นิสัยที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ

วิธีใช้ “เงินทอง” แล้วมีความสุข	266
วิธีคิดที่ 1 คนที่มี “วิธีใช้” เงินอย่างฉลาด จะมีความสุขกว่าคนที่หาเงินเก่ง	267
วิธีคิดที่ 2 วิธีใช้เงินที่ไร้ประโยชน์มากที่สุดคือ “เงินฝาก”	267
วิธีคิดที่ 3 วิธีใช้เงินที่มีประโยชน์ที่สุดคือ “การลงทุนกับตัวเอง”	268
วิธีคิดที่ 4 จงซื้อ “ประสบการณ์” แทนการซื้อ “สิ่งของ”	269
วิธีคิดที่ 5 หันหน้าเข้าหา “คน” ไม่ใช่ “เงินทอง”	270
วิธีคิดที่ 6 สิ่งที่เราซื้อได้ไม่ใช่ “ความสุข” แต่เป็น “ความสบายใจ”	270
วิธีคิดที่ 7 จงตั้งเป้าเงินได้ต่อปีไว้ระดับหนึ่ง	271
วิธีคิดที่ 8 จงนำ “เงินทอง” ไปลงทุนกับความสุข แบบเทคโนโลยีนิและออกซิโตซิน	272
วิธีคิดที่ 9 จงใช้เงินซื้อ “เวลา”	273
วิธีคิดที่ 10 จงเรียนรู้เกี่ยวกับเงิน	274

วิธีบริหารจัดการ “ความปรารถนาสิ่งของ” เพื่อให้มีความสุข	276
วิธีที่ 1 ความอยากได้สิ่งของแบบมีสติ	279
วิธีที่ 2 แปลง “เงินทอง” เป็น “ความสุข 3 รูปแบบ”	281
วิธีที่ 3 ถามตัวเองว่า “จำเป็นจริงๆ ไหม”	282
วิธีที่ 4 สนุกกับการใช้งาน	283
วิธีที่ 5 อย่าซื้อของเพื่อระบายความเครียด	284
วิธีที่ 6 สละและสะสาง	285
วิธีอยู่ร่วมกับ “ความปรารถนาได้รับการยอมรับ”	
ไม่ใช่เรื่องง่าย	287
สุดยอดกฎที่ทำให้ยัง “เที่ยวเล่น” ยังมีความสุข	293
วิธีเที่ยวเล่น 1 จัดการสมดุลของความสุขในวัน	294
วิธีเที่ยวเล่น 2 ขอให้ “ดื่มด่ำ” จะเป็นงานการ หรืองานอดิเรกก็ไม่เป็นปัญหา	295
วิธีเที่ยวเล่น 3 การสร้าง “ความสนุกสนาน” ให้เพิ่มขึ้น แบบมหาศาล	298
วิธีเที่ยวเล่น 4 เที่ยวเล่นแบบรู้จักเทคนิคการจัดการเวลา	300

วิธีเกี่ยวเล่น 5	ให้ “การเกี่ยวเล่น” เป็น “รางวัล”	301
วิธีเกี่ยวเล่น 6	ขอให้เลิก “รอความเพลิดเพลินมาหา” แต่ให้ “สร้างความเพลิดเพลินขึ้นเอง”	303
วิธีเกี่ยวเล่น 7	เปลี่ยน “การเกี่ยวเล่น” ไปสู่ “การพัฒนาตัวเอง” ด้วย Output	304
สุดยอด “วิธีกิน”	ที่ช่วยให้คุณมีความสุขได้จากวันนี้เป็นต้นไป	306
วิธีกิน 1	ซาบซึ้งใจกับทั้งอาหารและผู้คน	312
วิธีกิน 2	เปลี่ยนจาก “การไปเพื่อกิน” เป็น “การไปเพื่อเจอ”	313
วิธีกิน 3	มีสติในการกิน	315
วิธีกิน 4	กินข้าวกับคนสำคัญของเรา	317
วิธีกิน 5	มือเดียวก็ต้องใส่ใจ	319
บทส่งท้าย	คุณมีความสุข โลกมีความสุข	321

บทนำ

“ความสุข” คืออะไร

คุณอยากมีความสุขใช่หรือไม่

คนส่วนใหญ่จะตอบว่า “ใช่” จริงไหม
ถ้าเช่นนั้นสำหรับคุณแล้ว “ความสุข” คืออะไร ต้องอยู่ในสภาวะแบบไหน
ถึงจะเรียกว่ามี “ความสุข”

“เอ่อ...” คนส่วนใหญ่คงตอบไม่ถูก
ถ้ามองไม่ออกว่า “ความสุข” หน้าตาเป็นอย่างไร แล้วคุณจะมีสุข
ได้หรือ ถ้าเรากำหนด “จุดหมายปลายทาง” ไม่ได้ คงไม่มีทางเดินไปถึง
จุดนั้น

หรือถ้าไม่เข้าใจว่าสภาวะแบบไหนถึงเรียกว่า “มีความสุข” เมื่อคุณ
มี “ความสุข” แล้วจะรู้ได้อย่างไร

ตอนนี้คุณอาจมี “ความสุข” อยู่แล้วก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่า “นิยามความสุข”
ของคุณคืออะไร เพียงแค่คุณยังไม่รู้ตัวเท่านั้น

ขอแค่จบจากโรงเรียนมัธยมปลายชั้นนำ ได้เรียนต่อในมหาวิทยาลัย
ชั้นแนวหน้า แล้วเข้าทำงานในบริษัทที่มีชื่อเสียงก็มีความสุข!

ถ้าตั้งใจทำงานเต็มที่ก็มีความสุข!

ถ้าขยันทำงานแบบบ้าระห่ำก็มีความสุข!

เมื่อไหร่ที่เจอคู่ชีวิตที่พอดีเยี่ยมก็จะมีชีวิตแต่งงานที่มีความสุข!

เหล่านี้เป็น “วิธีสร้างสุข” แบบผิดๆ ที่เห็นกันบ่อยครั้ง

สาเหตุที่คนส่วนใหญ่ไร้สุข

หากพูดถึงคนญี่ปุ่น หลายคนคงคิดว่าส่วนใหญ่แล้วเป็น “คนขยันขันแข็ง” และเอาจริงเอาจังใช่ไหม แต่ทำไมระดับความสุขของคนญี่ปุ่นกลับอยู่ลำดับที่ 62 ของโลก ซึ่งถือว่าต่ำที่สุดในบรรดาประเทศพัฒนาแล้ว

ส่วนในเชิงเศรษฐกิจ แม้จะไม่สามารถนำหน้าจีนได้ แต่ก็ถือเป็นประเทศที่มีขนาดเศรษฐกิจใหญ่เป็นอันดับ 3 ของโลก แถมยังมีความสงบสุข ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลถูกกว่าประเทศอื่น และการศึกษาภาคบังคับยังขยายไปถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้วย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะตั้งอกตั้งใจทำงานเต็มกำลังและพยายามทำทุกอย่างเต็มที่แล้ว คนญี่ปุ่นก็ไม่สามารถมี “ความสุข” ได้ เพราะ “วิธีสร้างสุข” แบบผิดๆ ที่เชื่อมั่นกันอยู่นั่นเอง

หากถามว่าผิดตรงไหน คุณจะทราบเองจากการอ่านหนังสือเล่มนี้ไปเรื่อย ๆ

การที่เราคาดหวังอย่างมากกับ “ความสุข” แบบคลุมเครือ เลยไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรจึงจะพบกับ “ความสุข” ผลลัพธ์จึงกลายเป็น “ความพยายามที่ไร้ความหมาย” จนออกนอกเส้นทางแห่งความสุข

อันดับของระดับความสุขในโลก (2020)

อันดับ		ประเทศ	อันดับในปี 2019
1		ฟินแลนด์	1
2		เดนมาร์ก	2
3		สวิตเซอร์แลนด์	6
4		ไอซ์แลนด์	4
5		นอร์เวย์	3
6		เนเธอร์แลนด์	5
7		สวีเดน	7
8		นิวซีแลนด์	8
9		ออสเตรีย	11
10		ลักเซมเบิร์ก	14
13		สหราชอาณาจักร	15
18		สหรัฐอเมริกา	19
61		เกาหลีใต้	54
62		ญี่ปุ่น	58
94		จีน	93

จาก 153 ประเทศทั่วโลก ระดับความสุขของญี่ปุ่นอยู่ลำดับที่ 62 ต่ำที่สุดในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว
อ้างอิงจาก : World Happiness Report 2020

ยิ่งตั้งเป้าอยากมี “ความสุข” เท่าไร
ยิ่ง “ไม่มีความสุข” เท่านั้นจริงหรือ

ผมเป็นจิตแพทย์มากกว่า 30 ปี มีโอกาสตรวจรักษาผู้ป่วยจำนวนมาก
ถ้าให้นับเป็นตัวเลขอาจมากถึงหลายพันคนเลยทีเดียว

ผู้ป่วยทางจิตเวชอยู่ในความทุกข์ยาก พุดได้ว่าความสุขของพวกเขาถูกกีดกันอยู่ทุกวัน ต่างบอกว่า “อยากกลับไปเป็นเหมือนเดิม” กันทั้งนั้น

แน่นอนว่าคนที่ได้รับการรักษาให้หายจนกลับคืนสู่สังคม ได้แต่งงาน มีความสุขมีอยู่จำนวนมาก แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่อาการป่วยเข้าขั้นรุนแรง จนตกอยู่ใน “สภาวะไร้สุขโดยสิ้นเชิง”

“ความสุข” คืออะไร

ทำไมผู้ป่วยเหล่านี้จึงอยู่ในสภาวะ “ไร้สุข” ได้ถึงเพียงนั้น

ผู้ป่วยจิตเวชโดยเฉพาะคนที่เป็น “โรคซึมเศร้า” ส่วนใหญ่เป็นคนจริงจังมาก พวกเขาขยันทำงานเต็มความสามารถ ไม่เคยปฏิเสธการทำล่วงเวลาหรือการไปทำงานในวันหยุดเลย เขาจะทำงานสายตัวแทบขาด เพื่อบริษัทและครอบครัว สูดหายใจทั้งร่างกายและจิตใจก็ตกอยู่ในสภาพทรุดโทรมจนเกิดเป็นอาการทางจิตขึ้นมา

คนส่วนใหญ่มักคิดว่า “เพียงแค่งานอย่างเต็มที่ก็จะมีความสุขได้” แต่ผมกลับเชื่อมั่นว่า “ถ้าขยันทำงานจนเกินไปจะกลายเป็นโรคจิตแทน”

แล้ว “เราไม่ควรตั้งใจทำงานให้เต็มที่อย่างนั้นหรือ” หรือ “เราควรจะทำอย่างอื่น” ไม่ใช่เช่นนั้นครับ แต่ถ้าเราเอาแต่ทุ่มเททำงานโดยไม่แยแสกับ “สิ่งที่สำคัญ” ยิ่งกว่าการงานแล้ว ชีวิตก็คงไม่มีความสุขอย่างแน่นอน

“ความสุข” ในมุมมองของจิตแพทย์คืออะไร

ความสุขคืออะไร ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

ไม่ว่าจะเป็นนักปรัชญาสมัยกรีกหรือนักปราชญ์ของจีนต่างถกเถียงกันมาตั้งแต่เมื่อ 2,000 ปีก่อนแล้วว่า “ความสุข” คืออะไร แม้แต่สาขาจิตวิทยายุคใหม่ก็ให้ความสนใจเรื่อง “จิตวิทยาแห่งความสุข” เป็นพิเศษ โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา

ช่วงหลายปีมานี้มีการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับหัวข้ออันแสนจะอมตะที่ว่า “ความสุขคืออะไร ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข” กันมากขึ้น จนเริ่มเห็น “แนวทางอยู่พอสมควร” แต่ยังไม่ มี “บทสรุป” ออกมา ถ้าเรารู้ว่า “หนทางแห่งความสุข” คืออะไร โลกนี้คงจะมี “คนที่มีความสุข” มากขึ้นอย่างแน่นอน

ความสุขคืออะไร ในฐานะจิตแพทย์และนักวิชาการด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ผมได้ลองผิทดลองผ่านการสังเกต “ความทุกข์ทรมาน” ของผู้ป่วยที่อยู่ท่ามกลางสภาวะตรงกันข้ามกับความสุขมานาน และผมได้รวบรวมคำตอบสำหรับ “การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข” จากประสบการณ์ที่สั่งสมมากกว่า 30 ปีไว้ในหนังสือเล่มนี้

คู่มือใช้งานได้จริงที่นำเสนอ “หนทางสู่ความสุข” แบบเข้าใจง่ายที่สุด

ที่ผ่านมาหนังสือเกี่ยวกับ “ทฤษฎีความสุข” หรือ “หนทางสู่ความสุข” อยู่นับไม่ถ้วน ในจำนวนนั้นมีหลายเล่มที่รู้สึก “ใช่เลย! เป็นแบบนี้” แต่ในความเป็นจริง จากวันนี้ไปเราต้องทำอะไร หรือ “TO DO (สิ่งที่ต้องทำ)” ยังไม่ชัดเจน

แม้ว่าจะมีข้อถกเถียงหรือคตินิยมเชิงปรัชญาอยู่มากมาย แต่หนังสือหรือคู่มือเรื่องความสุขที่บอกว่า “จากวันนี้ไปต้องทำแบบนี้แล้วจะมีความสุข” นั้นมีอยู่เพียงน้อยนิด

ตัวผมเองตอนอายุ 20 เศษ ๆ ก็เคยคิดว่า “อยากจะมีความสุข!” จึงอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความสุขมานับไม่ถ้วน แต่สุดท้ายก็ไม่รู้ว่า “วิธีที่ชัดเจน” คืออะไร

ดังนั้น ทุกเคล็ดลับที่บอกไว้ในหนังสือเล่มนี้จึงเป็น “คู่มือสร้างสุขที่ใช้ได้จริง” และ “เข้าใจง่ายที่สุด” ถ้าคุณลองทำตามคำแนะนำไว้ในเล่มไปทีละเรื่อง เชื่อว่าจะพบพานกับความสุขอย่างแน่นอน

บทที่ 1

ความสูงคือ “สาร (เคมี) ในสมอง”

ความสูงคือความหมายและจุดหมายทั้งหมดของชีวิต
แต่ทำไมยิ่งอยากมีสูง เรากลับยิ่งมีทุกข์

– อาริสโตเติล

ตัวตนที่แท้จริงของความสุข

ขณะที่มี “ความสุข” เกิดอะไรขึ้นในสมองของเรา

การจะบอกทุกคนถึง “หนทางสู่ความสุข” ได้ อันดับแรกผมจำเป็นต้องคิดและกำหนดนิยามให้ได้ก่อนว่า “ความสุขคืออะไร” ซึ่งดูจะยากมากเพราะเป็นประเด็นสำคัญที่ถกเถียงกันมากกว่า 2,000 ปีตั้งแต่สมัยนักปรัชญายุคกรีกอย่างอาริสโตเติลและโสกราตีสกันเลยทีเดียว

ดังนั้น การจะโต้เถียงให้ได้ข้อสรุปว่า “ความสุขคืออะไร” อาจเขียนออกมาเป็นหนังสือหนึ่งเล่มเลยก็ได้ แม้ตัวผมจะไม่ใช่นักปรัชญาหรือนักสังคมวิทยา แต่เป็นจิตแพทย์และได้ทำการวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์มามากกว่า 10 ปี สิ่งที่ผมจะพูดถึงจึงไม่ใช่ “ทฤษฎีความสุข” แบบทั่วไป แต่เป็น “ความสุขสำหรับใช้งานได้จริง” ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของประสาทวิทยาศาสตร์และจิตเวช

หากให้พูดตรงๆ ผมเป็นคนไม่ถนัดการคิดอะไรยากๆ เลยขอหาทางว่าจะกำหนดนิยามของสิ่งที่เรียกว่า “ความสุข” ให้ออกมาง่ายกว่านี้ได้ไหม

อยู่มาวันหนึ่งผมก็คิดออก ผมสงสัยว่าเวลาที่พวกเรา “มีความสุข” ในสมองมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไร ถ้าจะพูดให้ชัดก็คือ มี “สาร (เคมี) ในสมอง” ชนิดใดหลั่งออกมาบ้าง

เมื่อไปค้นคว้าดูก็พบว่าเวลาที่พวกเราารู้สึก “มีความสุข” จะมีสารแห่งความสุขหลั่งออกมามากกว่า 100 ชนิด เช่น โดพามีน เซโรโทนิน ออกซิโตซิน เอนดอร์ฟิน อะดรีนาลิน นอร์อะดรีนาลิน หรือกาบา เป็นต้น

โดพามีนเป็นความสุขจากเงินทอง ความสำเร็จ และการบรรลุเป้าหมาย เซโรโทนินเป็นความสุขจากความสงบสุขและอารมณ์ที่มั่นคง ออกซิโตซินเป็นความสุขที่เกิดจากความรักความผูกพัน ส่วนเอนดอร์ฟินเป็นสารแห่งความสุขที่หลั่งออกมาเมื่อตกอยู่ในสภาวะเต็มขีดจำกัด เช่น ความรู้สึกฟินสุดขีด สำหรับอะดรีนาลินและนอร์อะดรีนาลินจะหลั่งออกมาเมื่อตื่นเต้นวิตกกังวล หรือหวาดกลัว เช่น ตอนขึ้นรถไฟเหาะตีลังกา

เมื่ออ่านหนังสือเกี่ยวกับสารเคมีในสมองจนทะลุปรุโปร่งแล้ว ผมจึงพบว่าสารแห่งความสุขที่เป็นส่วนประกอบของความสุขในชีวิตประจำวัน ที่ควรให้ความสนใจมีอยู่ 3 ชนิด ได้แก่ **เซโรโทนิน ออกซิโตซิน และโดพามีน**

ส่วนเอนดอร์ฟิน อะดรีนาลิน และนอร์อะดรีนาลินจะหลั่งออกมาเมื่อเจอสถานการณ์พิเศษ เช่น ในสภาวะบีบคั้นหรือตกอยู่ในความคับขันเท่านั้น เป็นสารเคมีในสมองส่วนลึกที่ดึงออกมาใช้ได้ยากและไม่ค่อยเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ในบรรดาสารแห่งความสุขกว่า 100 ชนิด มีอยู่จำนวนมากที่ยังไม่ได้มีการศึกษาอย่างเพียงพอ คือไม่สามารถหาวิธีหรือบังคับให้หลั่งออกมาได้ ผมจึงไม่นำมากล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้

ในทางกลับกัน เซโรโทนิน ออกซิโตซิน และโดพามีน มักถูกกล่าวถึงในวงกว้างว่าเป็น “สารแห่งความสุข” หรือ “ฮอร์โมนแห่งความสุข” จนอาจเรียกได้ว่าเป็นสารแห่งความสุขหลัก 3 ชนิดที่รู้จักกันทั่วโลกเลยทีเดียว

หนังสือเล่มนี้จึงนำเสนอเคล็ดลับที่เข้าใจได้ง่ายๆ และลงรายละเอียดเรื่อง “สารแห่งความสุขหลักทั้ง 3 ชนิด”

สาร (เคมี) ในสมองที่เกี่ยวข้องกับความสุ

โดพามีน	} สารแห่งความสุขหลัก 3 ชนิด
เซโรโทนิน	
ออกซิโตซิน	
เอนดอร์ฟิน	
อะดรีนาลีน/นอร์อะดรีนาลีน	
กาบา	
อนันดาไมด์ (เอนโดแคนนาบินอยด์)	
ชนิดอื่นอีกกว่า 100 ชนิด	

ดังนั้น คุณจึงพบคำตอบสำหรับคำถามที่ทำให้คนจำนวนมากเกิดความกังวลว่า “ความสุขคืออะไร” ได้ด้วยหนังสือเล่มนี้

ถ้ารู้เงื่อนไข สภาวะ พฤติกรรม หรือการกระทำที่ทำให้เซโรโทนิน ออกซิโตซิน และโดพามีนหลั่งออกมาอย่างเพียงพอแล้ว เราก็จะมี “ความสุข” ได้

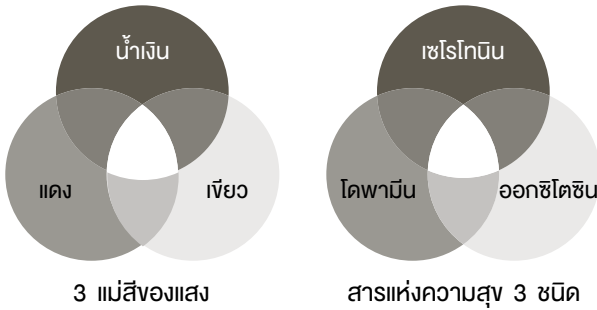
3 แม่สีแห่งความสุข

เมื่อรู้แล้วว่าในตัวเรามี “สารแห่งความสุข 3 ชนิด” อยู่ สิ่งนี้จะกลายเป็นหัวใจสำคัญในการคิดวิเคราะห์เรื่องความสุขต่อไป

แดง เขียว น้ำเงิน คือแม่สีของแสง แสงถูกสร้างขึ้นจาก 3 สีนี้

ในการทำงานเดียวกัน สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขก็น่าจะอยู่บนพื้นฐานของสารแห่งความสุขทั้ง 3 ชนิดนี้ใช่หรือไม่

3 แม่สีของแสง VS สารแห่งความสุข 3 ชนิด



ดังนั้น “ความสุข” ที่เรารู้สึกในยามปกติน่าจะแบ่งได้เป็น

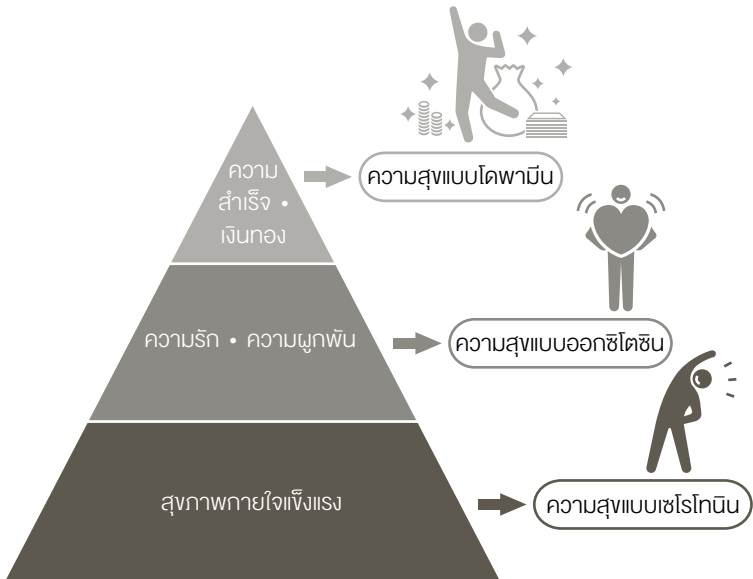
- **ความสุขแบบเซโรโทนิน** คือความสุขจากการมีสุขภาพดี ทั้งกายและใจ
- **ความสุขแบบออกซิโตซิน** คือความสุขจากความรักความผูกพัน มิตรภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือชุมชน
- **ความสุขแบบโดพามีน** คือความสุขจากทรัพย์สิน เงินทอง ความสำเร็จ การบรรลุเป้าหมาย ชื่อเสียงและเกียรติยศ

ถ้าถามว่า “ความสุขของคุณคืออะไร” คุณคิดว่าในความสุขทั้ง 3 แบบนี้ จะมีคนตอบแบบไหนมากที่สุด

อาจมองได้ว่าความสุขแบบทั่วไปที่พวกเราวาดหวังไว้ ส่วนใหญ่แล้ว มักมีความสุขแบบเซโรโทนิน สุขภาพแบบออกซิโตซิน หรือความสุขแบบโดพามีนผสมอยู่ในนั้น

แล้วความสุขทั้ง 3 แบบนี้จะต้องผสมผสานกันอย่างไรจึงออกมาเป็นส่วนผสมที่ลงตัวทำให้เรามีความสุขได้ ผมจะเล่าแนวคิดเรื่องนี้ให้ฟังครับ

พีระมิดความสุข 3 รูปแบบ



ความสุขมีลำดับความสำคัญก่อนหลัง “ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น”

ถ้าจัดลำดับความสำคัญผิดจะปราศจากความสุข

หลายคนคงเคยคิดแบบนี้แน่ ๆ ว่า “สุขภาพดี” “ความผูกพัน” “เงินทอง” “ความสำเร็จ” ถ้าได้ครบทั้งหมดก็คงดี แต่คนที่จะไขว่คว้า “ความสุขทั้ง 3 อย่าง” มาได้คงมีเพียงน้อยนิด

เพราะการจะได้ “ความสุขทั้ง 3 อย่าง” มาครอบครองต้องจัดลำดับความสำคัญให้ถูกต้องเสียก่อน แต่คนส่วนใหญ่มักจัดลำดับความสำคัญผิดเลยไม่สามารถมีความสุขได้

ลำดับที่ถูกต้องคือ **ความสุขแบบเซโรโทนิน → ความสุขแบบออกซิโตซิน → ความสุขแบบโดพามีน**

ถ้าจัดลำดับความสำคัญไม่ถูกต้อง จากที่กำลังจะมีความสุขก็กลายเป็นไร้สุขได้ ผมเคยเห็นคนเหล่านี้มานักต่อนัก

ผมได้สังเกตผู้ป่วยมาหลายพันคน บรรดาผู้ป่วยโรคทางจิตเวชจะเป็นคนประเภทที่จริงจังและขยันขันแข็งมาก แม้จะป่วยก็ไม่ยอมลาพัก แม้ต้องทำงานล่วงเวลาก็ไม่เคยปริปากบ่น แม้สภาพจิตใจเริ่มรวนก็ยังคงลุยต่อไป ขนาดได้รับการวินิจฉัยว่า “มีอาการซึมเศร้าเกินระดับกลางไปแล้ว ขอให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้านเป็นเวลา 2 สัปดาห์” ก็ยังบอกว่า “ถ้าไม่มีผมไปรื้อเจตน์ที่ท่าอยู่จะเดินหน้าต่อไม่ได้ เลยหยุดงานไม่ได้ครับ”

หากพูดในเชิงบวก ก็กล่าวได้ว่าเป็นคนจริงจัง ขยันขันแข็ง มานะพยายาม และมุ่งมั่นกับงาน แต่หากพูดในเชิงลบ ก็อาจกล่าวได้ว่าเป็นคนไร้ฝีมือ ไม่ยืดหยุ่น แม้ต้องเสียสุขภาพของตนเองก็ยังคงมุ่งมั่นทำแต่งงานอยู่รำไป

คนเหล่านี้เมื่ออาการรุนแรงขึ้น ถึงจุดหนึ่งที่มีการตัดสินใจไว้ประสิทธิภาพสุดท้ายก็ต้องหยุดงานหรือออกจากงานอยู่ดี

ถ้าให้ความสำคัญกับ “ความสำเร็จ” มากกว่า “สุขภาพ”

ทุกๆ ที่รู้ว่ามันทำร้ายสุขภาพ ทำไมเราต้องหักโหมขนาดนั้น

ถ้าเราหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น นอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาออกกำลังกายจริงจัง ย่อมช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และทำให้ได้รับการยอมรับในที่ทำงานได้อีกด้วย

ผมพบว่า **คนที่ไม่ให้ความสำคัญกับความสุขแบบเซโรโทนิน แล้วเอาแต่มุ่งหวังกับความสุขแบบโดพามีนจะประสบปัญหาความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ แม้กำลังจะมีความสุขก็กลับกลายเป็น “ไร้สุข” ไป**

ผมเกลียดคำว่า “มานะพยายาม” มาก เพราะคนที่ยิ่งมานะพยายามแบบไม่คิดชีวิต ก็ยิ่งมีโอกาสเป็นผู้ป่วยจิตเวชสูงขึ้น ผมถึงกับต้องเขียนหนังสือชื่อว่า “หยุดมานะพยายามเมื่อไหร่ คุณจะหายป่วยเอง” เลยทีเดียว หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 2015 โดยบอกไว้ว่า “คนที่ยิ่งมานะทำงานจะยิ่งเจ็บป่วยได้ง่าย และคนที่ยิ่งมานะพยายามรักษาอาการป่วยกลับจะยิ่งไม่มีวันหาย” ทว่า “เมื่อหยุดทำงานแล้วมุ่งมั่นจะรักษาอาการป่วยให้หายสนิท ยอมรับว่าตัวเองป่วย อาการจะดีขึ้นในชั่วอึดใจ”

ตอนนี้ความคิดของผมเปลี่ยนไปเล็กน้อย ใช้ว่า “การมานะพยายาม” **จะไม่ดีไปทั้งหมด 100 เปอร์เซ็นต์ แต่ “การมานะพยายาม” โดยไม่ใส่ใจสุขภาพต่างหากที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย**

ดังนั้น เราควรใส่ใจเรื่อง “สุขภาพ” เพื่อจะบรรลุเป้าหมายความสุขแบบเซโรโทนิน พร้อมกับมีความมานะพยายามอย่างเหมาะสม เมื่อทำได้เช่นนั้นแล้วจะไม่ป่วยง่าย

เมื่อการทำงานของสมองและร่างกายมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นจะมีผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ตามมา นั่นคือ ความสุขแบบโดพามีน อันได้แก่ ความสำเร็จในหน้าที่การงาน เงินทอง ชื่อเสียง และการได้รับความไว้วางใจจากสังคม

แต่คงมีคนอยู่อีกจำนวนมากที่ยึดคติที่ว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” จึงเชื่อมั่นว่าถ้ามุ่งมั่นทำงานแบบไม่ยอมหลับยอมนอน จะได้รับการยอมรับจากที่ทำงานและ “ประสบความสำเร็จ” จึงยอมสละเวลาพักผ่อนเพื่อทำงานอย่างเอาเป็นเอาตาย

คนแบบนั้นพอเข้าสู่วัยกลางคนจะกลายเป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน (NCDs) ยิ่งหักโหมทำงานมากเกินไป บางคนอาจเสียชีวิตแบบปัจจุบันทันด่วนทั้งที่อายุแค่ 40 ปีเลย ๆ หรือ 50 เลยกี่มี **ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับความสุขแบบเซโรโทนินก่อนความสุขแบบโดพามีน**

คนที่ให้ความสำคัญกับ “สุขภาพ” มากกว่า ทำย่ำที่สุดจะประสบความสำเร็จและไขว่คว้าความมั่งคั่งมาไว้ในมือได้อย่างแท้จริง

ถ้าให้ความสำคัญกับ “ความสำเร็จ” มากกว่า “ความผูกพัน”

คราวนี้ลองมาดูคนที่อุทิศชีวิตให้กับงานจนละเลย “ความผูกพันในครอบครัว” กันบ้าง

แม้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานแค่ไหน แต่ชีวิตคู่มีปัญหา ลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่อยากเจอหน้าคุณ คงเรียกว่ามี “ความสุข” ไปไม่ได้

กล่าวคือ ระหว่างความผูกพันกับความสำเร็จ “ความผูกพัน” ต้องมาก่อน ส่วน “ความสำเร็จ” มาทีหลัง ถ้ามองข้ามความสำคัญของความผูกพันหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วมุ่งหวังแต่ “ความสำเร็จ” จนทุ่มเททำงานแบบถวายชีวิต คงไม่มี “ความสำเร็จ” รอคุณอยู่

ด้วยเหตุนี้ สุขภาพแบบออกซิโตซินจึงสำคัญกว่าความสุขแบบโดพามีน

“สุขภาพ” คือพื้นฐานของทุกสิ่ง

พอเข้าใจแล้วใช่ไหมครับว่าจะอะไรคือสิ่งที่คุณให้ความสำคัญอันดับต้นๆ แล้วระหว่าง “ความผูกพัน” กับ “สุขภาพ” ละ อย่างไหนมาก่อนกัน

แม้ว่าหน้าที่การงานของคุณจะไปได้อย่างไร มีชีวิตที่มีความสุขกับครอบครัว แต่ทุกๆ วันหนึ่งหมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็ง คุณจะทำอย่างไร ยังจะบอกว่า “มีความสุข” ได้อีกหรือไม่ คงไม่ได้ใช่ไหมครับ เพราะฉะนั้น จะมี “ความผูกพัน” ได้ต้องมี “สุขภาพดี” ก่อน

หรือถ้าพบว่าลูกหรือคนในครอบครัวป่วยเป็น “โรคร้ายแรง” วันคืนที่มีความสุขจะกลายกลายเป็นคืนวันที่เต็มไปด้วย “ความหวุ่นวิตก” แทน

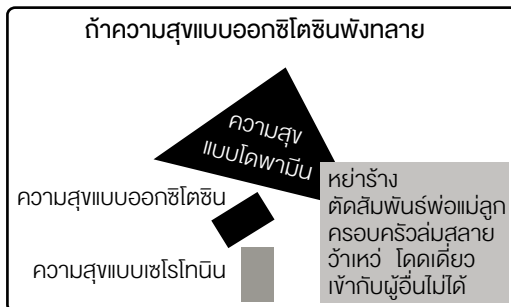
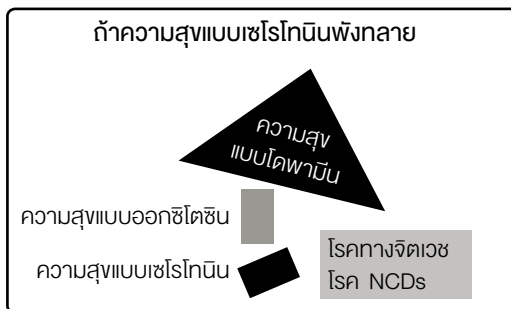
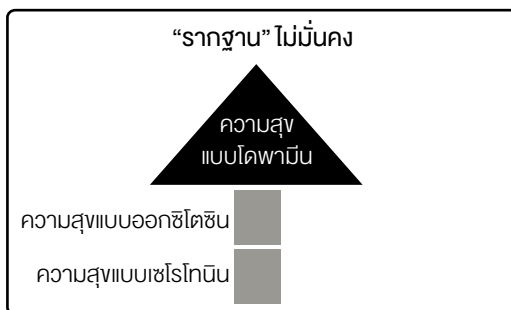
ดังนั้น ไม่เพียงแค่ว่า “สุขภาพของตัวเอง” เท่านั้น แต่ยังรวมถึง “สุขภาพของคนในครอบครัว” ด้วย

ถ้าผมบอกผู้ป่วยว่า “ให้ลองออกไปดื่มกาแฟกับเพื่อนฝูงบ้างจะดีไหม” พวกเขาจะปฏิเสธเสียงแข็งว่า “สภาพแบบนี้จะออกไปเจอผู้คนได้ยังไง”

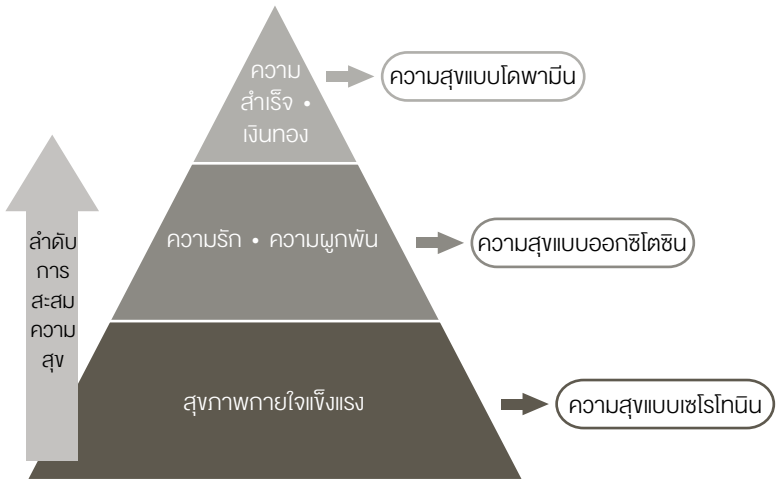
เมื่อกลายเป็นผู้ป่วยจิตเวช การทำเรื่องง่ายๆ อย่าง “การออกไปเจอ และพูดคุยกับเพื่อนแค่ 30 นาที” ก็เป็นเรื่องยากแล้ว นอกจากนี้พอกลายเป็นผู้ป่วยจิตเวชแล้ว เพื่อนฝูงก็จะหนีหายไปหมด

ถ้าขาดความสุขแบบเซโรโทนิน จะไม่มีความสุขแบบออกซิโตซิน ที่เชื่อมต่อกันเป็นลูกโซ่ด้วย ไม่ว่าจะเป็นความรักระหว่างสามีภรรยา คู่รัก พ่อแม่ลูก หรือความผูกพันระหว่างเพื่อนฝูง ทั้งหมดทั้งปวงนี้จะทำให้ประสบผลสำเร็จได้ คุณต้องมี “สุขภาพดี” ก่อน

ถ้า “รากฐาน” ไม่มั่นคงก็มีแต่จะพังทลาย



ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น



ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น

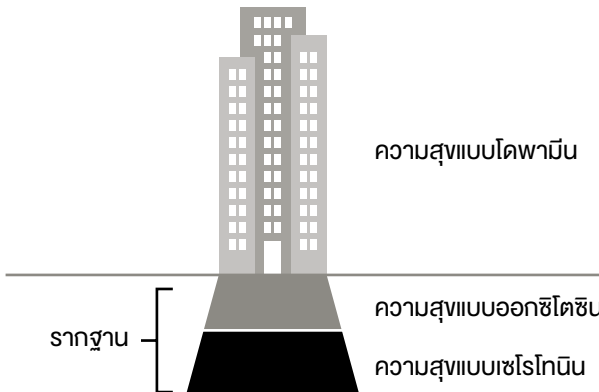
ทฤษฎีนี้จะทำให้เราเห็นเครื่องมือซึ่งช่วยให้เข้าใจชีวิตที่มีความสุขได้ชัดเจนขึ้น

ถ้าให้สรุปเป็นแผนภาพก็จะได้ตามรูปข้างต้น คือ เซโรโทนิน → ออกซิโตซิน → โดพามีน

สำหรับความสุขแบบเซโรโทนินและออกซิโตซินนั้น ถ้าคิดว่ามี “สุขภาพ” เป็น “รากฐาน” ก็จะเข้าใจได้ง่ายขึ้น

การจะสร้างตึกระฟ้าได้ต้องฝังโครงเหล็กลึกลงไปในดินหลายสิบเมตร ถ้า “รากฐาน” ไม่มั่นคงแล้วคงสร้างตึกสูงไม่ได้

มาสร้างตึกระฟ้าด้วยความสุขกันเถอะ



เช่นเดียวกับตึกระฟ้า ถ้า “รากฐานแห่งความสุข” ที่เรียกว่าความสุขแบบออกซิโตซินและเซโรโทนินมั่นคงแล้ว คุณจะสั่งสมความสุขแบบโดพามีนให้มากเท่าไรก็ย่อมได้

ผลลัพธ์คือ เราจะไขว่คว้าความสุขทั้ง 3 รูปแบบมาครอบครองได้
นี่ก็คือ “ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น” นั่นเอง

วินาทีที่ผมค้นพบ “ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น”

หลังเลิกงานห้าโมงเย็นแล้วคนอเมริกันเขาก่ออะไร

ย้อนกลับไปเมื่อ 18 ปีก่อน ผมไปเรียนต่อด้านจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยชิคาโก อิลลินอยส์ เพราะที่นั่นมีศูนย์ศึกษาวิจัยด้านโรคซึมเศร้าที่มีชื่อเสียงระดับโลก โดยผมเลือกวิจัยเกี่ยวกับโปรตีนและหน่วยพันธุกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย

ด้วยความที่ผมสนใจศึกษาเกี่ยวกับวิถีการทำงาน (work style) มาก่อน ตอนอยู่ที่ญี่ปุ่นมักได้ยินคนพูดกันว่า “คนอเมริกันเลิกงานห้าโมงเย็น” แล้วพวกเขากลับห้าโมงเย็นกันจริงหรือ จริงๆ แล้วเขาทำงานต่อกันหรือเปล่า ผมอยากจะไปเห็นด้วยตาตัวเองมาก

ในที่สุดผมก็ได้เดินทางไปอเมริกาและพบว่าคนอเมริกันเขากลับบ้านกันเวลาห้าโมงเย็นตามที่รำลือ (หัวเราะ)

หลังห้าโมงเย็น บรรยากาศจะผ่อนคลาย พอถึงหกโมงเย็น เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่จะกลับไปหมดแล้ว ส่วนคนที่อยู่ถึงหนึ่งทุ่มนั้น ในบรรดาเจ้าหน้าที่ 10 คนจะเหลือเพียง 2 คน ซึ่งผมเป็นหนึ่งในนั้น พอหลังสองทุ่มไปแล้วก็ไม่เหลือใครอยู่ในห้องวิจัยเลยจนบรรยากาศวังเวงน่ากลัวมาก

ในอเมริกามีหลากหลายอาชีพ ผมจึงพูดแบบเหมารวมไม่ได้ แต่สำหรับห้องวิจัยของผมแล้ว พอห้าโมงเย็นปั๊บ คนจะเริ่มเตรียมตัวกลับบ้าน พอหกโมงเย็น เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ก็จะกลับบ้านกันไปแล้ว

วันหนึ่งผมลองถามบาร์บาราซึ่งเป็นเลขาห้องวิจัยว่า

“คุณกลับบ้านตอนห้าโมงเย็นไปทำอะไรบ้าง”

บาร์บารายิ้มตอบทันที

“ถามอะไรแปลกๆ ก็ต้องกลับไปกินมื้อค่ำกับครอบครัวสิ”