

howto

สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”

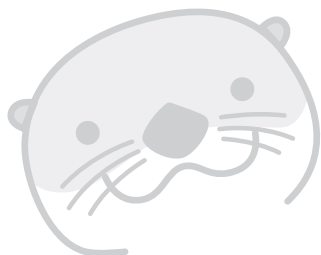
精神科医が見つけた3つの幸福
最新科学から最高の人生をつくる方法

ชิอน คาบาซาวะ

เขียน

นิพดา เที่ยวอุไร

แปล



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

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

คำนำสำนักพิมพ์

โลกแห่งวัตถุนิยมเช่นปัจจุบันมีสิ่งปรนเปรอเรามากมาย 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 ขั้น”	12
-----------------------	----

ท้ายบท	วิชาที่ผู้เขียนค้นพบ “ทฤษฎีความสุข 3 ขั้น”	19
--------	--	----

บทที่ 2 จัปภาพ “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	ครอบคลุมความสุขทั้งหมดด้วย “การเพิ่มทวีคูณความสุข”	57
	“ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น” กับเหตุผลรองรับเชิงวิทยาศาสตร์	59
	ประเด็นที่ต้องคำนึงถึงของ “ความสุข 3 แบบ”	67
ท้ายบท	ในบรรดา “ความสุข 3 แบบ” อะไรสำคัญที่สุด	69

บทที่ 4 7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบเฮโรโนิน

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 วิธีเข้าถึงความสูงแบบโดพามีน

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 ค้นหาหนทางแห่งชีวิต	257
ท้ายบท ก่อนที่ผมนจะค้นพบงานแห่งชีวิต	
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 สละและสละวาง	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

วิธีเที่ยวเล่น 5	ให้ “การเที่ยวเล่น” เป็น “รางวัล”	301
วิธีเที่ยวเล่น 6	ขอให้เลิก “รอความเพลิดเพลินมาหา” แต่ให้ “สร้างความเพลิดเพลินขึ้นเอง”	303
วิธีเที่ยวเล่น 7	เปลี่ยน “การเที่ยวเล่น” 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	มือเดี๋ยวก็นั่งใส่ใจ	319
บทส่งท้าย	คุณมีความสุข โลกมีความสุข	321

บทนำ

“ความสุข” คืออะไร

คุณอยากมีความสุขใช่หรือไม่

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

“เอ่อ...” คนส่วนใหญ่คงตอบไม่ถูก
ถ้ามองไม่ออกว่า “ความสุข” หน้าตาเป็นอย่างไร แล้วคุณจะมีมีความสุข
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!

เมื่อไหร่ที่เจอคู่ชีวิตที่ยอดเยี่ยมก็จะมีชีวิตแต่งงานที่มีความสุข!

เหล่านี้เป็น “วิธีสร้างสุข” แบบผิดๆ ที่เห็นกันบ่อยครั้ง

สาเหตุที่คนส่วนใหญ่ไร้สุข

หากพูดถึงคนญี่ปุ่น หลายคนคงคิดว่าส่วนใหญ่แล้วเป็น “คนขยันขันแข็ง” และเอาจริงเอาจังใช้ไหม แต่ทำไมระดับความสุขของคนญี่ปุ่นกลับอยู่ลำดับที่ 62 ของโลก ซึ่งถือว่าต่ำที่สุดในบรรดาประเทศพัฒนาแล้ว

ส่วนในเชิงเศรษฐกิจ แม้จะไม่สามารถนำหน้าจีนได้ แต่ก็ถือเป็นประเทศที่มีขนาดเศรษฐกิจใหญ่เป็นอันดับ 3 ของโลก แถมยังมีความสงบสุขค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลถูกกว่าประเทศอื่น 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! เป็นแบบนี้เอง” 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**” ถ้าคุณลองทำตามคำแนะนำไว้ในเล่มไปที่ละเรื่อง เชื่อว่าจะพบพานกับความสุขอย่างแน่นอน

บทที่ 1

ความสุขคือ “สาร (เคมี) ในสมอง”



ทดลองอ่าน

ความสุขคือความหมายและจุดหมายทั้งหมดของชีวิต
แต่ทำไมยิ่งอยากมีสุข เรากลับยิ่งมีทุกข์

– อาริสโตเติล

ตัวตนที่แท้จริงของความสุข

ขณะที่มี “ความสุข” เกิดอะไรขึ้นในสมองของเรา

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

ดังนั้น การจะโต้เถียงให้ได้ข้อสรุปว่า “ความสุขคืออะไร” อาจเขียนออกมาเป็นหนังสือหนึ่งเล่มเลยก็ได้ แม้ตัวผมจะไม่ใช่นักปรัชญาหรือนักสังคมวิทยา แต่เป็นจิตแพทย์และได้ทำการศึกษาวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์มากกว่า 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

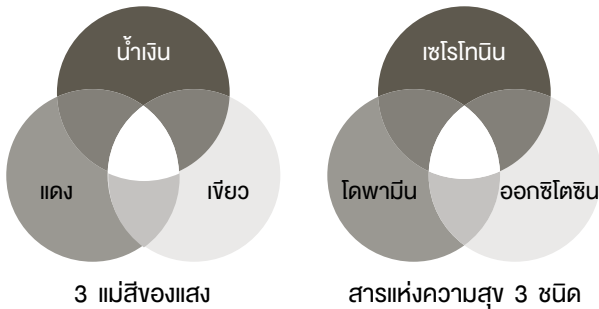
3 แม่สีแห่งความสุข

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

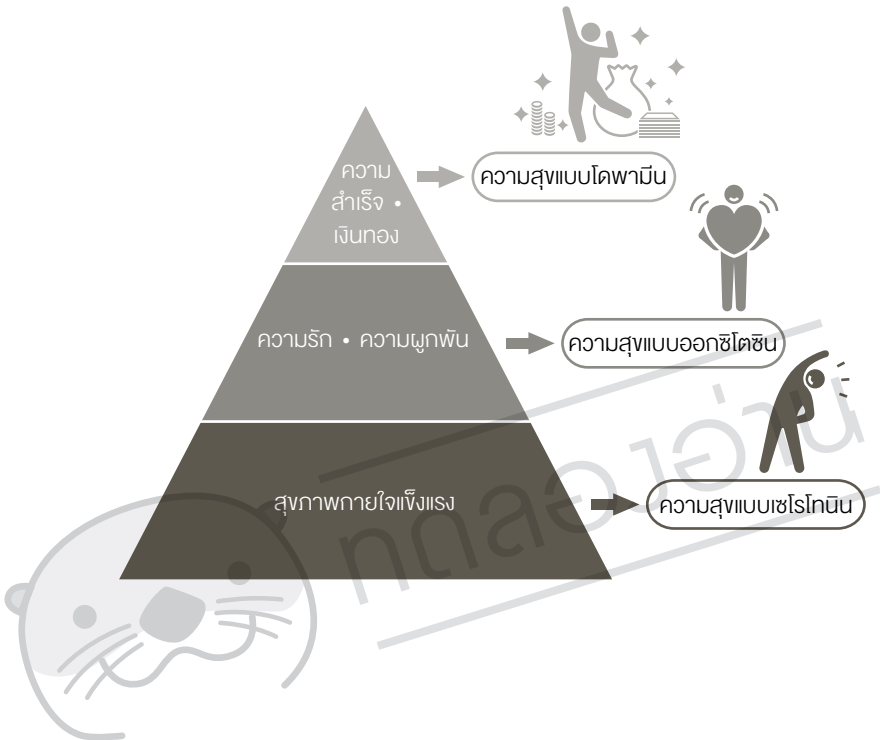
- **ความสุขแบบเซโรโทนิน** คือความสุขจากการมีสุขภาพดี ทั้งกายและใจ
- **ความสุขแบบออกซิโตซิน** คือความสุขจากการรักความผูกพัน มิตรภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือชุมชน
- **ความสุขแบบโดพามีน** คือความสุขจากทรัพย์สิน เงินทอง ความสำเร็จ การบรรลุเป้าหมาย ชื่อเสียงและเกียรติยศ

ถ้าถามว่า “ความสุขของคุณคืออะไร” คุณคิดว่าในความสุขทั้ง 3 แบบนี้ จะมีคนตอบแบบไหนมากที่สุด

อาจมองได้ว่าความสุขแบบทั่วไปที่พวกเราวาดหวังไว้ ส่วนใหญ่แล้ว มักมีความสุขแบบเซโรโทนิน สุขภาพแบบออกซิโตซิน หรือความสุขแบบโดพามีนผสมอยู่ในนั้น

แล้วความสุขทั้ง 3 แบบนี้จะต้องผสมผสานกันอย่างไรจึงออกมาเป็นส่วนผสมที่ลงตัวทำให้เรามีความสุขได้ ผมจะเล่าแนวคิดเรื่องนี้ให้ฟังครับ

พีระมิดความสุข 3 รูปแบบ



ความสุขมีลำดับความสำคัญก่อนหลัง “ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น”

ถ้าจัดลำดับความสำคัญผิดจะปราศจากความสุข

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

เพราะการจะได้ “ความสุขทั้ง 3 อย่าง” มาครอบครองต้องจัดลำดับความสำคัญให้ถูกต้องเสียก่อน แต่คนส่วนใหญ่มักจัดลำดับความสำคัญผิดเลยไม่สามารถมีความสุขได้

ลำดับที่วางก็คือ **ความสุขแบบเซโรโทนิน → ความสุขแบบออกซิโตซิน → ความสุขแบบโดพามีน**

ถ้าจัดลำดับความสำคัญไม่ถูกต้อง จากที่กำลังจะมีความสุขก็กลายเป็นไร้สุขได้ ผมเคยเห็นคนเหล่านี้มานักต่อนัก

ผมได้สังเกตผู้ป่วยมาหลายพันคน บรรดาผู้ป่วยโรคทางจิตเวชจะเป็นคนประเภทที่จริงจังและขยันขันแข็งมาก แม้จะป่วยก็ไม่ยอมลาพัก แม้ต้องทำงานล่วงเวลาก็ไม่เคยบ่นปากบ่น แม้สภาพจิตใจเริ่มรวนก็ยังลุยต่อไป ขนาดได้รับการวินิจฉัยว่า “มีอาการซึมเศร้าเกินระดับกลางไปแล้ว ขอให้หยุดพักรักษาตัวที่บ้านเป็นเวลา 2 สัปดาห์” ก็ยังบอกว่า “ถ้าไม่มีผมโปรเจกต์ที่ทำอยู่จะเดินหน้าต่อไม่ได้ เลยหยุดงานไม่ได้ครับ”

หากพูดในเชิงบวก ก็กล่าวได้ว่าเป็นคนจริงจัง ขยันขันแข็ง มานะพยายาม และมุ่งมั่นกับงาน แต่หากพูดในเชิงลบ ก็อาจกล่าวได้ว่าเป็นคนไร้ฝีมือ ไม่ยืดหยุ่น แม้ต้องเสียสุขภาพของตนเองก็ยังคงมุ่งมั่นทำแต่งงานอยู่รำไป

คนเหล่านี้เมื่ออาการรุนแรงขึ้น ถึงจุดหนึ่งที่มีการตัดสินใจไว้ประสิทธิภาพสุดท้ายก็ต้องหยุดงานหรือออกจากงานอยู่ดี

ถ้าให้ความสำคัญกับ “ความสำเร็จ” มากกว่า “สุขภาพ”

ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันทำร้ายสุขภาพ ทำไมเราต้องหักโหมขนาดนั้น

ถ้าเราหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น นอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาออกกำลังกายจริงจัง ย่อมช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และทำให้ได้รับการยอมรับในที่ทำงานได้อีกด้วย

ผมพบว่า คนที่ไม่ให้ความสำคัญกับความสุขแบบเซโรโทนิน แล้วเอาแต่มุ่งหวังกับความสุขแบบโดพามีนจะประสบปัญหาความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ แม้กำลังจะมีความสุขก็กลับกลายเป็น “ไร้สุข” ไป

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

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

ดังนั้น เราควรใส่ใจเรื่อง “สุขภาพ” เพื่อจะบรรลุเป้าหมายความสุขแบบเซโรโทนิน พร้อมกับมีความมานะพยายามอย่างเหมาะสม เมื่อทำได้เช่นนั้นแล้วจะไม่ป่วยง่าย

เมื่อการทำงานของสมองและร่างกายมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นจะมีผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ตามมา นั่นคือ สุขภาพดี โดพามีน อันได้แก่ ความสำเร็จ ในหน้าที่การงาน เงินทอง ชื่อเสียง และการได้รับความไว้วางใจจากสังคม

แต่คงมีคนอยู่อีกจำนวนมากที่ยึดคติที่ว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” จึงเชื่อมั่นว่าถ้ามุ่งมั่นทำงานแบบไม่ยอมหลับ ยอมนอน จะได้รับการยอมรับจากที่ทำงานและ “ประสบความสำเร็จ” จึงยอมสละเวลาพักผ่อนเพื่อทำงานอย่างเอาเป็นเอาตาย

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

คนที่ให้ความสำคัญกับ “สุขภาพ” มากกว่า ทำยที่สุดจะประสบความสำเร็จและไขว่คว้าความมั่งคั่งมาไว้ในมือได้อย่างแท้จริง

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

พอเข้าใจแล้วใช่ไหมครับว่าจะอะไรคือสิ่งที่ควรให้ความสำคัญอันดับต้นๆ แล้วระหว่าง “ความผูกพัน” กับ “สุขภาพ” ละ อย่างไหนมาก่อนกัน

แม้ว่าหน้าที่การงานของคุณจะไปได้อย่างไร มีชีวิตที่มีความสุขกับครอบครัว แต่จู่ๆ วันหนึ่งหมอบอกว่าคุณเป็นมะเร็ง คุณจะอย่างไร ยังจะบอกว่า “มีความสุข” ได้อีกหรือไม่ คงไม่ได้ใช่ไหมครับ เพราะฉะนั้น จะมี “ความผูกพัน” ได้ต้องมี “สุขภาพดี” ก่อน

หรือถ้าพบว่าลูกหรือคนในครอบครัวป่วยเป็น “โรคร้ายแรง” วันคืนที่มีความสุขจะกลายกลายเป็นคืนวันที่เต็มไปด้วย “ความหวุ่นวิตก” แทน

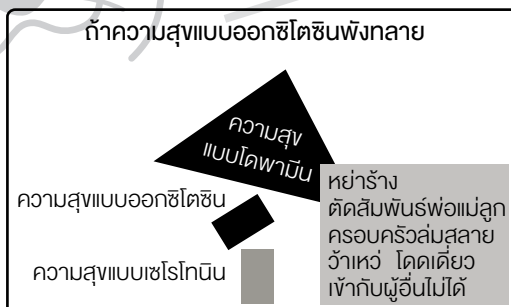
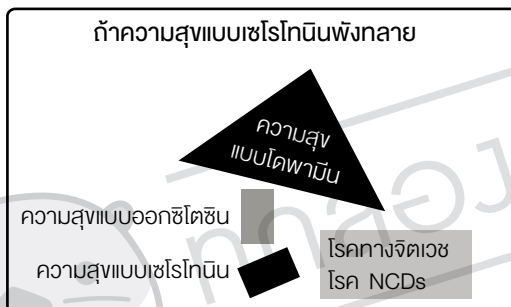
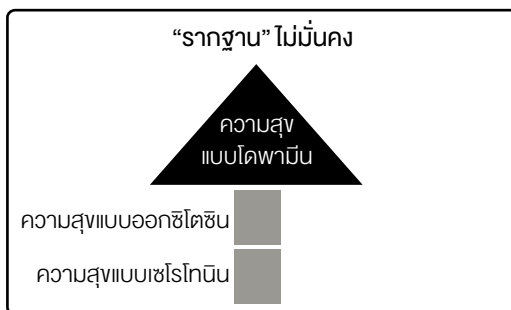
ดังนั้น ไม่เพียงแค่ว่า “สุขภาพของตัวเอง” เท่านั้น แต่ยังรวมถึง “สุขภาพของคนในครอบครัว” ด้วย

ถ้าผมบอกผู้ป่วยว่า “ให้ลองออกไปดื่มกาแฟกับเพื่อนฝูงบ้างจะดีไหม” พวกเขาจะปฏิเสธเสียงแข็งว่า “สภาพแย่นี้จะออกไปเจอผู้คนได้ยังไง”

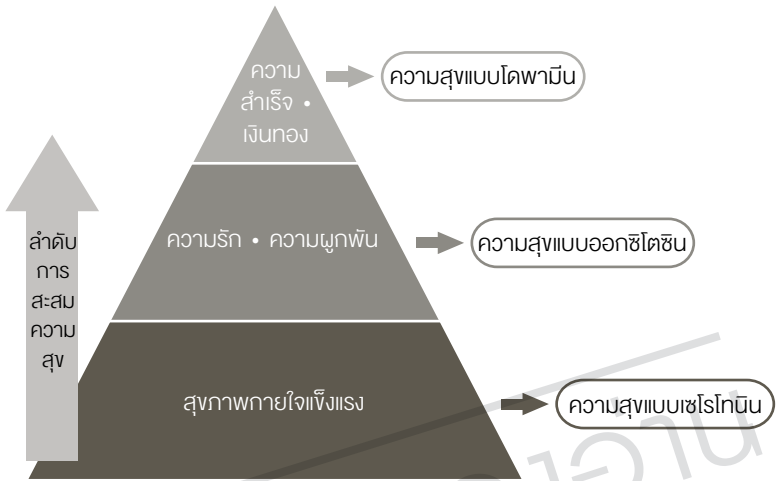
เมื่อกลายเป็นผู้ป่วยจิตเวช การทำเรื่องง่ายๆ อย่าง “การออกไปเจอและพูดคุยกับเพื่อนแค่ 30 นาที” ก็เป็นเรื่องยากแล้ว นอกจากนี้พอกลายเป็นผู้ป่วยจิตเวชแล้ว เพื่อนฝูงก็จะหนีหายไปหมด

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

ถ้า “รากฐาน” ไม่มั่นคงก็มีแต่จะพังทลาย



ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น



ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น

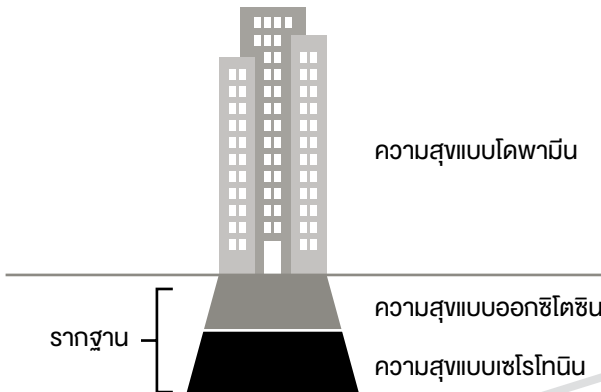
ทฤษฎีนี้จะทำให้เราเห็นเครื่องมือซึ่งช่วยให้เข้าใจชีวิตที่มีความสุขได้ชัดเจนขึ้น

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 ขั้น”

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”

คำตอบจากบาร์บาราในฐานะคนอเมริกันที่เห็นว่าเรื่องนี้เป็น “เรื่องปกติธรรมดา” ทำให้ผมรู้สึกเหมือนโดนค้อนทุบเข้าอย่างจังเลยทีเดียว

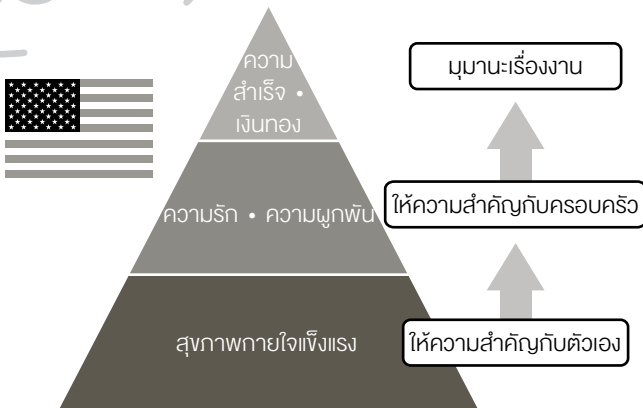
ตั้งใจทำงานโดยให้ความสำคัญกับตัวเองและครอบครัว

การให้ความสำคัญกับ “ครอบครัว” มากกว่า “หน้าที่การงาน” ไม่ได้หมายความว่าให้ละทิ้ง “งาน” แต่พวกเขาจะพยายามอย่างเต็มที่เพื่อทำงานให้เสร็จภายในห้าโมงเย็น หรือถ้าช่วงไหนที่งานยุ่งก็จะมาเริ่มงานเช้าขึ้น

ตั้งแต่เช้าจนถึงเวลาห้าโมงเย็นคือเวลางาน ส่วนหลังห้าโมงเย็นเป็นเวลาที่จะใช้กับครอบครัว ดังนั้น เพื่อที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะได้พร้อมหน้ากันในช่วงมื้อค่ำ พวกเขาจึงตั้งใจทำงานให้เสร็จภายในห้าโมงเย็นนั่นเอง

นี่คือวิถีการทำงานและวิถีการดำเนินชีวิตของคนอเมริกัน

วิถีชีวิตของคนอเมริกัน



โดยสรุป ผมเข้าใจแล้วว่าวิถีการทำงานและการใช้ชีวิตของพวกเขาคือต้องให้ความสำคัญกับตัวเองก่อน จากนั้นจะให้ความสำคัญกับครอบครัว แล้วจึงจะมามุ่งทำงาน ถ้าลองวิเคราะห์หัดจะพบว่าแทบเหมือนกับ “ทฤษฎีความสุข 3 ขั้น” เลยทีเดียว อาจพูดได้ว่าจุดเริ่มต้นของ “ทฤษฎีความสุข 3 ขั้น” ของผมมาจากการสนทนากับบาร์บาราในตอนนั้นนั่นเอง

และนี่คือ “การตื่นรู้” ขั้นสูงสุดที่ผมได้รับ

ผมอยากจะเผยแพร่ “วิถีการดำเนินชีวิตที่สร้างสุข”

ผมจะปล่อยให้ “การตื่นรู้” นี้จบลงเพียงแค่ “การตื่นรู้” ไม่ได้ สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อผมกลับมาญี่ปุ่นคือลองปฏิบัติจริงกับตัวเอง หลังจากนั้นก็อยากจะเผยแพร่วิถีการใช้ชีวิตและวิถีการทำงานที่ทำให้มี “ชีวิตที่สนุกสนาน” ให้คนอื่นได้ด้วย

ปกติแล้วเมื่อแพทย์กลับมาจากเรียนต่อจะไป “ปฏิบัติงานแพทย์” หรือไปประจำอยู่ “มหาวิทยาลัย” ในตอนนั้นผมมีความคิดว่า “การป้องกัน” สำคัญกว่า “การรักษา” เมื่อกลับมาญี่ปุ่นแล้วตัวผมควรทำงานด้านการป้องกัน ประกอบกับช่วงนั้นมีคนฆ่าตัวตายปีละกว่า 30,000 คน ผมจึงตั้งใจจะตีพิมพ์หนังสือหรือเขียนข้อมูลเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตเพื่อช่วยลดจำนวนดังกล่าวลง

ในสมัยนั้นไม่มีจิตแพทย์ที่เล็กเป็น “แพทย์ตรวจรักษา” อย่างสิ้นเชิง แล้วหันมาให้ข้อมูลด้านการป้องกันแทน ด้วยเหตุนี้ผมจึงเป็นคนแรก

ผมเดินทางกลับมาญี่ปุ่นในปี ค.ศ. 2007 แล้วตั้งบริษัทสถาบันศึกษาวิจัยด้านจิตวิทยาคาบาซาวะขึ้นมา โดยมีวิสัยทัศน์ในการ “เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเพื่อป้องกันการเกิดโรคทางจิตเวช” ที่ผ่านมามาจนถึงปัจจุบันได้เผยแพร่ผ่านทางช่อง YouTube Facebook และ E-Magazine ให้กับคนที่ติดตามรวมกันกว่า ๕ แสนคน

ส่วนหนังสือได้ตีพิมพ์ออกมาแล้ว 33 เล่ม รวมจำนวนเล่มแล้ว
ทะลุไปถึง 1.6 ล้านเล่มเลยทีเดียว

ขณะเดียวกันก็พยายามค้นคว้าหา “ทฤษฎีสร้างสุข” ไปพร้อมกัน
ซึ่งเป็นไปตามความคาดหวังว่า จุดเริ่มต้นของผมสำหรับทุกเรื่องจะเริ่ม
จากการให้ความสำคัญกับ “ตัวเอง” แล้วจึงให้ความสำคัญกับ “ครอบครัว”
ก่อนจะไปสู่ “การมุ่งมั่นเรื่องงาน”

จนถึงตอนนี้ผมเองได้ใช้ชีวิตตามแนวทางดังกล่าวมาเป็นเวลา 14 ปี
แล้ว ผมจึงเชื่อมั่นกับ “ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น” ว่าไม่ผิดแน่นอน และตอนนี้
ผ่านมาแล้ว 15 ปีจากจุดที่ผมสนทนากับบาร์บารา ผมเพิ่งรวบรวม “หนทาง
แห่งความสุข” ออกมาเป็นหนังสือได้สำเร็จ



ทดลองอ่าน

บทสรุป

1. ความสุขคือสาร (เคมี) ที่หลั่งออกมาในสมอง
.....
2. เซโรโทนิน ออกซิโตซิน และโดพามีน คือสาร (เคมี) แห่ง
ความสุข 3 ประเภทหลัก
.....
3. ถ้าเรียกร้องหาความสุขผิดลำดับจะปราศจากความสุข
.....
4. สุขภาพ (ความสุขแบบเซโรโทนิน) คือรากฐานของทุกสิ่ง
.....
5. ต้องเริ่มสร้างความสุขแบบเซโรโทนินและออกซิโตซินก่อน
แล้วค่อยแสวงหาความสุขแบบโดพามีน
.....

บทที่ 2

จับภาพ “ความสุข 3 แบบ” ให้ชัดเจน



ทดลองอ่าน

ใช้ว่ามีความสุขแล้วจึงหัวเราะ
แต่เพราะหัวเราะจึงเกิดความสุข
- ทัศนคติความสุขของอลัน

ความสุขแบบเซโรโทนินคืออะไร

ลองจดจ่อกับ “อารมณ์ความรู้สึก”

ความสุขแบบเซโรโทนิน คือความสุขจาก “สุขภาพดี”

ความสุขแบบออกซิโตซิน คือความสุขจาก “ความผูกพัน”

ความสุขแบบโดพามีน คือความสุขจาก “ความสำเร็จหรือเงินทอง”

ผมคิดว่าทุกคนคงพอเข้าใจกันแล้ว แต่ก่อนจะลงรายละเอียดเรื่อง “ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น” ลึกลงไปอีกนั้น เราจำเป็นต้องมองเห็น “ลักษณะเฉพาะ” ของความสุขทั้ง 3 แบบกันก่อน

ตอนนี้ผมจะอธิบายความสุขแต่ละแบบว่ามี “สภาวะอย่างไร” และ “อารมณ์แบบไหน” โดยละเอียดด้วยภาพประกอบที่เข้าใจง่าย

สภาวะที่สุขภาพดีทั้งกายและใจ

หากถามว่าหน้าตาของความสุขแบบเซโรโทนินเป็นแบบไหน สรุปสั้นๆ คือ สภาวะที่ “อารมณ์” “ความรู้สึกทางจิตใจ” และ “ความรู้สึกทางกาย” นั้น “สบายใจ” “สดใส” “สดชื่น” ทั้งหมดนี้คือความสุขแบบเซโรโทนิน

ความสุขแบบเฮโรโตนิน

สภาวะที่สุขภาพดีทั้งกายและใจ	
	ร่างกายแข็งแรง จิตใจสบาย เข้มแข็ง สดใส
	ไร้แลช ผ่อนคลาย โล่งใจ ไม่รับร้อน
	มีสมาธิดี ใจสงบนิ่ง ปัญญาเฉียบแหลม
	สดชื่น รู้สีกดี (จากการออกกำลังกาย)
	สดชื่น รู้สีกดี (จากการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ)
	สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย

การวิจัยของผมในกลุ่มเป้าหมายจำนวน 100 คน ด้วยคำถามว่า “วันนี้คุณรู้สึกสบายดีไหม” พบว่า 60 เปอร์เซ็นต์ตอบว่า “ใช่” หมายความว่า คนร้อยละ 60 รู้สึกว่าตัวเองมีสุขภาพดีประมาณว่า “สบายกาย” และดำเนินชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย ส่วนอีกร้อยละ 40 บอกไม่ได้ว่าตัวเองมีสภาพร่างกายสมบูรณ์เต็มร้อย คนกลุ่มนี้มีปัญหาเรื่องความสุขแบบเซโรโทนินจึงยังมีส่วนที่ต้องปรับปรุง

แล้วเวลาที่สารเซโรโทนินหลั่งออกมา เรามีความรู้สึกอย่างไร

พูดง่าย ๆ คือเหมือนการออกไปเดินเล่นท่ามกลางท้องฟ้าแจ่มใสในตอนเช้าแล้ว “รู้สึกสดชื่น อารมณ์เบิกบาน สบายใจจังเลย!” นั่นแหละคือสภาวะที่เซโรโทนินหลั่งออกมา หลังจากนั้นจะมีความปรารถนาผุดขึ้นในใจว่า “วันนี้ต้องขยันทำงานต่อไปอีกนะ”

เซโรโทนินจะหลั่งออกมาอย่างเต็มที่ในสภาวะที่จิตใจสงบนิ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสติ หรือสภาวะที่เข้าสู่โหมดสมาธินั่นเอง นอกจากนี้ความรู้สึก “สดชื่น” หลังออกกำลังกายก็จัดว่าเป็นความสุขแบบเซโรโทนินเช่นกัน

ถึงจุดนี้คงพอนึกภาพความสุขแบบเซโรโทนินกันได้ชัดเจนขึ้นมาบ้างแล้วใช่ไหมครับ ถ้าคุณรู้สึกสดชื่นที่ได้ออกไปเดินเล่นตอนเช้า นั่นแสดงว่าคุณกำลังมีความสุขแบบเซโรโทนินอย่างเต็มเปี่ยม

ข้อสังเกต หากรู้สึก “ทุกข์ทรมาน” หรือ “ไม่สบายกายและใจ”

เมื่อรู้แล้วว่าถ้าเกิดการหลั่งของสารเซโรโทนินเราจะรู้สึก “สดชื่น” แล้วถ้าปริมาณเซโรโทนินลดต่ำลงล่ะ เราจะเป็นอย่างไร

ยามที่อยู่ในสภาวะเช่นนั้น ขอให้นึกถึง “สัญญาณสีแดง” ที่บอกว่า คุณอาจกำลังตกอยู่ในอันตราย

เมื่อเกิดอาการซึมเศร้า เซโรโทนินจะลดลง อาจกล่าวได้ว่า โรคซึมเศร้า คือภาวะที่เซโรโทนินลดลงจนถึงจุดต่ำสุด รู้สึกหม่นหมอง หดหู่มีดมน ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากเจอหน้าใคร และไม่มีแรงกำลังใจจนเกิดความรู้สึกหมดอาลัยตายอยาก

เมื่อเซโรโทนินลดลงเราจะควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไว้ไม่ได้ ทำให้ หงุดหงิด อารมณ์เสื่อง่าย และซีโมโห

ถ้าเซโรโทนินลดลงอย่างมีนัยสำคัญ “อารมณ์ชั่ววูบ” จะเพิ่มขึ้น ซึ่งก็คือ กลายเป็นคน “ซีโมโห” นั่นเอง และยิ่งคิดว่า “ไม่อยากมีชีวิตอยู่” หรือปล่อย ให้มี “อารมณ์ชั่ววูบ” ทั้บถมหนักขึ้น ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้คิดสั้นได้

“ความวิตกกังวล” เกี่ยวข้องกับการลดลงของเซโรโทนิน เพราะฉะนั้น สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรควิตกกังวลนั้น การได้รับยาจำพวกยาต้านซึมเศร้า ซึ่งช่วยเพิ่มปริมาณเซโรโทนินจะใช้ได้ผล พอเซโรโทนินเพิ่มขึ้น ความวิตกกังวลจะถูกกดไว้ แต่ถ้าปริมาณเซโรโทนินลดลง ความวิตกกังวลก็จะ พลุ่พล่านขึ้นมา เมื่อเป็นเช่นนั้นจะไม่สามารถดึงความคิดในแง่ลบออกจาก สมองได้

นอกจากนี้ ถ้าเซโรโทนินซึ่งเป็นสารเคมีในสมองที่มีความเชื่อมโยงกับ “การตื่นนอน” ลดลง จะนำไปสู่อาการต่างๆ เช่น ตื่นยาก ง่วงตลอด ช่วงเช้า หรือประสิทธิภาพการทำงานในช่วงเช้าลดลง

เมื่อเป็นขั้นรุนแรงจะนำไปสู่สภาวะไปทำงานไม่ไหวหรือไปโรงเรียนไม่ได้

เมื่องาดความสุกแบบเซโรโทนิน

สภาวะที่เจ็บป่วย ไม่สบาย	
	ทุกข์ทรมาน ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไร
	ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ วิตกกังวล หงุดหงิด จี้โมโห
	ไม่สบาย เจ็บปวดตามร่างกาย ปวดเมื่อย
	ไม่มีสมาธิ ฟุ้งซ่าน ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
	เจ็บป่วย
	หมดอาลัยตายอยาก ไม่อยากมีชีวิตอยู่

เซโรโตนิน “ผู้บัญชาการสมอง” ที่จำเป็นและขาดไม่ได้

เมื่อเป็นโรคซึมเศร้า ไม่เพียงแค่เซโรโตนินลดลงเท่านั้น แต่นอร์อะดรีนาลินซึ่งเป็นสารเคมีในสมองที่สัมพันธ์กับสมาธิและความปรารถนา ก็ลดลงด้วย เพราะการจะปรับหรือควบคุมระดับของสารเคมีในสมอง ต้องอาศัยเซโรโตนิน ถึงขนาดเรียกกันอีกชื่อว่า “ผู้บัญชาการสมอง”

เมื่อเซโรโตนินได้รับการกระตุ้น แม้ว่านอร์อะดรีนาลินจะตกลงไปบ้าง มันจะเริ่มส่งสัญญาณกลับไปที่ให้เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น ในทางกลับกัน หากเซโรโตนินลดต่ำลง ประสิทธิภาพการควบคุมก็จะลดลงไป ส่งผลให้นอร์อะดรีนาลินลดต่ำลงตามไปด้วย

คนที่เกิดสถานการณ์ลักษณะนี้ขึ้นต่อเนื่อง เช่น “ทำงานผิดพลาดบ่อย” หรือ “ลืมกระเป๋ไว้ในรถเป็นประจำ” แสดงว่ากำลังอยู่ในสภาวะ “สมองเหนื่อยล้า” ที่เซโรโตนินและนอร์อะดรีนาลินกำลังลดต่ำลง ซึ่งมีแนวโน้มเข้าสู่อาการโรคซึมเศร้าแล้ว

นอกจากนี้ เซโรโตนินยังเกี่ยวข้องกับการควบคุม “ความเจ็บปวด” ถ้าเซโรโตนินสูงจะช่วยระงับ “ความเจ็บปวด” แต่ถ้าเซโรโตนินลดลงจะรู้สึกถึง “ความเจ็บปวด” ได้ง่าย เช่น ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดศีรษะ เรียกว่าเป็นสภาวะสุขภาพเสื่อมถอยลงอันเป็นผลมาจากการขาดความสุขแบบเซโรโตนินนั่นเอง

“ความสุขที่ถูกมองข้าม” เพราะคิดว่า “เป็นเรื่องปกติ” ทัวไป

ตามปกติเราต้องตื่นนอนแล้วออกไปทำงานได้ ทั้งต้องรู้สึกอยากอาหาร และกินข้าวได้ รวมทั้งเข้าห้องน้ำ ลุกขึ้นยืนแล้วเดินด้วยขาของตัวเองได้ ไม่รู้สึกเจ็บปวดตรงจุดไหน แม้จะดูเหมือนเป็นเรื่อง “ปกติ” ทัวไป แต่ก็คือ “ความสุขที่ไม่มีสิ่งใดทดแทนได้”

ในภาวะปกติคงไม่มีใครรู้สึกขาบซึ่งใจกับสิ่งเหล่านี้ แต่พอเจ็บป่วยขึ้นมาแล้วทำอะไรสักอย่างตามที่กล่าวไปข้างต้นไม่ได้ คุณจึงจะรู้สึกถึงรสชาติของความทุกข์ทรมาน

“ความอยากจะกลับไปมีสุขภาพแข็งแรง” จะกลายมาเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

มีหลายคนที่ต้องใช้ความพยายามหลายปีเพื่อจะกลับไปมีสุขภาพดีเช่นเดิม แต่บางคนก็ไม่สามารถทำได้ แม้อาการโดยรวมจะดีขึ้น แต่ก็ไม่สามารถกลับไปทำงานหรือกลับคืนสู่สังคมปกติได้ เมื่อมีอาการทางจิตเวชเกิดขึ้นแล้วครั้งหนึ่ง ใ่วว่าจะรักษาหายได้เสมอไป การต้องไปโรงพยาบาลเพื่อรักษาติดต่อกันหลายปีนับเป็นความลำบากอย่างหนึ่ง

คนเราจะเริ่มตระหนักว่า “สุขภาพดี” คือ “ความสุขที่ทดแทนไม่ได้” ก็ต่อเมื่อป่วยไปแล้ว

ไม่เพียงแค่อารมณ์ป่วยทางจิตเวชเท่านั้น แต่ความเจ็บป่วยทางร่างกายก็เช่นกัน ตอนที่ได้รับแจ้งว่าเป็นโรคร้าย คุณจะรู้สึกขึ้นมาเป็นครั้งแรกว่า “การมีสุขภาพแข็งแรงและใช้ชีวิตได้ตามปกติ” มันมีความสุขมากแค่ไหน

แทนที่จะคิดเอา “สุขภาพดี” กลับคืนมาหลังจากเจ็บป่วย การทำตัวเองให้มี “สุขภาพดี” และป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยน่าจะ “ง่าย” กว่า เป็นร้อยละ

ขณะที่อ่านหนังสือเล่มนี้ ผมอยากให้คุณเป็นอีกหนึ่งคนที่เริ่มทำกิจวัตรประจำวันซึ่งช่วยให้มีสุขภาพดีและป้องกันอาการเจ็บป่วย เพื่อจะรักษาความสุขจากการมีสุขภาพดีไว้นานที่สุด

คุณสมบัติของ “คนที่พึ่งพาได้” ที่ควรปิดตัว

คุณอยากเป็นเพื่อนกับคนที่ซึ่หงุดหงิด โมโหง่าย หรือชอบวินสไคนคนอื่นไหม ถ้าเป็นไปได้ก็คงอยากจะหนีไปให้ไกล

คุณอยากทำงานกับหัวหน้าที่ซึ่โมโหหรือระเบิดอารมณ์ขึ้นมาง่าย ๆ

กับแค่ทำอะไรผิดพลาดเพียงเล็กน้อยไหม ถ้าทำได้อีกคงอยากเลี้ยงให้มากที่สุดใช้ไหม

คนที่เซโรโทนินค่อนข้างต่ำ อารมณ์จะไม่มั่นคง ชี้นำหดหู่จิต พิรุธขาดง่าย เมื่อเป็นเช่นนั้นการจะสร้างความสัมพันธ์ฉันเพื่อนหรือคู่รักคงลำบาก แม้แต่การคบหาเพื่อนในที่ทำงานก็คงยาก เมื่อเซโรโทนินลดน้อยลงความสุขแบบออกซิโตซินก็จะพลอยติดลบตามไปด้วย

พูดให้เห็นภาพคือ "คนที่พึ่งพาได้" จะมีความใจเย็น สงบนิ่ง และไม่หวั่นไหวแม้ในภาวะวิกฤต จิตใจที่มั่นคงจะสามารถถ่ายทอดไปสู่จิตใจของผู้อื่นได้ คนที่มีจิตใจสงบจะไม่ทำให้คนอื่นเครียดไปด้วย จึงช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

คนที่มีความสุขแบบเซโรโทนินจะได้รับคามไว้วางใจจากผู้อื่น ความสัมพันธ์กับผู้คนทั้งในที่ทำงานและส่วนตัวก็จะราบรื่น

นอกจากนี้ เซโรโทนินยังเป็นตัวควบคุมฮอร์โมนอะดรีนาลินและมีอิทธิพลอย่างมากต่อ "สมาธิ" ถ้าเซโรโทนินและฮอร์โมนอะดรีนาลินต่ำลง สมาธิจะลดลง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานตกต่ำจนไม่ได้รับการยอมรับในผลงาน

ดังนั้น ความสุขแบบเซโรโทนินจึงสำคัญที่สุด เพราะเป็นรากฐานของความสุขแบบอื่นๆ ถ้าสามารถคว้าความสุขแบบเซโรโทนินมาอยู่ในมือจนทั้งร่างกายและจิตใจมั่นคงได้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความสุขแบบออกซิโตซินและโดพามีนตามมาต่อๆ กันเป็นลูกโซ่

ความสุขแบบออกซิโตซินคืออะไร

ความรู้สึกสบายใจที่มาจากความผูกพัน

คราวนี้เรามาลงลึกเรื่องความสุขแบบออกซิโตซิน หรือความสุขจาก “ความผูกพัน” กันบ้าง

ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในรูปแบบของความรักฉันสามีภรรยา คู่รัก หรือแฟน ความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูกหรือพี่น้อง มิตรภาพ ระหว่างเพื่อนฝูง หรือแม้แต่กับเพื่อนร่วมชมรมหรืองานอดิเรก

ความรู้สึกเชิงบวกที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์กับกลุ่มคนเหล่านี้ ทั้งหมด คือความสุขแบบออกซิโตซิน

พูดง่ายๆ ก็คือ ความสุขแบบออกซิโตซินต้องมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

ความสุขแบบออกซิโตซิน

ความสุขจาก “ความผูกพัน”	
	สามีภรรยา พี่น้อง สัมผัสทางกาย ความสบายใจ ความรู้สึกเป็นสุข
	ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก ความใกล้ชิดกัน การสัมผัสทางกาย
	ความสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก การโอบกอด การสัมผัสทางกาย
	ความสนุกสนานกับเพื่อนฝูง ความไว้วางใจ ความสบายใจ
	ความสนุกสนานจากการมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่น ความผ่อนคลาย
	ความอบอุ่นใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
	การสัมผัสใกล้ชิดกับสัตว์เลี้ยง ความผ่อนคลาย ความสบายใจ

สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกผ่อนคลาย

ในชีวิตประจำวันของเรามีความสุขแบบออกซิโตซินอยู่ล้นเหลือ แต่กลับมีคนจำนวนมากที่ไม่ตระหนักถึง ไม่ว่าจะเป็นการคุยกับเพื่อนแล้วสนุกสนานอยู่กับคนรักแล้วสนุก ได้ออกแดดแล้วดีใจ แค่คิดถึงเขาคนนั้นก็รู้สึกมีความสุข หรือความสุขจากการสัมผัสทางกาย เช่น กอด จูบ จับมือ เป็นต้น

ถ้าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกก็เช่น ความสนุกสนานเวลาเล่นกับลูก หรือลูกรู้สึกสนุกเมื่อได้อยู่กับแม่ การได้กอดลูกแล้วรู้สึกมีความสุข

หรือเวลาที่รู้สึกสนุกสนานกับการเข้าร่วมกิจกรรมหรือคบหากับเพื่อนฝูง ความสบายใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนหรือกลุ่มที่ตัวเองอยู่ เวลาที่เรายิ้มแล้วคนอื่นยิ้มด้วย ความรู้สึกผ่อนคลายจากการได้พูดคุยสนทนา เหล่านี้เป็นภาพที่เห็นกันอยู่เป็นประจำ

นอกจากนี้ยังรวมถึง “ความรู้สึกผ่อนคลาย” เวลาที่อยู่กับสัตว์เลี้ยงด้วย

เมื่องานความสุขแบบออกซิโตซิน

สภาวะที่ว้าเหวและโดดเดี่ยว	
	เหงา ไม่ได้แต่งงาน ไม่มีคนรัก ไม่มีเพื่อน
	เข้าสังคมไม่เก่ง รู้สึกแปลกแยก ถูกกีดกันในที่ทำงาน เพื่อนฝูงตีตัวออกห่าง
	ว้าเหว โดดเดี่ยวไร้ที่พึ่ง ไม่มีใครช่วยเหลือ

“ความว้าเหว” และ “โดดเดี่ยว” ตัวการที่ก่อร้ายสุขภาพ

เมื่อความสุขแบบออกซิโตซินขาดหายไป ความสุขแบบเซโรโทนินก็จะหายตามไปด้วย

สภาวะที่เห็นกันบ่อยที่สุดคือ “ความว้าเหว” และ “โดดเดี่ยว” ไม่มีแฟน ไม่มีเพื่อน ไม่มีคนให้คำปรึกษา ทำயที่สุดก็จะนำไปสู่ความอ้างว้าง ไม่เต็มเต็ม ไม่สนุก และรู้สึกแปลกแยก

ถึงแม้ว่าจะไม่รู้สึกลัวว้าเหว แต่การไม่สามารถคบหาอยู่กับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นจะส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างมาก เช่น เข้ากับเจ้านายไม่ค่อยได้ หรือไม่สามารถเข้ากลุ่มเพื่อนที่ทำงานได้ เป็นต้น

หากยกตัวอย่างเรื่องความสัมพันธ์ฉันสามีภรรยา ก็เห็นภาพง่ายขึ้น เช่น พุดจากันน้อยลง ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ ชีวิตคู่ระหองระแหง

นอกจากนี้ยังมีกรณีที่รุนแรงคือ ถูกกลั่นแกล้ง เพื่อนฝูงตีตัวออกห่าง เมื่อเจอแบบนี้จะยิ่งรู้สึก “ทุกข์ทรมาน” จนถึงขีดสุด ทำให้สมองเหนื่อยล้า จนอาจกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

ความสุขแบบออกซิโตซินช่วยให้งานคืบหน้า

ว่ากันว่า 90 เปอร์เซ็นต์ของความเครียดในที่ทำงานเกิดจาก “การคบหาสมาคมกับผู้อื่น” หมายความว่ามีคนที่เครียดเรื่องการคบหาสมาคมกับผู้อื่นมากกว่าเรื่อง “งานเข้ากับตัวเองไหม” หรือ “งานคืบหน้าไปดีไหม” อยู่มากมาย

เวลาไปทำงานก็เข้ากับหัวหน้าไม่ค่อยได้ คนรอบข้างแสดงท่าทีไม่เป็นมิตร เพียงแค่นี้ก็ทำให้รู้สึกหดหู่ได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับการสนับสนุนเล็กๆ น้อยๆ เช่น ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน เจ้านายเอาใจใส่หรือให้คำแนะนำ จะช่วยให้มีบรรยากาศในการทำงานที่สบายใจขึ้นมาก เมื่อคำนึงถึงสถานการณ์ในที่ทำงาน หากปราศจากความสุขแบบออกซิโตซินแล้วก็ยากที่จะมีสมาธิหรือทุ่มเทให้กับการทำงานได้

ตัวอย่างเช่น มีคนจำนวนมากที่อยากลาออกเพราะความสัมพันธ์แย่ๆ ในที่ทำงาน โดยหลักการแล้วที่ทำงานคือสถานที่สำหรับ “ทำงาน” หรือเป็นสถานที่ที่ได้พิสูจน์ความสามารถของตนเอง พุดง่าย ๆ คือเป็นสถานที่ที่ทำให้ความสุขแบบโดพามีนกลายเป็นจริง ถ้าไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับพื้นฐานได้ ก็คงยากที่จะทำงานด้วยความสนุก

ด้วยเหตุนี้ เราต้องมีความสุขแบบออกซิโตซินจากการได้รับความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากคนรอบข้างเสียก่อน จึงจะส่งเสริมความสำเร็จในการทำงานได้ หรือทำให้เกิดความสุขแบบโดพามีนขึ้นมาได้

ความสุขแบบโดพามีนคืออะไร

“ความสำเร็จ” และ “การบรรลุเป้าหมาย”

ถ้าจะพูดสั้น ๆ ความสุขแบบโดพามีนซึ่งเป็นความสุขขั้นสูงสุดของมนุษย์มีความสุข 3 ขั้น คือ ความสุขจาก “ความสำเร็จ” และ “การบรรลุเป้าหมาย”

โดพามีนช่วยกระตุ้นสมอง ดังนั้นความสุขแบบโดพามีนจึงตามมาหลังจากเกิด “ความรู้สึกถึงโลดใจ”

ตัวอย่างที่เข้าใจง่ายน่าจะเป็นสถานการณ์ของความยินดีสุดๆ จากชัยชนะในการแข่งขันกีฬา แล้วตะโกนออกไปว่า “สำเร็จแล้ว!”

ความสุขแบบโดพามีนนั้น ถ้าจะพูดอีกแบบคือ “ความปิติยินดีหรือความสุขจากการบรรลุความสำเร็จหรือได้ในสิ่งที่ปรารถนา” การได้เงินทองได้ของที่ใฝ่หา หรือความสำเร็จในหน้าที่การงาน เช่น การได้เลื่อนตำแหน่งหรือขึ้นเงินเดือน รวมทั้งชื่อเสียงและเกียรติยศก็เป็นหนึ่งในนั้น

การจะ “ได้รับ” สิ่งใด จำเป็นต้องมีความพยายาม ถ้าไม่มานะพยายาม คงไม่มีทางก้าวหน้าหรือได้รับการยอมรับในที่ทำงาน และเพื่อให้ได้ผลลัพธ์นั้นมาจึงต้องอุทิศทั้งแรงงานและเวลา กล่าวคือ **การจะได้ความสุขแบบโดพามีนมานั้นมี “ราคาที่ต้องจ่าย”** หรืออีกนัยหนึ่งคือ ความปรารถนาแบบโดพามีนมักเป็นเรื่องยากลำบาก เพราะฉะนั้นเมื่อได้มันมาจึงมีความปิติยินดีที่ยิ่งใหญ่

ยิ่งไปกว่านั้น โดพามีนเป็นสารเคมีแบบ “ขออีก ขออีก” ดังนั้นเวลาที่ได้สิ่งใดมาแล้วแต่ “ยังอยากได้อีก” นั้นแปลว่าโดพามีนกำลังหลั่งออกมา

“ได้เป็นหัวหน้าฝ่ายแล้ว! ต่อไปก็อยากเป็นหัวหน้าแผนก”

“ได้ขึ้นเงินเดือนแล้ว! แต่อยากได้เงินเดือนเพิ่มอีก”

“ชนะการแข่งขันระดับจังหวัดแล้ว! ต่อไปคงต้องเป็นระดับประเทศ
แล้วนะ”

“สอบได้ 95 คะแนนแล้ว! ต่อไปต้องทำให้ได้เต็ม 100 คะแนนเลย”

โดพามีนเป็นจุดเริ่มต้นของ “แรงบันดาลใจ” และ “พลังใจ”
ของคนเรา เพราะโดพามีนหลั่งออกมา เราจึงเพียรพยายามเพื่อไปสู่
ผลลัพธ์คือ “ความสำเร็จ”

นอกจากนี้ “ความสนุกสนาน” และ “ความเพลิดเพลิน” ก็มาจากโดพามีน
เช่นกัน

เล่นเกมแล้วสนุก อยากเล่นอีก

ดูภาพยนตร์หรือการ์ตูนแล้วเพลินดี อยากดูต่ออีก

อันนี้อร่อยจังเลย! อยากกินอีก อยากมาร้านนี้อีก

“ความสนุกสนาน” และ “ความเพลิดเพลิน” + “ขออีก ขออีก”
เป็นหลักฐานแสดงถึงการหลั่งของโดพามีน

ความสุขแบบโดพามีน

การ “ได้รับ” หรือ “บรรลุผลสำเร็จ”	
ความสำเร็จ 	เงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ ความบันเทิง การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เกียรติยศ ชื่อเสียง ความสำเร็จ ทางสังคม
พลังใจ 	บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความเจริญก้าวหน้าของตนเอง ความปรารถนา แรงบันดาลใจ สิ่งตอบแทน รางวัล
การศึกษา เล่าเรียน 	การเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง
การยอมรับ 	ได้รับการชื่นชม มีคนติดตาม มียอด Like เพิ่มขึ้น
ความรื่นรมย์ 	ความปรารถนาสิ่งของ เงินทอง ชื่อเสียง ความอยากอาหาร ความต้องการทางเพศ ความบันเทิง ความสนุกสนาน งานอดิเรก

ถ้าโดพามีนหลังออกมามากจะมีอาการเสพติด

ความสุขแบบโดพามีนนั้นได้มายากลำบาก เพราะฉะนั้นความยินดีจึงยิ่งใหญ่และมีคุณค่าตามที่ได้กล่าวไปแล้ว แต่อันที่จริงยังมีวิธีที่ทำให้ได้รับความสุขแบบโดพามีนมาโดยง่ายอยู่ครับ

ตัวอย่างเช่น เมื่อขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์เข้าไป ร่างกายจะหลั่งโดพามีนออกมา เพียงแค่นี้คุณก็มีความสุขแบบโดพามีนแล้ว

แต่ทว่านั่นคือ “กับดัก” เพราะโดพามีนเป็นสารเคมีแบบ “ขออีก ขออีก” คุณจึงไม่มีทางหยุดแค่เบียร์กระป๋องเดียวอย่างแน่นอน ผลที่ได้จึงเป็นการดื่มจนเมามายไม่ได้สติ

นอกจากนี้ เครื่องขี่แอลกอฮอล์ยังมีผลในการสร้าง “ความเคยชิน” ตอนแรกดื่มแค่ 1 กระป๋องก็รู้สึกเพียงพอแล้ว แต่อีกไม่นานจะเพิ่มเป็นวันละ 2 กระป๋อง และเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็น 3 กระป๋อง 4 กระป๋องในที่สุด

ด้วยเหตุนี้ โดพามีนจึงเป็นสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิด “อาการเสพติด” ไม่ว่าจะเป็นการติดแอลกอฮอล์ เสพติดการช้อปปิ้ง ติดการพนัน ติดเกม ติดสมาร์ทโฟน เป็นต้น

เมื่อโดพามีนหลั่งออกมามากเกินไป

สภาวะที่เกิดอาการเสพติด อยากได้อีก	
การเสพติดวัตถุ 	แอลกอฮอล์ ยา บุหรี่ กาแฟอิน
การเสพติด การกระทำ 	การพนัน ซอปปิง เกม สมาร์ทโฟน อินเทอร์เน็ต
การเสพติด ความสัมพันธ์ กับผู้อื่น 	เพศตรงข้าม ความรักใคร่ พ่อแม่ลูก การทำร้ายร่างกายใน ครอบครัว การพึ่งพาอาศัยกัน

จริงๆ แล้วการติดเกมหรือสมาร์ทโฟนเป็นสิ่งที่น่ากลัว แม้ดูเหมือนจะ
ไม่เป็นอะไร แต่มีคนจำนวนมากที่เสพติดเกมหรือสมาร์ทโฟนจนต้อง
สิ้นเปลืองเวลากับมันวันละ 4-5 ชั่วโมง หรือบางรายอาจมากกว่านั้น
จนส่งผลกระทบต่อการทำงานหลับพักผ่อน การเรียน และการทำงานอย่าง
รุนแรงโดยที่เจ้าตัวเองไม่รู้ตัวหรือถึงแม้อยากจะเลิกก็เลิกไม่ได้ กลายเป็น
อาการเสพติดอย่างสมบูรณ์แบบ **นี่คือราคาที่ต่อจ่ายจากการแสวงหา
ความสุขแบบโดพามีนที่ได้มาโดยง่าย**

ความรื่นรมย์แบบโดพามีนนั้น หากเสพติดไปครั้งหนึ่งแล้วจะถอนตัว
ได้ยาก จากนั้นก็ค่อยๆ ถลาลึกลงไปเรื่อยๆ ผมจะอธิบายเรื่องโดพามีน
และปัญหาอาการเสพติดอย่างละเอียดในบทที่ 6 ขณะที่โดพามีนเป็น
ตัวกระตุ้นที่ช่วยให้เรา “พัฒนาตนเอง” แต่หากใช้ผิดวิธีก็อาจกลายเป็น
สิ่งที่นำมาซึ่ง “ความล้มเหลวในตนเอง” แทน เมื่อเสพติดเข้าไปแล้ว
ทั้งความสุขแบบเทโรโทนิคและออกซิโตซินก็จะเหือดหายไปเช่นกัน ดังนั้น
วิธีการที่คุณสร้างและบริหารจัดการกับความสุขแบบโดพามีนจะเป็นกุญแจ
สำคัญของความสำเร็จในชีวิตคุณ

มาคุยเรื่อง “ความสุข” กันดีกว่า

การอยู่ร่วมกับโรคระบาด และการเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน

“ความอยากจะมีความสุข” เป็นความมุ่งหวังปกติที่ไม่่ว่าใครก็คิดกัน ตัวผมเองก็คิดมาโดยตลอด (ตั้งแต่อดีต)

ช่วงหลังมานี้ผมได้อ่านอีเมลที่คนเขียนมาปรึกษาวันละหลายสิบฉบับ และตอบคำถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลสารพัดรูปแบบมากกว่า 3,000 คำถามผ่านคลิปวิดีโอทางช่องยูทูบ ระหว่างนั้นผมพยายามไตร่ตรองว่า “ความสุขคืออะไร” และ “ทำอะไรถึงจะมีความสุขได้”

ในที่สุดหนังสือเล่มนี้ก็ตีพิมพ์ออกมาในช่วงจังหวะเวลาที่พอเหมาะพอดี ซึ่งหากรวมเวลาว่างรอบความคิดด้วยแล้ว ผมใช้เวลาเขียนร่วม 20 ปี เลยทีเดียว เหตุผลคือ ถ้าไม่มีผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผมก็คงยังคิดไม่ออก

การแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นจุดริเริ่มที่ทำให้ร้านรวงต้องปิดกิจการ หรือมีคนคิดจะเปลี่ยนงาน หาลาชีพเสริมหรือย้ายกลับไปอยู่บ้านเกิด เพราะสามารถทำงานผ่านระบบออนไลน์ได้

แม้โควิด-19 จะส่งผลเชิงลบให้กับเราหลายเรื่อง แต่อีกทางหนึ่ง มันก็สร้างโอกาสให้เราได้ตั้งคำถามกับตัวเองว่า “วิถีการใช้ชีวิตแบบไหน ที่ตัวเราจะมีความสุข” หรือ “เราจะมีวิถีการทำงานอย่างไรจึงจะมีสุขได้”

ผมเชื่อว่าจากสถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นคงมีคนจำนวนไม่น้อยที่คิดว่า “เรา仍将คงใช้ชีวิตหรือทำงานแบบเดิมต่อไปได้หรือไม่”

เราพึ่งตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกัน

เมื่อต้องเผชิญกับความหวาดกลัวว่า “หากตัวเองติดเชื้อโควิด-19 จะต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลและอาการหนักขึ้นจนถึงกรณีแย่มากที่สุดคือ อาจเสียชีวิตได้” หลายคนจึงหันมาคิดว่าที่ผ่านมาเราเคยคิดเรื่อง “การป้องกัน” อย่างจริงจังกันมากแค่ไหน

จากที่เคยคิดว่า สุขภาพดี = เรื่องปกติ แต่สถานการณ์โรคระบาด ทำให้เริ่มตระหนักถึงข้อเท็จจริงที่ว่า “สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ” และ “สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรมาทดแทนได้”

ผมเองก็เพิ่งมาคิดเรื่องนี้อย่างจริงจังในช่วงหลังมานี้เอง

ยุคแห่งการพูดถึงเรื่อง “สุขภาพ” มาถึงแล้ว

ขณะที่ยุคแห่งการพูดถึงเรื่อง “ความสุข” ก็มาถึงแล้วเช่นกัน

เงินทองไม่ได้ช่วยให้มีความสุข

ผมขอย้อนกลับไปยังอดีตกันสักนิดในยุคแห่งการแสวงหา “ความรุ่งเรืองทางเศรษฐกิจ” ทุกครัวเรือนต้องหาซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน 3 ประเภท คือ โทรทัศน์ เครื่องซักผ้า และตู้เย็นมาใช้จึงจะมีความสุข นอกจากนั้นรถยนต์และเครื่องปรับอากาศยังกลายเป็นของใช้จำเป็นที่ขาดไม่ได้ หลังสงครามมหาเอเชียบูรพา เศรษฐกิจของญี่ปุ่นฟื้นตัวกลับมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ ตัวเลข GDP เพิ่มขึ้นจนกลายเป็นประเทศที่มีขนาดเศรษฐกิจใหญ่ที่สุดเป็นอันดับสองของโลกรองจากสหรัฐฯ

ทว่าในปี ค.ศ. 1990 ราคาหุ้นกลับตกลงอย่างรุนแรงจนเกิด “วิกฤตฟองสบู่แตก” ทำให้บริษัทจำนวนมากต้องล้มละลาย

เงินทองทำให้พวกเรามีความสุขได้จริงหรือ ถ้าเรียกร้องเอาแต่ความสุขแบบใดพามันจะเกิดอะไรขึ้น คนญี่ปุ่นจำนวนมากได้เรียนรู้แล้วว่า “การ

แสวงหาแต่ความสุขแบบโดพามีนไม่ได้ทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง”

สำหรับคนทั้งโลกน่าจะได้บทเรียนจากเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกันจากวิกฤตการเงินครั้งใหญ่ที่ส่งผลกระทบไปทั่วโลกจากการล้มละลายของธนาคารเลห์แมนบราเธอร์ส ในปี ค.ศ. 2008

“ความผูกพัน” เป็นสิ่งล้ำค่า

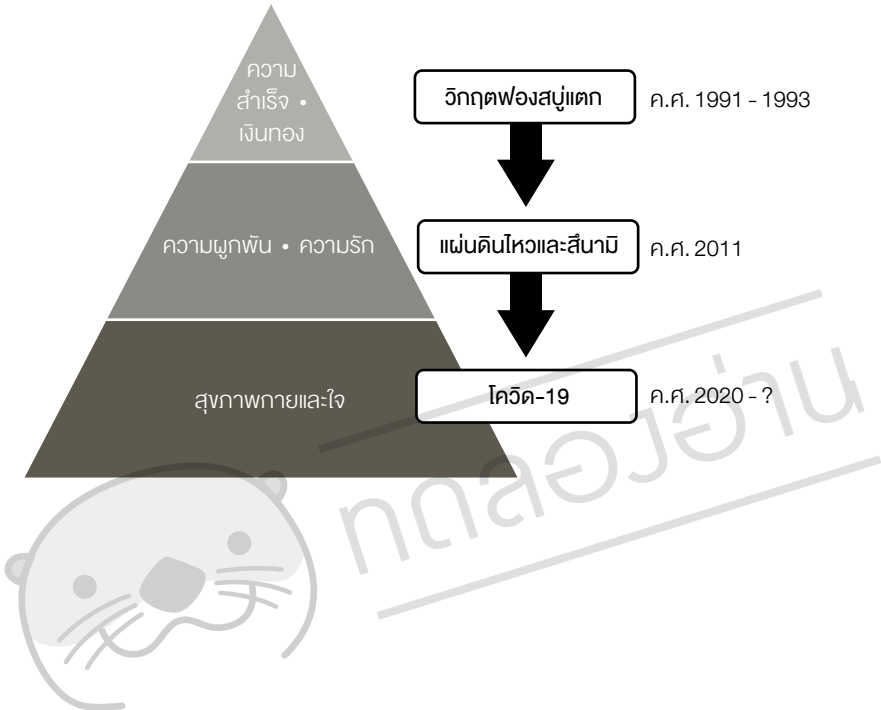
อีกหนึ่งเหตุการณ์ที่สำคัญคือ เหตุการณ์แผ่นดินไหวและสึนามิครั้งใหญ่ในเขตโทโฮคุของญี่ปุ่น เมื่อวันที่ 11 มีนาคม ค.ศ. 2011 ซึ่งมีผู้เสียชีวิตมากกว่า 20,000 คน เป็นภัยพิบัติที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในประวัติศาสตร์ และยังคงสร้างรอยแผลเป็นอยู่ในใจของผู้ประสบภัยและครอบครัว รวมไปถึงคนญี่ปุ่นทุกคน

ที่ผ่านมาความปิติยินดีที่ได้อยู่ด้วยกันเป็นเหมือนเรื่องปกติเลยไม่เคยตระหนักมาก่อน พอความสุขที่ว่ากำลังจะหายไป เราจึงเพิ่งตระหนักขึ้นมาได้ถึงความสำคัญของความสุขที่เรียกว่า “ความผูกพัน”

ภายหลังเกิดภัยพิบัติมีคนจำนวนมากหอบเอาข้าวของไปยังศูนย์พักพิงชั่วคราวเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยทันที ยิ่งไปกว่านั้น ตอนที่มีการรื้อซากปรักหักพัง จะมีอาสาสมัครหลายหมื่นคนเดินทางไปยังพื้นที่ประสบภัยพิบัติทุกสุดสัปดาห์เพื่อปฏิบัติงานช่วยเหลือผู้ประสบภัยโดยไม่หวังอะไรตอบแทน

คนญี่ปุ่นได้เรียนรู้ถึงความสำคัญอย่างแท้จริงของ “ความผูกพัน” หรือความสุขแบบออกซิโตซินจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวและสึนามิครั้งใหญ่นี้เอง

พีระมิดความสุข 3 ชั้น



บทสรุป

1. ความสุขแบบเตโรวินิน คือความสุขจาก “สุขภาพดี”
.....

2. ความสุขแบบออกซิโตซิน คือความสุขจาก “ความผูกพัน”
.....

3. ความสุขแบบโดพามีน คือความสุขจาก “ความสำเร็จ
หรือเงินทอง”
.....

4. เมื่อโดพามีนหลั่งออกมามากเกินไปจะมีอาการเสพติด
.....

5. สถานการณ์วิกฤตคือโอกาสทองสำหรับบททวนเรื่องความสุข
.....

