AMARIN
HOW ▸ TO

ฝึกสมอง ให้มอง แต่ความสุข

เปลี่ยนความกังวลเป็นความหวัง เปลี่ยนความเครียดเป็นพลังบวก

ด้วยเทคนิคฝึกสมองให้มีความสุข

จากนักวิชาการด้านสมองชาวญี่ปุ่น

図解幸福になるすごい脳の使い方

เคนอิจิโร่ โมงิ *เขียน* **กิษรา รัตนาภิรัต คุโด** *แปล*

พิมพ์ครั้งที่ 1

บทนำ

นิสัยเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้

ความสุขมาจากการสั่งสมวิธีการ ไม่ใช่สิ่งที่ตกหล่นอยู่ที่ไหนสักแห่งหรือตกลงมาจากฟากฟ้า ผมคิดว่าถ้าไม่มีใครโชคดีมีความสุขมาตั้งแต่เกิด ก็ไม่มีใครที่มีความทุกข์มาตั้งแต่เกิดเหมือนกัน ทำไมน่ะหรือครับ ก็เพราะว่าพอคนเราเปลี่ยนวิธีคิด นิสัยก็จะเปลี่ยนไป ทำให้เกิดความสุขก็ได้ ทำให้เกิดความทุกข์ก็ได้เช่นกัน

คงจะมีคนสงสัยว่าทำไมผมถึงยืนยันชัดเจนอย่างนั้น เหตุผลง่ายๆ คือ ในอดีตผมเคยกังวลเรื่องความเครียดและเรื่องสุขภาพที่ไม่ดีโดยไม่มีสาเหตุ และต่อมาผมหายจากอาการเหล่านั้นครับ

คนเราไม่สามารถกระโดดโลดเต้นในยามมีความทุกข์ได้ฉันใด ก็ย่อมไม่อาจสัมผัสถึงความสุขในยามที่มีความกังวลต่อความเครียดหรือสุขภาพที่ไม่ดีได้ฉันนั้น พูดอีกอย่างก็คือ เราจะสามารถสัมผัสถึงความสุขได้ในเวลาที่จิตใจของเราปราศจากความเครียดและเต็มไปด้วยความสบายใจนั่นเอง

ปัจจุบันผมใช้ชีวิตอย่างเบิกบานใจเป็นปกติ ถ้าจะเรียกว่ามีความสุขก็ใช่ครับ

แต่นั่นไม่ใช่เพราะว่าผมถูกลอตเตอรี่หรือมีโชคดีเป็นพิเศษตกลงมาถึงตัวแต่อย่างใด หากแต่ผมสามารถจะนำวิธีการควบคุมร่างกายและจิตใจของตนเองมาใช้เป็นต่างหากล่ะครับ

ในอดีตผมขี้อายขนาดหนัก เป็นโรครักความสะอาดผิดปกติ และมีความเครียดอยู่เสมอ

กว่าจะมาถึงวันนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ผมมีความเครียดและสุขภาพไม่ดีมาตั้งแต่เด็ก มีปัญหาต่างๆ มากมาย เช่น เป็นโรคขี้อายขนาดหนัก รักความสะอาดผิดปกติ โลหิตเป็นพิษ แถมยังสมาธิสั้นด้วย

สมัยเด็กมีอยู่บ่อยครั้งที่ผมวิ่งเล่นอย่างสนุกสนานอยู่ตามปกติ แล้วจู่ๆ ก็เกิดไม่สบายขึ้นมา หรือไม่ก็อาเจียน ตอนนั้นผมไม่ได้คิดว่ามันเป็นเรื่องผิดปกติแต่

อย่างใด แต่พอมาคิดดูตอนนี้แล้ว ผมว่านั่นคงจะเกี่ยวกับการที่ผมมีความเครียดตามประสาเด็กนั่นเอง

ตอนเป็นวัยรุ่นผมก็มีความเครียดเหมือนกันทั้งตอนที่อยู่ชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย แม้ผมจะเล่นหรือคุยกับเพื่อนอยู่ ก็มักจะรู้สึกว่าเรากำลังแสดงเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา ผมมักจะถูกความไม่สบายใจครอบงำอยู่เสมอว่า ถ้าหากเราแสดงความเป็นตัวตนที่แท้จริงออกไป คนอื่นๆ จะถอยห่างจากเราหรือเปล่า เราจะเข้ากับคนอื่นไม่ได้หรือเปล่า แต่ก็ไม่ทราบว่าตั้งแต่เมื่อไหร่เหมือนกันที่ผมสามารถนำวิธีการควบคุมความไม่สบายใจมาใช้จนมีสุขภาพดีขึ้นตามมาได้ ผมไม่เข้าใจอยู่นานทีเดียวว่าอะไรเป็นสาเหตุ ถ้าจะบอกว่าไม่ได้คิดอะไรลึกซึ้งนักก็คงจะอย่างนั้น แค่คิดเฉยๆ ว่า “สุขภาพดีขึ้นก็ดีแล้วนี่”

แต่ปัจจุบันมีคนไม่น้อยที่มาปรึกษาผมเกี่ยวกับ “ความกังวลเรื่องสุขภาพที่ไม่ดีเพราะความเครียด” หรือ “ความกังวลเรื่องความสัมพันธ์กับผู้คน” ความเครียดทางจิตใจหรือความไม่สบายใจนั้นย่อมนำพาไปสู่สุขภาพที่ไม่ดีอย่างแน่นอนครับ

เนื่องจากตัวผมเองมีประสบการณ์จึงเข้าใจดี และไม่อาจจะปลอบใจคนอย่างง่ายๆ ด้วยคำพูดว่า “อย่าคิดมาก” ผมไม่เห็นว่ามันเป็นเรื่องของคนอื่นหรอกครับ

หากนำวิธีการมองเห็นความสุขมาใช้เป็น คุณก็จะสามารถมี “ชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุข” ได้

คนเรารู้สึกมีความสุขเอาตอนไหน และรู้สึกไม่มีความสุขเอาตอนไหนกันนะ

เรื่องของ “ความสุข” ซึ่งเป็นสิ่งที่เก็บข้อมูลสถิติส่วนบุคคลได้ยากที่สุดนั้น เป็นที่พูดถึงทั้งในทางปรัชญาและงานเขียนมาเป็นเวลานาน แต่ถูกหาว่ายากจะพิสูจน์ในทางวิทยาศาสตร์

แต่ในระยะหลังมานี้เริ่มมีการวิจัยเกี่ยวกับ “ความสุข” ในทางวิทยาศาสตร์ด้วยศาสตร์หลายแขนง อาทิเช่น จิตวิทยา เศรษฐศาสตร์ และประสาทวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

การได้สัมผัสกับงานเขียนหรืองานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ทำให้ผมมีโอกาสได้ขบคิดมากขึ้นว่า “ความสุขคืออะไร” ในที่สุดผมก็เริ่มคิดได้ว่าสาเหตุแห่งความเครียดและร่างกายที่ไม่แข็งแรงในอดีตของตนเองมาจากอะไร

ที่ร่างกายของผมไม่แข็งแรงน่าจะมาจากความเครียดในการเข้าสังคม รวมทั้งปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับระบบของโรงเรียนและสังคมด้วย

ที่ทราบอย่างนั้นก็เป็นเพราะว่า นับตั้งแต่ผมสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเองแล้ว ความเครียดที่เคยมีอยู่ก็หายไปอย่างเห็นได้ชัด รวมทั้งสุขภาพก็ดีขึ้นมาก พอปลดปล่อยความเครียดได้ สุขภาพร่างกายของผมก็ดีขึ้น ทำให้ผมใช้ชีวิตได้อย่างรู้สึกมีความสุขสดชื่นทุกวัน

หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอวิธีการปลดปล่อยตัวเองจากความเครียดในชีวิตประจำวัน และวิธีที่จะทำให้ได้สัมผัสกับความสุขครับ

ปัจจุบันคนเราต้องใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่กระนั้นก็ยังมีคนแบบผมซึ่งเป็นมนุษย์เหมือนคนอื่นๆ ที่ครั้งหนึ่งเคยทุกข์ทรมานกับความเครียด และอยู่มาคราวหนึ่งก็สามารถปลดปล่อยตัวเองเป็นอิสระได้ ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถเสพความสบายใจและความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันได้น่ะหรือครับ หากคุณนำวิธีการต่างๆ ไปใช้ คุณก็จะสามารถมี “ชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุข” ได้ ต่อให้คุณต้องอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยความเครียดก็ตาม

คนส่วนมากบอกว่า “อยากมีความสุข”

แต่ในความเป็นจริงแล้วความสุขคืออะไร น้อยคนที่จะรู้ว่าเราวัด “ความสุข” กันอย่างไร แต่บางทีอาจเพราะมันเป็นสิ่งที่จับต้องได้ยาก คนเราถึงได้พยายามไขว่คว้าหาความสุขกันก็เป็นได้

ขอย้ำอีกครั้งนะครับว่า ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ตกหล่นอยู่ตามพื้นหรือตกหล่นลงมาจากฟากฟ้า ตราบใดที่สมองอยู่ในสภาพที่ตระหนักรู้ถึง “ความสุข” อยู่ การคิดของเราก็จะจำกัดอยู่ในโหมดของ “ความสุข” ไปด้วย

ไหนๆ เราก็มีชีวิตกันเพียงครั้งเดียว แทนที่เราจะมัวคร่ำครวญว่าชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด แล้วคุณไม่อยากใช้ชีวิตแบบที่ได้สัมผัสถึงรสแห่งความสุขในทุกๆ วันบ้างหรือ

มาลองคิดกันหน่อยไหมครับว่า “ความสุขคืออะไร” และ “เราจะใช้ชีวิตอย่างไม่ต้องสัมผัสกับความเครียดได้อย่างไร”

เคนอิจิโร่ โมงิ

บทที่ 1

ตอนไหน ที่สมอง รู้สึก มีความสุข

01

ความสุขหาซื้อด้วยเงินได้หรือไม่

- ถ้า GDP โต ความสุขของประชากรจะเพิ่มขึ้นหรือไม่

ปฏิทรรศน์ “การเติบโตทางเศรษฐกิจ = ความสุข”

ศาสตราจารย์ริชาร์ด อีสเตอร์ลิน กล่าวไว้ในงานเขียนฉบับหนึ่งว่า แม้ GDP (ผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ) ต่อหัวจะเพิ่มขึ้น ก็ไม่ได้ทำให้ระดับความสุขของประชากรเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด ปรากฏการณ์ดังกล่าวเรียกกันว่าปฏิทรรศน์อีสเตอร์ลิน[1]

ศาสตราจารย์อีสเตอร์ลินได้เก็บข้อมูลระดับความสุขของคนในสหรัฐอเมริการะหว่างปี พ.ศ. 2515 - 2534 พบว่าไม่ว่าจะเป็นช่วงปีใดๆ ก็ตาม สัดส่วนของประชากรที่รู้สึกมีความสุขแทบไม่เปลี่ยนแปลงจากระดับร้อยละ 35 เลย และไม่เกี่ยวข้องกับ GDP ที่เพิ่มสูงขึ้นในสหรัฐฯระหว่างปี พ.ศ. 2515 - 2534 ด้วย

แนวโน้มที่ไม่เปลี่ยนแปลงของระดับความสุขโดยเฉลี่ยดังกล่าวไม่ได้มีเพียงแค่ในสหรัฐฯเท่านั้น แม้แต่ในยุโรปเองก็มีลักษณะเดียวกัน ที่สำคัญคือในช่วงปี พ.ศ. 2516 - 2532 ที่มีการเก็บข้อมูลนั้นเป็นช่วงที่แต่ละประเทศต่างก็มีการเติบโตทางเศรษฐกิจด้วยกันทั้งสิ้น แสดงว่าต่อให้ภาวะเศรษฐกิจดีก็ไม่ได้ทำให้อัตราส่วนของคนที่รู้สึกมีความสุขเปลี่ยนแปลงเท่าใดนัก

สรุปว่าอัตราส่วนประชากรที่มีความสุขในแต่ละประเทศไม่ได้เกี่ยวข้องกับอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจแต่อย่างใด

[1] Easterlin paradox

ชาวญี่ปุ่นซึ่งอยู่ในภาวะเศรษฐกิจเจริญจะมีความสุขหรือไม่

เป็นที่กล่าวกันว่า ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ทั่วโลกให้ความสนใจศึกษาด้านความสัมพันธ์ระหว่างการเติบโตทางเศรษฐกิจกับระดับความสุข ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากหลังสงครามโลกครั้งที่สองเป็นต้นมา ญี่ปุ่นมีอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจที่น่าจับตามองเป็นอย่างยิ่งนั่นเอง

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2516 ที่เริ่มเก็บข้อมูลเป็นต้นมา นับว่าสหรัฐฯและประเทศในยุโรปมีอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจสูงในระดับหนึ่ง แต่สำหรับญี่ปุ่นในเวลานั้นสภาพเศรษฐกิจตกต่ำมากจนไม่อาจนำไปเทียบกับสหรัฐฯหรือประเทศในยุโรปได้เลย แต่ปัจจุบันกลายเป็นว่าญี่ปุ่นจัดอยู่ในกลุ่มประเทศพัฒนา โดยสรุปแล้วคือ ไม่มีประเทศไหนที่สามารถพัฒนาจากสภาพเศรษฐกิจที่ย่ำแย่เช่นนั้นไปสู่ GDP ที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วได้อย่างญี่ปุ่น

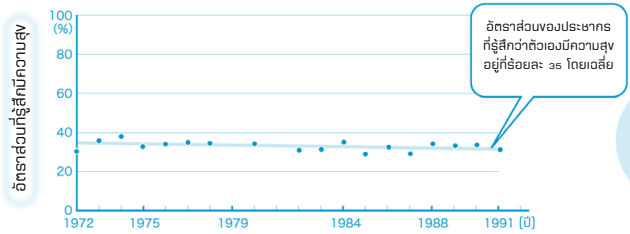
เศรษฐกิจของญี่ปุ่นเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงปี พ.ศ. 2501 - 2530 ที่มีการเก็บข้อมูล แต่ถ้าถามว่าระดับความสุขของประชากรในช่วงนั้นเป็นอย่างไร พบว่าค่าเฉลี่ยของคนที่รู้สึกมีความสุขแทบไม่มีความเปลี่ยนแปลงเลยดังคาดจริงตลอด 29 ปีนั้น

โดยสรุปแล้ว ประเด็นที่น่าจับตามองที่สุดสำหรับปฏิทรรศน์อีสเตอร์ลินก็คือความเป็นจริงที่ว่าประเทศที่มีการเติบโตทางเศรษฐกิจและมี GDP ต่อหัวเพิ่มขึ้นทุกปีไม่ได้มีอัตราส่วนของประชากรที่รู้สึกมีความสุขเพิ่มขึ้นเท่าใด ถ้าคนเรามีความสุขมากขึ้นตามรายได้ที่เพิ่มขึ้นจริง อะไรๆก็คงจะง่ายดายไม่น้อย

แต่ในความเป็นจริงแม้รายได้ส่วนบุคคลจะเพิ่มขึ้นตามการเติบโตทางเศรษฐกิจแต่คนก็ไม่ได้รู้สึกมีความสุขเท่าใดนัก

01 แม้ GDP ต่อหัวจะเพิ่มขึ้น แต่ระดับความสุขไม่ได้เพิ่มตาม

การสำรวจในสหรัฐฯ

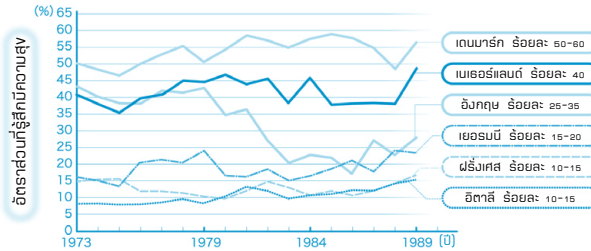


ที่มา : National Opinion Research Center, 1991.

แม้ GDP จะเพิ่มสูงขึ้นระหว่างปี พ.ศ. 2515 - 2534 แต่ระดับความสุขโดยเฉลี่ยอยู่เท่าเดิม

ไม่เพียงแค่ในสหรัฐฯเท่านั้น ประเทศในยุโรปก็เช่นกัน!

การสำรวจในยุโรป



ที่มา : Inglehart et al. 1992.

เดนมาร์กที่มีระดับความสุขอยู่ในอันดับหนึ่ง
+
อัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจสูง

ฝรั่งเศสและอิตาลีที่อยู่ในอันดับท้าย ๆ
+
อัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจต่ำ

เหตุผลที่คาดว่าทำให้คนเดนมาร์กมีความสุข

- สวัสดิการสังคมดี
- ระดับการศึกษาสูง
- การเมืองมั่นคง
- อากาศดี
- อาหารอร่อย

จะเห็นว่าสาเหตุที่ทำให้ตัวเรามีความสุขเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ประกอบเข้าด้วยกัน

ประเด็น ลำพังรายได้ส่วนบุคคลที่เพิ่มขึ้น ไม่ได้ทำให้คนเรารู้สึกมีความสุข

02

คนเรารู้สึกมีความสุขเวลาไหน

- ชีวิตสบายขึ้น แต่ทำไมไม่ค่อยรู้สึกมีความสุขอยู่ดี

เหตุผลที่การเติบโตทางเศรษฐกิจไม่ได้ก่อให้เกิดความสุข

แนวคิดใหม่ที่ใช้เป็นตัววัดระดับความสุขได้แก่ GNH (Gross National Happiness = ความสุขมวลรวมประชาชาติ) ประเทศภูฏานเน้นนโยบายการสร้างความสุขของสังคมโดยรวมโดยอาศัย GNH ในการวัดระดับการพัฒนาประเทศ จากการสำรวจประชากรเมื่อปี พ.ศ. 2548 พบว่าประชากรที่รู้สึกมีความสุขมีจำนวนถึงร้อยละ 96.7 เลยทีเดียว

GDP ใช้วัดการเติบโตเฉพาะทางเศรษฐกิจ ส่วน GNH ใช้วัดความสุขทางจิตใจด้วยการแปลงสิ่งต่างๆที่ GDP ไม่สามารถวัดได้ออกมาเป็นตัวเลข โดยวัดความสุขทางจิตใจออกมาจากความรู้สึกทั้งด้านบวกและลบ เช่น ความใจกว้าง ความพอใจ ความเมตตา ความโกรธ ความไม่พอใจ และความอิจฉาริษยา เป็นต้น

ที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่งคือคำถามที่ว่า “คนเรารู้สึกมีความสุขเวลาไหน” จากงานเขียนของศาสตราจารย์อีสเตอร์ลินระบุไว้ว่า “คนเราจะรู้สึกพึงพอใจในเวลาที่ตัวเองมีรายได้เพิ่มในขณะที่คนอื่นๆได้เท่าเดิม”

ในทางกลับกัน หากคนอื่นมีรายได้เพิ่มขึ้นในขณะที่ตัวเองมีรายได้เท่าเดิม จะรู้สึกไม่มีความสุข สรุปแล้วก็คือคนเราจะรู้สึกมีความสุขได้ด้วยการเปรียบเทียบกับคนอื่นนั่นเอง

ตัวอย่างเช่น เวลาที่เราอยู่ในประเทศหรือยุคสมัยที่คนส่วนใหญ่ไม่มีรถ แต่มีเราคนเดียวที่มีรถ เราก็จะรู้สึกว่า“มีความสุข” แต่ถ้าคนอื่นๆหันมามีรถกันเป็นเรื่องปกติขึ้นมา การที่เรามีรถก็ไม่ได้ทำให้มีความสุขเป็นพิเศษแต่อย่างใด

ถ้าหากว่าคนเรารู้สึกมีความสุขเมื่อได้เปรียบเทียบกับคนอื่นจริงแล้วละก็ มันก็พิสูจน์ให้เห็นแล้วละครับว่าระดับความสุขของชาวญี่ปุ่นไม่ได้เพิ่มขึ้นไปตามการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วของญี่ปุ่น แม้ GDP จะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องก็ตาม

สรุปแล้วจึงไม่เป็นความจริงแต่อย่างใดที่ว่าเมื่อเศรษฐกิจของประเทศเติบโตขึ้น ประชากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแล้ว คนจะมีความสุขขึ้นเป็นอย่างมาก

ระดับความสุขลดลงเมื่อสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตเพิ่มขึ้น

เหตุผลอีกข้อหนึ่งที่แม้ว่า GDP จะเพิ่มขึ้นแต่ระดับความสุขไม่ได้เพิ่มอยู่ที่ว่าเมื่อรายได้ของประชากรเพิ่มขึ้นและคุณภาพชีวิตดีขึ้นเมื่อใด สิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ตัวอย่างเช่น สูตรทำอาหารอย่างง่าย ๆ โดยใช้ไมโครเวฟมีมากขึ้นกว่าแต่ก่อน หากบ้านไหนไม่มีไมโครเวฟก็จะรู้สึกไม่สะดวกไปทันที

เครื่องมือเครื่องใช้ที่เดิมทีไม่ได้มีความจำเป็น ปัจจุบันไม่มีแล้วกลับไม่สะดวกเช่นนี้มีมากขึ้น เมื่อเทียบกันระหว่างก่อนกับหลังยุคเศรษฐกิจเจริญแล้วพบว่าแต่ละครอบครัวมีอุปกรณ์เครื่องใช้อย่างโทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องซักผ้า หรือรถยนต์เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเป็นเช่นนี้ก็กลายเป็นว่า พอมีรายได้มากขึ้นก็ยิ่งมีวัตถุสิ่งของเพื่อความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเพิ่มขึ้น ผลลัพธ์ก็คือเมื่อเทียบกับตอนที่รายได้น้อยกว่าแล้ว ระดับของความสุขก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมากเท่าใดนัก

02 คนเรารู้สึกมีความสุขเมื่อได้เปรียบเทียบกับคนอื่น

ไม่มีใครมีรถส่วนตัว

มีความสุข

ซื้อรถส่วนตัว

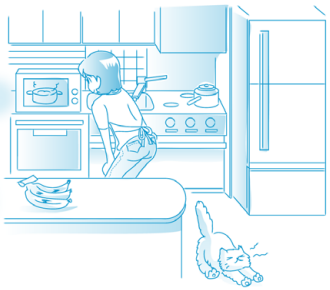
ทุกคนมีรถของตัวเอง

ก็งั้นๆ

GDP สูงขึ้น → ยกระดับคุณภาพชีวิต → สิ่งอำนวยความสะดวกมีมากขึ้น

ญี่ปุ่นก่อนยุคเศรษฐกิจเจริญ → ญี่ปุ่นหลังยุคเศรษฐกิจเจริญ

ระดับความสุขเท่ากัน



ประเด็น แม้รายได้จะเพิ่มขึ้น สิ่งอำนวยความสะดวกก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ระดับความสุขจึงไม่เพิ่ม

03

สมองทำงานอย่างไรเวลาดีใจที่เห็นคนอื่นไม่มีความสุข

- จิตวิทยาของการคอยเปรียบเทียบกับคนอื่น

ความสุขไม่ใช่สิ่งสัมบูรณ์[2] แต่เป็นสิ่งสัมพัทธ์[3]

เวลาที่เราเด่นกว่าคนอื่นๆ เราจะรู้สึกมีความสุข แต่ถ้ามีระดับชีวิตแบบเดียวกับคนอื่นๆ ก็จะไม่รู้สึกมีความสุขเป็นพิเศษแต่อย่างใด หากคนเรามีความสุขได้ด้วยการเปรียบเทียบกับคนอื่นเช่นนี้จริง ความสุขก็จะไม่ใช่สิ่งสัมบูรณ์ แต่เป็นสิ่งสัมพัทธ์

ตัวอย่างเช่น ถ้าเพื่อนร่วมงานได้เลื่อนตำแหน่งเร็วกว่าเรา เพื่อนๆพากันแต่งงานมีลูกมีเต้ากันไปหมดแล้ว แต่ตัวเองยังเป็นโสดอยู่คนเดียวก็จะรู้สึกหงุดหงิดแบบนี้คงเคยเป็นกันบ้างนะครับ พอมองในลักษณะนี้แล้วก็จะเห็นว่าคนเรามักตัดสินตัวเองจากการเปรียบเทียบกับคนอื่น ดังนั้นคำอธิบายที่ว่าความสุขเป็นสิ่งสัมพัทธ์ก็น่าจะเป็นจริง

คำว่า “schadenfreude” เป็นภาษาเยอรมันซึ่งหมายถึงการยินดีเมื่อเห็นคนอื่นเป็นทุกข์ ถ้าพูดให้เข้าใจง่ายก็อาจจะเรียกได้ว่า “ความทุกข์ของผู้อื่นเปรียบดั่งน้ำผึ้ง” มันเป็นการทำงานของจิตใจที่ไม่ค่อยน่าชื่นชมเท่าไหร่ แต่ในความเป็นจริงแล้วสมองของมนุษย์ทำงานในทำนองที่ว่า เรามักจะรู้สึกดีใจยามเห็นคนอื่นเป็นทุกข์ครับ

ทำไมถึงมีการทำงานทางใจแบบนี้ นั่นเป็นเพราะว่าเมื่อเปรียบเทียบกันแล้วเวลาที่อีกฝ่ายมีฐานะทางสังคมลดลง โอกาสที่ตัวเราเองจะอยู่ในฐานะสูงขึ้นก็มีมากกว่าเดิมนั่นเอง เอาง่ายๆ อย่างเช่นในวงการเมืองนั้น ถ้าฝ่ายตรงข้ามก่อเรื่องอื้อฉาวขึ้น ฝ่ายนั้นก็จะเสื่อมเสียชื่อเสียง เมื่อเป็นเช่นนี้ ตัวเราเองก็มีโอกาสที่อยู่

[2] สัมบูรณ์ หมายถึง เต็มเปี่ยม สมบูรณ์ด้วยตัวเอง

[3] สัมพัทธ์ หมายถึง การเชื่อมโยง เปรียบเทียบกับสิ่งอื่น

ในสถานะได้เปรียบกว่า สภาพที่เราอาจอยู่ในฐานะได้เปรียบกว่านี้เองที่ทำให้สมองรู้สึกมีความสุข

“ความทุกข์ของผู้อื่นเปรียบดั่งน้ำผึ้ง” นั้นไม่มีที่สิ้นสุด

ในความเป็นจริงแล้ว ว่ากันว่าชาวญี่ปุ่นมีความรู้สึก “schadenfreude” เช่นนี้อย่างแรงกล้า มีคำว่า “เมชิอุมะ” ที่ใช้กันในเว็บบอร์ด 2 Channel[4] ซึ่งเปรียบว่าถ้าคนอื่นเป็นทุกข์ เราจะรับประทานอาหารได้อย่างเอร็ดอร่อย ซึ่งนี่เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นความหมายของคำว่า “schadenfreude” ได้เป็นอย่างดี

แม้คนที่พูดจะดูสะใจ แต่ในความเป็นจริงแล้วมันแสดงให้เห็นถึงโครงสร้างทางจิตใจที่กำลังมีความเครียดสูง เพราะแสดงให้เห็นว่าคนคนนั้นมักเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นเป็นประจำนั่นเอง

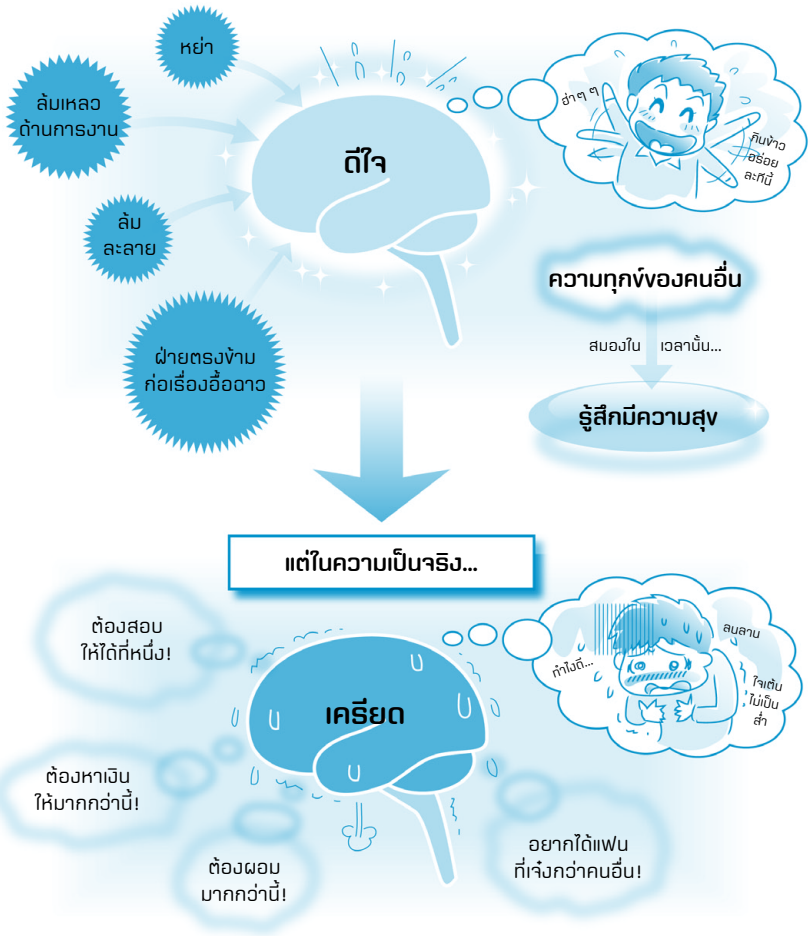
การทำงานของสมองที่คอยวัดความสัมพันธ์กับคนอื่นในเชิงเปรียบเทียบ แล้วจึงค่อยจัดระดับของตนเองอยู่เป็นประจำเช่นนี้เปรียบได้กับนรกขุมลึกที่สุดเลยทีเดียว

นั่นเป็นเพราะว่าตราบใดที่เรายังคอยเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ตราบนั้นเราก็ไม่มีวันมีความพอใจอย่างแท้จริงได้เลย เพราะต่อให้เป็นคนที่เรียนเก่งขนาดไหนเหนือฟ้าก็ย่อมมีฟ้า ต่อให้ร่ำรวยอย่างไร ก็ต้องมีคนอื่นที่มีทรัพย์สินมากกว่าเราอยู่ดี

ต่อให้คนเราเด่นในด้านใด ก็ย่อมมีคนอื่นที่เหนือกว่าในด้านอื่นแน่นอน หากเป็นเช่นนี้แล้วก็ไม่มีวันที่ตนเองจะได้เป็นที่หนึ่ง ต้องคอยรู้สึกอยู่เสมอว่าตัวเองไม่ได้เป็นที่หนึ่ง เราไม่มีทางขึ้นมาอยู่เหนือคนอื่นได้หรอกครับ เว้นเสียแต่ว่าเราจะเป็นผู้นำเผด็จการ

[4] เว็บบอร์ดที่ใหญ่ที่สุดในญี่ปุ่น

03 สมองทำงานในแบบที่ดีใจยามคนอื่นเป็นทุกข์



ประเด็น **ตราบใดที่ยังเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ตราบนั้นก็ไม่มีวันพอใจได้เลย**

04

ใช้ประโยชน์จากสมองที่ชอบเปรียบเทียบ

- ถ้ามีเราอยู่คนเดียว เราจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองสวยหรือเปล่า

เวลาที่เซลล์กระจกเงาในสมองทำงาน เราจะเกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

เหตุผลที่คนเรามักเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นสามารถอธิบายได้จากการทำงานของเซลล์กระจกเงาในสมองครับ พูดสั้นๆ ก็คือ ถ้าไม่เปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วคนเราจะไม่รู้สถานะของตัวเองเลย

เซลล์กระจกเงาเป็นเซลล์ประสาทในสมองของสัตว์ที่มีพัฒนาการสูงสุดอย่างสัตว์ในกลุ่มไพรเมต[5] เมื่อเห็นคนอื่นทำอะไรบางอย่าง มันจะกระตุ้นให้เกิดกระแสประสาทในสมองเพื่อให้ตัวเองทำในสิ่งเดียวกัน อย่างเวลาเราเห็นคนอื่นกำลังร้องไห้ตัวเองก็จะพลอยร้องไห้ตาม ความสามารถในการมีความรู้สึกร่วมกับคนอื่นอย่างนี้ก็มาจากการมีเซลล์กระจกเงานี่เองครับ

เวลาที่เซลล์กระจกเงาทำงานคือเวลาที่คนเราเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นอยู่ การเปรียบเทียบทำให้รู้สถานะของตัวเอง

ถ้าจะเอาให้เข้าใจง่ายก็อย่างเช่น เราจะไม่มีทางรู้ได้เลยว่า “เราสวยหรือเปล่า” หากไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น ถ้าในโลกนี้มีตัวเราอยู่เพียงคนเดียว เราจะไม่รู้ว่าอะไรคือความสวยงามหรืออะไรคือความน่าเกลียด

การเปรียบเทียบกับคนอื่นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา คนเราสามารถรู้สถานะของ

[5] อันดับสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกลุ่มหนึ่งซึ่งมีสมองขนาดใหญ่และประสาทการมองเห็นดีกว่าสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกลุ่มอื่นๆ ได้แก่ ลีเมอร์ ลิงมีหางและไม่มีหาง และมนุษย์

ตัวเองได้ก็ด้วยการเปรียบเทียบกับคนอื่นในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นโอลิมปิก ค่าเบี่ยงเบนหรือไอคิว การเปรียบเทียบกับคนอื่นเช่นนี้จะเรียกว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ก็ว่าได้

การเปรียบเทียบที่ไม่ใช่การเปรียบเทียบว่าดีกว่าหรือด้อยกว่าเป็นที่มาของเอกลักษณ์เฉพาะตัว

อย่างไรก็ดี ในเวลาที่เปรียบเทียบกับคนอื่นเรื่องความสุขนั้น ถ้าเอาแต่สนใจว่าเราด้อยกว่า (หรือดีกว่า) อีกฝ่ายแล้ว ใจจะสงบไม่ได้เลย ในทางตรงกันข้ามแทนที่จะเปรียบเทียบเรื่องดีกว่าหรือด้อยกว่า หากเห็นความต่างจากคนอื่นในทางที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว "สมองที่ชอบเปรียบเทียบ" จะก่อให้เกิดผลกระทบในด้านดีแทน

มีละครอยู่เรื่องหนึ่งชื่อ *Pirates of Silicon Valley* เป็นละครที่สร้างจากเรื่องจริงโดยมีตัวละครคือสองยอดบุคคลซึ่งเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนทั้งโลก ซึ่งได้แก่ สตีฟ จ็อบส์ อัจฉริยะแห่งแอปเปิล และบิล เกตส์ ผู้ก่อตั้งไมโครซอฟท์ ละครแสดงให้เห็นว่าจ็อบส์ซึ่งมีเสน่ห์จับตาจากความชาญฉลาดของเขา กลับมีอีกมุมหนึ่งซึ่งเป็นคนที่มีความรักตัวเองอย่างสูง และมีความไม่มั่นคงทางจิตใจ

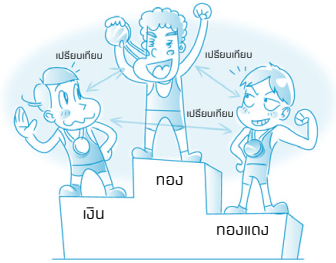
ช่วงที่ละครเรื่องนี้ออกอากาศ มีข่าวว่าทางบริษัทแอปเปิลเองก็ดู *Pirates of Silicon Valley* นี้ด้วยเช่นกัน แต่เนื่องจากภาพลักษณ์ของจ็อบส์ดูแย่มาก ทางบริษัทจึงมีความเห็นว่าควรจะห้ามออกอากาศ แต่เมื่อเสนอความเห็นดังกล่าวกับจ็อบส์ เขากลับตอบว่า "โฆษณาแบบไหนก็เป็นโฆษณาที่ดีทั้งนั้นแหละ"

ย้อนกลับมาเรื่องการเปรียบเทียบกับคนอื่นนะครับ ถ้าหากในโลกนี้มีมนุษย์ที่ชื่อจ็อบส์เพียงคนเดียวเท่านั้น จุดเด่นของเขาคงไม่ได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์ แต่เพราะเขาประสบความสำเร็จในหลายสิ่งหลายอย่างที่คนอื่นทำไม่ได้ จึงมีทั้งคนที่วิจารณ์และคนที่ชื่นชมจ็อบส์ เรื่องของเรื่องก็คือ เพราะมีคนที่เปรียบเทียบเขากับคนอื่นๆ จึงมีจุดที่เขาได้แสดงความสามารถในแบบฉบับของเขาออกมานั่นเอง การเปรียบเทียบนั้นบางทีจึงสามารถสร้างจุดแข็งให้คนคนนั้นได้ด้วย

04 การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นทำให้รู้สถานะของตัวเอง

เซลล์กระจกเงา

เซลล์ประสาทที่มีลักษณะเฉพาะคือสะท้อนการกระทำของผู้อื่นเสมือนเป็นการกระทำของตนเอง เวลาตัวเองเห็นคนอื่นร้องไห้แล้วเกิดความรู้สึกตามไปด้วยก็เป็นการทำงานของเซลล์กระจกเงา

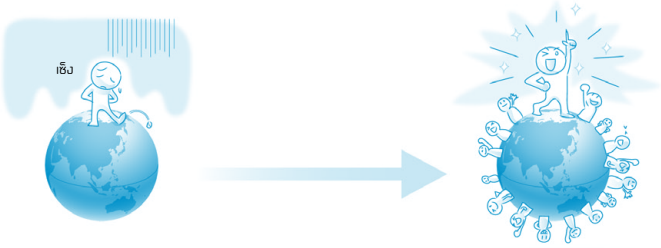


เวลาที่เซลล์กระจกเงาในสมองทำงาน
คือตอนที่เราเปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่

รู้สถานะของตัวเอง

เวลาที่คิดเรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
ถ้ามัวเปรียบเทียบว่าดีกว่าหรือด้อยกว่าจะหมดสุขเปล่า ๆ...

ให้ลองเปรียบเทียบ “ความแตกต่างจากคนอื่น” ดู



ถ้าในโลกนี้มีเราอยู่แค่เพียงคนเดียว...

**เพราะมีคนมากมาย
เอกลักษณ์เฉพาะตัวจึงโดดเด่น**

ประเด็น **หากจะให้ “สมองที่ชอบเปรียบเทียบ” ทำงานในทางดี ก็ต้องใส่ใจเรื่องเอกลักษณ์เฉพาะตัว ไม่ใช่เปรียบเทียบว่าดีหรือด้อยกว่าอีกฝ่าย**

05

จริงหรือที่ความสุข “ไม่ใช่อยู่ที่ปัญหาเรื่องเงิน”

- สมองไขว่คว้าหาการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

ถ้ามีเงิน 7 หมื่นเยนทุกเดือนจะสามารถใช้ชีวิตได้เหมือนคนอื่นทั่วไป...

ก่อนนี้ผมได้ไปเยือนพื้นที่ยากจนร่วมกับคุณมะโคโตะ ยุอะสะ ซึ่งเป็นผู้อำนวยการ “เครือข่ายต้านความยากจน” ที่ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ NHK โดยทำงานแก้ไขปัญหาความยากจน เช่น ปัญหาผู้ยากไร้ ผมได้ทราบว่าปัจจุบันมีจำนวนผู้ที่ได้รับเงินอุดหนุนในการเลี้ยงชีพเพิ่มขึ้น รวมทั้งคนในวัย 20-30 ปีด้วย ผมบอกคุณยุอะสะว่าอยากไปเห็นความจริงเช่นนี้ด้วยตาตนเอง จึงได้ไปเยือนพื้นที่นั้นแหละครับ

หนึ่งในคนที่เราไปเยี่ยมเป็นชายหนุ่มซึ่งอาศัยอยู่ในโอซาก้า มีประวัติเคยถูกพ่อทำร้ายตั้งแต่เด็ก จึงเข้ากับคนอื่นไม่เป็น ทำงานได้ก็ไม่นาน จึงใช้ชีวิตด้วยการรับเงินอุดหนุนในการเลี้ยงชีพ 110,000 เยนต่อเดือน ค่าเช่าบ้าน 4 หมื่นเยน ที่เหลืออีก 7 หมื่นเยนใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็น เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ และค่าอาหาร เป็นต้น

การมีเงิน 7 หมื่นเยนทุกเดือนทำให้ชายหนุ่มคนนี้สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนคนอื่นทั่วไปก็จริง แต่เขาใช้ชีวิตด้วยการนั่งกอดเข่าดูโทรทัศน์อยู่แต่ในห้องตลอดวัน ท่าทางเหงามากทีเดียว พอมองดูเขาแล้วทำให้ผมรู้สึกว่าความสุขของคนเราไม่ได้อยู่ที่ปัญหาเรื่องเงินจริง ๆ

ความสามารถในการสื่อสารอย่างเท่าเทียมกันคือความสุข

แม้เขาไม่อาจจะใช้ชีวิตได้อย่างหรูหรา แต่ก็มีเงินพอที่จะใช้ชีวิตไปวัน ๆ ได้ ถ้ามองเพียงด้านรายรับ เขาก็อยู่ในเงื่อนไขเต็มเปี่ยมที่จะมีความสุขได้ แต่กลับดู

ไม่มีความสุขเลย

เพราะอะไร เมื่อลองคิดหาเหตุผลดูแล้ว ผมก็พบขึ้นมาอย่างหนึ่งว่าสิ่งที่ชายหนุ่มคนนี้ขาดในการดำรงชีวิตอย่างสิ้นเชิงก็คือการไม่มีสังคม เขาไม่มีพ่อแม่ที่จะพึ่งพาได้ ไม่มีพี่น้อง และไม่มีคนที่เรียกได้ว่าเพื่อนเลยแม้แต่คนเดียว ไม่มีคนที่จะไว้ใจ เที่ยวเล่น หรือเป็นที่ปรึกษาได้เลย

ไม่แปลกที่ว่ารัฐสามารถจัดสรรเงินอุดหนุนให้ได้ แต่ไม่สามารถจัดสรรเพื่อนให้ได้ด้วย

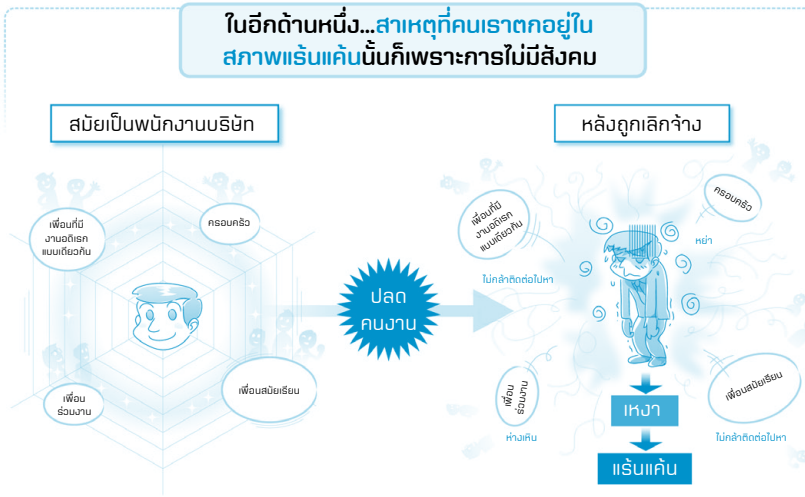
ถ้าไม่มีการสื่อสารกับคนอื่น คนเราก็จะไม่สามารถหาความสุขได้ และถ้ามีสังคมขึ้นมา หากความสัมพันธ์นั้นไม่ได้เป็นไปอย่างเท่าเทียมกันในระดับหนึ่ง ก็จะไม่สามารถสร้างความไว้เนื้อเชื่อใจขึ้นมาได้เช่นกัน

ในปี พ.ศ. 2534 นิตยสาร *The Big Issue* ซึ่งส่งเสริมให้คนไร้บ้านสามารถยืนหยัดด้วยตนเองได้เริ่มออกจำหน่ายในประเทศอังกฤษ นิตยสารดังกล่าวให้คนไร้บ้านเป็นผู้ยืนขายนิตยสารเลี้ยงชีพตามถนนหนทาง โดยมุ่งหวังว่าวันหนึ่งพวกเขาเหล่านี้จะเลิกใช้ชีวิตอยู่ตามถนนหนทางไปเองในที่สุด

ในญี่ปุ่นเองก็เริ่มออก *The Big Issue Japan* ในปี พ.ศ. 2546 จากการสนทนากับคนในสำนักงานของ *The Big Issue* ทราบว่าสาเหตุที่พวกเขาตกอยู่ในสภาพอันแร้นแค้นไม่ได้มาจากการตกงานหรือไม่มีรายได้ แต่อยู่ที่การถูกตัดขาดจากสังคมจากเหตุดังกล่าวต่างหากครับ

การมีสังคมถึงจะทำให้เราใช้ชีวิตอยู่อย่างมีชีวิตชีวา มีแรงบันดาลใจ และมีความรักต่อผู้อื่นได้

05 การมีสังคมทำให้คนเรามีความสุข



ประเด็น **มองหาสิ่งที่ทำให้มีความสุขนอกจากเรื่องเงินดีกว่า**

06

สมองดีใจเวลาเราเติบโตจากเมื่ออดีต

- เหตุผลที่คนหนุ่มสาวออมเงินไว้ใช้ยามแก่กันมากขึ้น

ความเป็นจริงของหนุ่มสาวที่ไม่มีความหวังต่ออนาคต

เดี๋ยวนี้เวลาคุยกับคนวัยสิบหรือยี่สิบปีแล้ว รู้สึกว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีความฝันหรือความหวังต่ออนาคต ได้ยินว่าส่วนใหญ่จะมีความคิดแบบ “ไม่รู้ว่าอีกหน่อยจะได้รับเงินบำนาญหรือเปล่า เก็บเงินไว้ใช้ตอนแก่ดีกว่า” มากกว่าจะวาดฝันว่า “ลงทุนไปเรียนเมืองนอกเพื่ออนาคตที่ดีดีกว่า”

คนที่มีชีวิตอยู่ในยุคเศรษฐกิจเจริญ (พ.ศ. 2497 - 2516) และยุคเศรษฐกิจฟองสบู่[6] (ช่วงประมาณปี พ.ศ. 2528 - 2536) เรียกว่าเป็นคนยุคเบบี้บูม (แต่โดยทั่วไปคนยุคเบบี้บูมคือคนที่เกิดราวปี พ.ศ. 2489 - 2507 - บรรณาธิการ) ส่วนคนที่เกิดหลังจากนั้นเรียกว่าเป็นคนรุ่นใหม่ หมายความว่าคนวัยห้าสิบและหกสิบปีได้เคยผ่านช่วงเวลาที่เศรษฐกิจญี่ปุ่นดีมาก่อนนั่นเอง

คนยุคเบบี้บูมผ่านประสบการณ์จากชีวิตในวัยเด็กที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเท่าใดนัก และพอโตขึ้นก็เริ่มมีเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างตู้เย็น เครื่องซักผ้า โทรทัศน์เพิ่มขึ้น ทำให้คุณภาพชีวิตเปลี่ยนไป ส่วนคนที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ในยุคเศรษฐกิจฟองสบู่ก็จะเคยผ่านชีวิตที่เคยใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยในยุคเศรษฐกิจดีมาก่อน

[6] หมายถึงยุคเศรษฐกิจฟองสบู่ของประเทศญี่ปุ่นที่เรียกว่า The Japanese Asset Price Bubble

การรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงทำให้สมองมีความสุข

คนที่เคยผ่านช่วงเวลาแห่งความสุขที่คุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างรวดเร็วถึงขีดสุดนั้น ได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่า "การเข้าสู่ภาวะใหม่"

แท้จริงแล้วการเปลี่ยนผ่านนี้เองเป็นปัจจัยที่ทำให้รู้สึกมีความสุขได้ง่าย เพราะการเปลี่ยนแปลงทำให้คนเรารู้สึกถึงการเปรียบเทียบ แต่การเปรียบเทียบในกรณีนี้มิได้เป็นการเปรียบเทียบระหว่างตัวเองกับคนอื่น แต่เป็นการเปรียบเทียบตัวเองในอดีตกับปัจจุบัน เช่น "เมื่อก่อนบ้านเราไม่มีของอย่างนี้ เดี๋ยวนี้มีแล้ว" หรือ "สมัยก่อนทำไม่ได้เลย เดี๋ยวนี้ทำได้แล้ว" การเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของตัวเองเช่นนี้ทำให้สมองรู้สึกยินดี

ขอย้ำอีกครั้งนะครับว่า คนเรามักจะวัดสถานะของตัวเองได้จากการเปรียบเทียบการที่ปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงจากอดีต หรืออนาคตมีการเปลี่ยนแปลงจากปัจจุบัน ทำให้คนเราสามารถเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของตนได้ง่ายกว่าการอยู่ในสภาพเดิมอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ แม้ในยุคเศรษฐกิจเจริญ ระดับความสุขของคนก็ไม่ได้เพิ่มขึ้นเท่าใดนัก แต่กระนั้นความเปลี่ยนแปลงก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สมองและทำให้เรารู้สึกมีความสุขได้

อย่างไรก็ตาม คนในวัยสิบหรือยี่สิบปีนั้นเกิดในยุคที่เศรษฐกิจเริ่มไม่กระเตื้องและรู้จักเพียงแค่สภาพการณ์เดิม ๆ เรื่อยมา เรียกว่าเป็นคนรุ่นที่ไม่รู้จักความสุขจากการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยที่วันนี้ดีกว่าเมื่อวาน หรือพรุ่งนี้ดีกว่าวันนี้

เมื่อเป็นดังนี้ คนกลุ่มนี้ก็จะไม่มีความรู้สึกว่า "ชีวิตเราจะเปลี่ยนแปลงไปในทางใดทางหนึ่ง" ดังนั้นก็เลยไม่คิดว่า "อนาคตจะดีกว่าเดิมแน่" ไปด้วย แต่จะรู้สึกว่าสภาพการณ์ในตอนนี้จะคงอยู่เรื่อยไป ก็เลยกลายเป็นหาทางปกป้องตัวเองให้อยู่รอดต่อไป

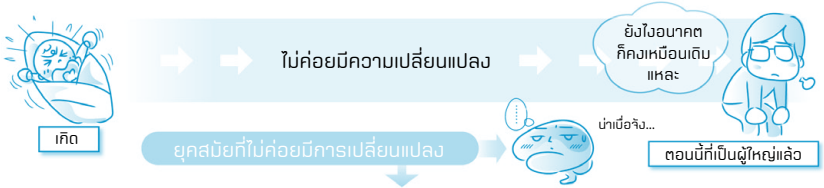
06 ความเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ “ของที่เมื่อก่อนไม่เคยมีเดี๋ยวนี้มีแล้ว” ทำให้รู้สึกมีความสุข

ชีวิตของคนในรุ่นที่ผ่านยุคเศรษฐกิจเจริญและยุคเศรษฐกิจฟองสบู่

ยุคที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย

คนรุ่นที่รู้สึกว่าชีวิตของตนจะดียิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก

ชีวิตของคนวัยสิบหรือยี่สิบปี



ยากที่จะมีความฝันหรือความหวัง

ปกป้องตัวเอง ไม่ยอมท้าทายสิ่งใหม่ ๆ

ประเด็น **ระดับคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดช่วงเวลาที่มีความสุข**

07

ความเปลี่ยนแปลงทำให้สมอง สัมผัสถึงความสุขได้ง่ายกว่า

- สมองไขว่คว้าหาความสบายใจที่แตกต่างจากชีวิตประจำวัน

สร้างความเปลี่ยนแปลงด้วยการสื่อสารที่แตกต่าง

ยากที่คนที่บอกว่า "ไม่รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง" จะรู้สึกมีความสุขครับ

เพราะว่าสำหรับสมองแล้ว ความเปลี่ยนแปลงเป็นแรงขับเคลื่อนของความสุขนั่นเอง แต่ตอนนี้ก็ไม่มีวี่แววว่าเศรษฐกิจของญี่ปุ่นจะดีขึ้นโดยฉับพลัน และตราบใดที่ความเชื่อที่ว่าการเติบโตทางเศรษฐกิจทำให้คนมีความสุขยังเป็นเพียงมายาตราบนั้นเราก็จำเป็นต้องรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในด้านอื่นๆ นอกจากเรื่องเงินทองให้ได้ หากสังคมไม่เปลี่ยนแปลง เราก็จำเป็นต้องหาทางเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเองหรือพาตัวเข้าสู่ความเปลี่ยนแปลงที่แต่เดิมไม่เคยมี

การนำพาตัวเองเข้าสู่ความเปลี่ยนแปลงนั้นต้องอาศัยการเข้าสู่สังคมซึ่งมีความแตกต่างจากสภาพแวดล้อมในปัจจุบันโดยสิ้นเชิง วิธีที่เร็วที่สุดก็คือการไปต่างประเทศระยะสั้นๆ เป็นอย่างน้อย จากเดิมที่เคยเกิดและโตในญี่ปุ่น แวดล้อมด้วยคนญี่ปุ่น ใช้ชีวิตในสังคมที่พูดภาษาญี่ปุ่น พอไปต่างประเทศปุ๊บก็ต้องเจอกับความเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าไปประเทศที่มีการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วอย่างจีนหรือสิงคโปร์ ก็จะได้สัมผัสกับคนที่อยู่ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงแน่นอน

แต่ระยะหลังนี้วิธีนี้ใช้ไม่ได้ผลมากขึ้นในหลายประเทศ อย่างในสหรัฐฯนั้น รัฐที่อยู่ติดทะเลอย่างนิวยอร์ก วอชิงตัน แคลิฟอร์เนียจะเป็นที่ที่มีความล้ำหน้าที่สุดแห่งยุคอยู่แล้ว แต่รัฐที่อยู่ลึกเข้าไปในแผ่นดินจะเน้นการทำเกษตรกรรม ปัจจุบันคนก็ยังฟังเพลงคันทรีกันอยู่เช่นเดิม

สิ่งที่สำคัญกว่าการไปประเทศที่จะทำให้รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงได้มากกว่า

ประเทศอื่นๆ คือการหาวิธีการสื่อสารกับผู้อื่นไม่ว่าเราอยู่ในประเทศไหน หรือกระทั่งอยู่ในญี่ปุ่นเอง

การจะสื่อสารกับคนต่างวัฒนธรรมนั้น ปัจจุบันเราสามารถใช้ทวิตเตอร์หรือเฟซบุ๊กได้ การรู้จักกับใครสักคนในประเทศหนึ่งๆ จะทำให้เรารู้ได้ว่ามีกระแสความเคลื่อนไหวของยุคหรือไม่ ความเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนของความสุขนั้น ขอเพียงแค่เราต้องการ เราก็สามารถได้มันมาครองครับ

การธรักษาสมดุลทำให้สมองรู้สึกสบาย

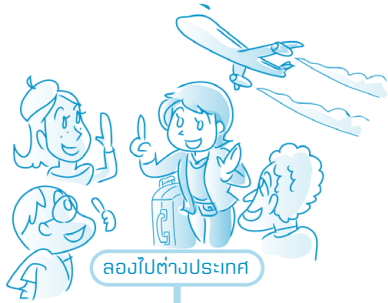
เรื่องของความเปลี่ยนแปลงนั้นสามารถนำมาใช้กับช่วงวันหยุดพักผ่อนอย่างชาญฉลาดก็ยังได้ อย่างการพักผ่อนสบายๆ ในรีสอร์ตก็ช่วยผ่อนคลาย เพราะทำให้ความสมดุลของสมองที่เสียไปฟื้นตัวกลับคืนมา

โดยปกติแล้วคนที่ทำงานอยู่ในกรุงโตเกียวจะอยู่ในวังวนของผู้คนที่เบียดเสียดยัดเยียดกันเป็นปกติ ด้วยเหตุที่กรุงโตเกียวเป็นศูนย์กลางทางการเมือง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม รวมทั้งมีผู้คนมากระจุกตัวกันหนาแน่น จึงเต็มไปด้วยสิ่งเร้าใจและบันเทิงใจ แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่มีโอกาสได้ชมธรรมชาติแวดล้อมอย่างทะเลที่งดงามของเกาะทางใต้ เป็นต้น สำหรับคนที่อยู่ในสถานที่เช่นนั้น เมื่อได้ไปพักผ่อนที่เกาะทางใต้จะเป็นอย่างไร ก็จะได้รับสิ่งที่ขาดหายไปในชีวิตประจำวันเข้ามาชดเชยอย่างไรล่ะครับ

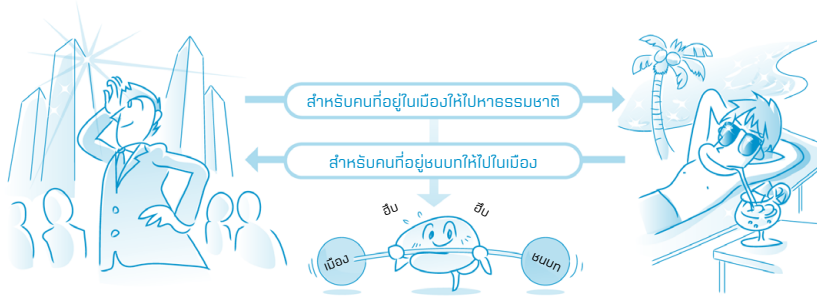
สมองจะรู้สึกสบายก็ต่อเมื่อได้รับความสมดุล คนเราจึงแสวงหาสิ่งที่ไม่ได้พบเจอในชีวิตประจำวันจากวันหยุดพักผ่อนนั่นเอง

07 สำหรับสมองแล้ว ความเปลี่ยนแปลง เป็นแรงขับเคลื่อนของความสุข

- เพื่อให้รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง **ข้อที่ 1** ให้พาตัวเองไปอยู่ในความเปลี่ยนแปลง



- เพื่อให้รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง **ข้อที่ 2** ให้หาวันหยุดพักผ่อน



ประเด็น สมองจะรู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้สัมผัสกับสิ่งที่ต่างไปจากชีวิตประจำวัน

08

ลองเปลี่ยน “ลำดับของคำถาม” ดูบ้าง

- เหตุผลที่ความคิดของคนเราถูกชักจูงได้ง่าย

วิธีตั้งคำถามที่ทำให้มองไม่เห็นระดับของความสุข

ก่อนอื่นขอให้คุณลองตอบคำถามสองแบบนี้ดูนะครับ ให้สมมติว่าตอนนี้คุณไม่มีแฟน (หรือคู่ครอง)

1. “ตอนนี้คุณมีแฟน (คู่ครอง) หรือไม่” คุณจะตอบว่า “ไม่มี” แล้วคนถามก็จะถามต่อว่า “แล้วตอนนี้คุณมีความสุขไหม”

ทีนี้ลองมาดูวิธีถามอีกแบบดูนะครับ

2. “ตอนนี้คุณมีความสุขไหม ถ้ามีความสุข กรุณาตอบว่ามีความสุขระดับไหน ตั้งแต่ระดับ 1-7” แล้วคนถามก็จะถามต่อว่า “แล้วตอนนี้คุณมีแฟนหรือเปล่า”

เป็นอย่างไรครับ ไม่ว่าจะแบบไหนก็มีการตั้งคำถามทั้งสองอย่างคือ “ตอนนี้มีความสุขหรือไม่” และ “มีแฟนหรือไม่” แต่ด้วยการตั้งคำถามที่เปลี่ยนลำดับกัน คำตอบก็น่าจะต่างกันเยอะทีเดียว

ในแบบแรก ปัจจัยวัดว่า “มีความสุขหรือไม่” ขึ้นอยู่กับ “มีแฟนหรือไม่” อย่างมากทีเดียว เป็นการตั้งคำถามแบบชักจูงว่า “ถ้ามีแฟนแล้วจะมีความสุข” และ “ถ้าไม่มีแฟนก็จะไม่มีความสุข”

แท้จริงแล้วจะมีแฟนหรือไม่อาจจะไม่ได้จำเป็นสำหรับคนที่ถูกถามเลยก็ได้ เขาอาจจะมีความสุขกับการทำงานหรือในชีวิตส่วนตัวดีพออยู่แล้ว แต่แล้วพอถูกถามคำแรกว่า “มีแฟนหรือเปล่า” ก็จะถูกชักจูงให้รู้สึกว่า “อ้อ ก็ตอนนี้เราไม่มีแฟน เพราะฉะนั้นเราอาจจะไม่มีความสุขอยู่ก็ได้”

ในอีกด้านหนึ่ง ถ้าเป็นคำถามแบบที่สอง การมีแฟนหรือไม่ไม่ได้ส่งผลกระทบ

ต่อการ “มีความสุขหรือไม่” คนตอบจะคิดว่า “ตอนนี้งานก็ดี วันหยุดก็ได้ทำงานอดิเรกที่ชอบ ชีวิตก็สนุกดี” เพราะฉะนั้นสิ่งที่ใช้วัดว่า “มีความสุขหรือไม่” จะขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ ที่ผุดขึ้นมาในหัว แล้วสามารถวัดระดับความสุขโดยรวมของตนได้

ความคิดจะถูกชักจูงได้ง่าย ถ้าเราจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งเดียว

ความคิดของคนเราสามารถถูกชักจูงได้ง่ายครับ ถ้าไปจดจ่ออยู่กับอะไรสักอย่างแล้วก็จะมัวไปให้ค่ากับสิ่งนั้น และไม่ได้นึกถึงสิ่งอื่น ถ้าใกล้ตัวคุณมีคนที่บ่นว่าไม่มีความสุขอยู่ละก็ ลองสังเกตเขาดูดีๆ สิครับ

ไม่แคล้วว่าเขาคงจะคร่ำครวญอยู่แต่กับอะไรสักเรื่องสองเรื่องจนไม่สามารถมองเห็นชีวิตโดยรวมได้ คนที่คิดว่าตอนนี้ตัวเองไม่มีความสุขจะนึกว่าตัวเองรู้ดีว่าเป็นเพราะอะไร

“ไม่มีแฟนจะมีความสุขได้ยังไง” “ไม่มีความสุขเพราะเข้ามหาวิทยาลัยที่อยากเข้าไม่ได้” “ไม่ได้งานที่อยากได้ เรามันช่างไร้สุขเสียเหลือเกิน”

แต่ที่จริงแล้วจากการวิจัยพบว่า สิ่งที่กำหนดระดับความสุขของคนไม่ได้จำกัดอยู่แค่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งครับ

08 เพียงเปลี่ยนลำดับของคำถาม ความคิดก็จะเปลี่ยนไป

แบบที่ ①

Q ตอนนี้มีแฟน (คู่ครอง) หรือไม่

คำถามต่อไป

แล้วตอนนี้คุณมีความสุขไหม

A ตอนคิดหาคำตอบ...

ถ้าเป็นแบบที่ ① “ตอนนี้มีแฟนหรือไม่” จะส่งผลอย่างมากต่อการวัดว่า “มีความสุขไหม”

ทำให้ความคิดไม่เป็นกลาง

แบบที่ ②

Q ตอนนี้คุณมีความสุขไหม ถ้ามีความสุข กรุณาตอบว่ามีความสุขระดับไหนตั้งแต่ระดับ 1-7

คำถามต่อไป

แล้วตอนนี้คุณมีแฟนหรือเปล่า

A ตอนคิดหาคำตอบ...

ถ้าเป็นแบบที่ ② จะมีแฟนหรือไม่ก็ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการ “มีความสุขหรือไม่”

ต้องวัดว่า “มีความสุขหรือไม่” จะพากันผุดขึ้นมาในหัว

สามารถวัดระดับความสุขโดยรวมได้

ประเด็น **ถ้าจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งเดียว จะไม่สามารถมองเห็นชีวิตโดยรวมได้**

09

คนที่รู้จักปรับตัวจะมีความสุข

- เงื่อนไขที่กำหนดความสุขไม่ได้มีเพียงข้อเดียว

ที่ว่า “คนส่วนใหญ่ในแคลิฟอร์เนียมีความสุข” เป็นเพียงแค่ความคิดลอย ๆ

แคลิฟอร์เนียมีอากาศอบอุ่น และมีผืนดินที่ปลูกผลไม้ได้ดี พอฟังอย่างนี้แล้วรู้สึกไหมครับว่าคนในแคลิฟอร์เนียน่าจะมีความสุข

จากการทำแบบสอบถามในอเมริกาก็พบว่าคนส่วนใหญ่คิดไปเองว่า “คนในแคลิฟอร์เนียมีความสุข” แต่พอมีการเก็บข้อมูลจากคนแคลิฟอร์เนียกลับพบว่าคนที่รู้สึกว่าตัวเองมีความสุขไม่ได้มีมากมายขนาดนั้นเลย

เงื่อนไขที่ทำให้คนส่วนใหญ่มีความคิดเช่นนี้อยู่ที่ “อากาศอบอุ่น” ครับ คนจะจินตนาการไปว่าคนที่ได้อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศอบอุ่น แถมฤดูหนาวก็มีแสงแดดเช่นนั้นคงจะมีนิสัยดี สงบสุข และใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน

อย่างไรก็ตาม จากการสำรวจแล้วพบว่า ระดับความสุขนั้นแทบไม่มีความสัมพันธ์กับภูมิอากาศแต่อย่างใดเลย ไม่ว่าจะเป็นคนที่อยู่ในแผ่นดินอันหนาวเหน็บทางตอนเหนือ หรือคนที่อยู่ในประเทศทางตอนใต้ที่อากาศอบอุ่นก็ตาม

สนามหญ้าข้างบ้านไม่ได้เขียวจีขนาดนั้น

แม้จะไม่เชิงเป็นเรื่องทำนองว่า “สนามหญ้าข้างบ้านเขียวกว่าบ้านเรา” นักแต่บ่อยครั้งคนเราก็มักอยากได้อยากมีในสิ่งที่ตัวเองไม่มี ในขณะที่คนที่มีเองก็ไม่ได้รู้สึกว่าสิ่งที่ตนมีนั้นมีความพิเศษพิสดารแต่อย่างใด

ไม่นานมานี้ มีคุณผู้หญิงที่รู้จักอยู่หลายคนบ่นว่า “อยากแต่งงานแต่ก็ไม่ได้แต่ง” ที่จริงแล้วคนกลุ่มนี้เองก็มีงาน มีชีวิตที่สนุกสนานอยู่ แต่ดูเหมือนใจจะจดจ่อ

อยู่กับเรื่อง “ไม่ได้แต่งงาน” เพียงอย่างเดียว ก็เลยหลงคิดกังวลไปว่า “ตัวเองไม่มีความสุข” คนที่อยากจะแต่งงานเพราะโดนรอบข้างกดดันว่า “ปกติอายุ x ปี ป่านนี้ก็ต้องแต่งงานไปแล้ว” ก็คงมีไม่น้อยเหมือนกันใช่ไหมครับ

ปัญหานี้มีการทำแบบสอบถามออกมา ซึ่งชี้ให้เห็นถึงเรื่อง “สนามหญ้าข้างบ้านเขียวกว่าบ้านเรา” ครับ จากการเก็บข้อมูลจากผู้หญิงวัย 40 ปีที่ยังโสดกับที่แต่งงานแล้วเพื่อดูว่าฝ่ายไหนมีความสุขมากกว่ากัน พบว่าทั้งสองฝ่ายแทบไม่ต่างกันเลย

เมื่อดูแบบสอบถามที่ได้รับคำตอบจากผู้หญิงที่แต่งงานแล้วก็จะทราบได้ว่าชีวิตแต่งงานไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบอย่างที่วาดฝันไว้สมัยยังโสด แต่แน่นอนว่าความสุขจากการมีครอบครัวของตนเองก็น่าจะมีอยู่บ้างเหมือนกัน

ส่วนผู้หญิงที่ยังโสดนั้นก็เติบโตในหน้าที่การงาน สนุกกับชีวิตที่เป็นอิสระ ไม่ว่าฝ่ายไหนก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียทั้งนั้นครับ

เงื่อนไขแบบที่ว่า “ถ้ามีอย่างนี้อย่างนั้นแล้วคงจะมีความสุข” นั้นมีไม่จบไม่สิ้นครับ แต่มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบไหน คนเราก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมอย่างนั้นได้ คนที่เชื่อมั่นในความสามารถในการปรับตัวของตนนั้น มีความเป็นไปได้สูงที่จะมีความสุขไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไรก็ตาม

09 ความสุขไม่ได้ถูกกำหนดด้วยเงื่อนไขเดียว

คนที่เป็นทุกข์ง่าย

มักมีเงื่อนไขว่า “ถ้ามีอย่างนี้อย่างนั้น ก็คงจะมีความสุข”

ถ้ายังมีเงื่อนไขตายตัวอยู่เรื่องเดียว ก็จะหลงกลุ้มใจไปว่าตัวเองไม่มีความสุข

แต่จริง ๆ แล้ว ต่อให้ได้สิ่งนั้นมา ระดับความสุขก็ไม่ได้เพิ่มขึ้นเท่าไหร่

คนที่มีความสุข

ปรับตัวเป็น อยู่ที่ไหนก็สนุกได้

ไม่จดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่มองจากหลาย ๆ ด้าน

ประเด็น คนเรามีความสามารถในการปรับตัว เพราะฉะนั้นจึงมีคนที่มีความสุขได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ

10

มีความสุขหรือไม่ ต้องดูจากภาพรวม

- ใช้ชีวิตในหลาย ๆ ด้าน

ปัจจัยอะไรที่ทำให้คนรู้สึกมีความสุข

"อะไรคือสิ่งจำเป็นต่อการรู้สึกมีความสุข" นั้นมีปรากฏอยู่ในข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าของแดเนียล คาฮ์นีมัน (Daniel Kahneman) นักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม เขาได้ขอให้คนหลายคนช่วยกันนึกถึงปัจจัยที่รู้สึกว่า "นี่คือสิ่งจำเป็นต่อการมีความสุข" สรุปออกมาได้ดังนี้ครับ

- มีงานทำ
- โอกาสในด้านการงาน
- โอกาสศึกษาต่อมหาวิทยาลัย
- สภาพเศรษฐกิจ
- ความปลอดภัยของตน
- กิจกรรมทางสังคม
- กิจกรรมกลางแจ้ง
- ความงามของธรรมชาติรอบตัว
- โอกาสทำกิจกรรมทางวัฒนธรรม
- ภูมิอากาศ

ในปัจจัยเหล่านี้ สิ่งที่คนญี่ปุ่นส่วนใหญ่คิดว่าจำเป็นน่าจะเป็นเรื่อง "มีงานทำ" "โอกาสในด้านการงาน" และ "โอกาสศึกษาต่อมหาวิทยาลัย"

ปัจจัยเหล่านี้จำเป็นก็จริง แต่จริง ๆ แล้วเพียงเท่านี้ไม่สามารถเป็นปัจจัยที่กำหนดความสุขได้อย่างแท้จริง เพราะความสุขนั้นอย่างไรก็ต้องอาศัยสิ่งต่าง ๆ ประกอบรวมกัน

ความคิดฝังหัวจากสมัยมัธยมปลาย
“ถ้าสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่อยากเข้าไม่ได้ก็จะไม่มีความสุข”

พอผมลองคิดถึงสมัยก่อนตอนที่ตัวเองรู้สึกว่าไม่ค่อยจะมีความสุขแล้วก็พบว่าเป็นเพราะตอนนั้นผมยังไม่เข้าใจกฎที่ว่า “มีความสุขหรือไม่ ต้องดูจากภาพรวม” ดังกล่าว

ตอนที่ผมอยู่ห่างไกลจากความรู้สึกเป็นสุขนั้นคือช่วงมัธยมปลาย เพราะมัวแต่ฝังหัวอยู่กับความคิดอย่างเดียวที่ว่า “ถ้าสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่อยากเข้าไม่ได้ เราจะไม่มีความสุข” ก็เลยไม่ยอมสอบเข้ามหาวิทยาลัย

นี่เป็นสิ่งที่ขัดกับกฎ “มีความสุขหรือไม่ ต้องดูจากภาพรวม” อย่างชัดเจน เพราะแทนที่จะมองภาพรวม ผมกลับยึดติดกับปัจจัยเดียวที่ว่า “ถ้าสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่อยากเข้าไม่ได้”

ตอนนี้ผมมาคิดได้ว่า จริงๆ แล้วลำพังการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่อยากเข้าไม่ผ่าน ไม่ได้ทำให้ชีวิตที่เหลือหมดความสุขไปเลย หลังผ่านความผิดหวังที่ไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนาแล้ว ก็ยังมีความสุขอื่นๆ อีกที่ตัวเองไม่ได้คาดฝันไว้อยู่ด้วยผ่านเข้ามา แต่ในตอนนั้นผมยังไม่โตพอ แถมสังคมญี่ปุ่นที่ให้ค่ากับประวัติการศึกษาดีๆ ก็ใช่ว่าจะยอมรับอะไรอย่างนี้เสียด้วย

ผมคิดว่านักเรียนเตรียมสอบทุกคนในเวลานี้ก็ลำบากเหมือนกัน เพราะจะยึดติดกับความคิดที่ว่า ความสุขในอนาคตของตัวเองทั้งหมดผูกอยู่กับเงื่อนไขเพียงข้อเดียวคือ “ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้”

แต่ต่อให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้แล้ว ในไม่ช้าวันเวลาแห่งการหางานอย่างขะมักเขม้นก็มาเยือนอีกถ้าหางานได้ คราวนี้ก็อาจจะหันเหไปให้ค่ากับการที่ต้องประสบความสำเร็จหรือได้แต่งงานต่อไปอีก

ไม่ว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้หรือไม่ จะหางานได้หรือไม่ จะได้แต่งงานหรือไม่ ในแต่ละช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตจะมีอะไรให้เรายึดติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอ ที่คนเราไม่ค่อยรู้สึกมีความสุขจึงอาจจะเป็นเรื่องธรรมดาก็เป็นได้

10 ปัจจัยหลายด้านจำเป็นต่อการมีความสุข

“ปัจจัยที่จำเป็นต่อการมีความสุข” ของแดเนียล คาห์นีมัน

- มีงานทำ
- โอกาสในด้านการงาน
- โอกาสศึกษาต่อมหาวิทยาลัย
- สภาพเศรษฐกิจ
- ความปลอดภัยของตน
- ศีลธรรมทางสังคม
- ศีลธรรมคลางแคลง
- ความภาคภูมิของธรรมชาติรอบตัว
- โอกาสทำกิจกรรมทางวัฒนธรรม
- ภูมิอากาศ

สิ่งที่คนญี่ปุ่นคิดว่าจำเป็น

แต่...ความสุขต้องอาศัยสิ่งต่าง ๆ ประกอบรวมกัน

ผมตอนที่ไม่เข้าใจกฎที่ว่า **“มีความสุขหรือไม่ ต้องดูจากภาพรวม”**

ความคิดเป็นทุกข์

ผมในปัจจุบัน

ความคิดเป็นสุข

ประเด็น **อย่าตัดสินภาพรวมจากปัจจัยใดเพียงปัจจัยเดียว**

เวลาที่ภาพลวงตาเปลี่ยนสังคม

ผมเกิดปี พ.ศ. 2505 วัยเด็กของผมจึงอยู่ในช่วงครึ่งหลังของทศวรรษปีโชวะที่ 40[7] ไม่มีทีวี เกม ไม่มีคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ ไม่ใช่ยุคสมัยที่อยากได้อะไรก็ได้ถ้ามีเงินเสียอย่างแบบสมัยนี้ เพราะฉะนั้นผมจึงรู้สึกว่าโลกเราเต็มไปด้วยมายาหลากรูปแบบ

อย่างเช่น มายาความอร่อย หรือมายาความร่ำรวย เป็นต้น

การ์ตูนที่ผมอ่านสมัยประถมมักเขียนฉากที่มีคนฐานะปานกลางน้ำลายหกเป็นทางเมื่อเห็นเนื้อสเต็กชิ้นหนาเตอะ หรือลุงคนรวยห่มชุดคลุมอาบน้ำนั่งสูบซิการ์บนโซฟาอ่อนนุ่ม มือข้างหนึ่งถือแก้วบรั่นดี อะไรทำนองนี้

เด็กๆ ตามบ้านเรือนทั่วไปในสมัยนั้นไม่มีปัญญาได้กินสเต็กชิ้นหนา แถมผู้ใหญ่รอบตัวที่ถือบรั่นดีพลางสูบซิการ์ไปด้วยก็ไม่มี มายาที่ว่าคนรวยใช้ชีวิตแบบนี้เริ่มมาจากภาพเนื้อสเต็กชิ้นหนา แก้วบรั่นดี หรือซิการ์ เด็กหรือผู้ใหญ่ที่เห็นก็จะวาดภาพชีวิตที่มีความสุขว่าต้องเป็นแบบนั้น

ภาพยนตร์เรื่อง *Coming to America* ที่เอ็ดดี้ เมอร์ฟี่ เล่นเมื่อปี พ.ศ. 2531 นั้น เขาเล่นบทเป็นเจ้าชายอาคีมแห่งอาณาจักรซามุนดาในทวีปแอฟริกาที่เต็มไปด้วยธรรมชาติและทรัพยากรอันอุดมสมบูรณ์ พอถึงวันเกิดครบรอบ 21 ปี พ่อของเขาก็จัดแจงหาเจ้าสาวให้ เจ้าชายอาคีมซึ่งไม่ยินดีด้วยจึงตัดสินใจว่าจะหาผู้หญิงที่รักเขาจริงมาเป็นเจ้าสาว และออกเดินทางไปยังนิวยอร์ก

[7] ทศวรรษปีโชวะที่ 40 คือระหว่างปี พ.ศ. 2508 - 2517

ประเทศในจินตนาการที่ชื่อซามุนดาในภาพยนตร์เรื่องนี้มีพระราชวังที่หรูหราสไตล์ยุโรป มีข้ารับใช้ไม่รู้กี่สิบคนคอยประคบประหงมรับใช้เจ้าชายทุกอย่าง อาณาจักรซามุนดาในเรื่องนี้มาจากภาพมายาของชีวิตที่ร่ำรวยนั่นเอง

โดยสรุปแล้ว ผมคิดว่าความสุขนั้นเป็นเพียงภาพลวงตาเท่านั้น เพราะอย่างนี้คนเราถึงได้กอดภาพลวงตาของมายาความอ่อยและมายาความร่ำรวยไว้

การมองเห็นความเป็นจริงเป็นเรื่องสำคัญก็จริง แต่บางทีมายาหวานหอมอย่างเช่น “ถ้ามีสิ่งนี้คงจะมีความสุข” ก็ช่วยดึงเราออกจากชีวิตความเป็นจริงที่โหดร้ายได้เหมือนกัน ตอนที่ญี่ปุ่นอยู่ในช่วงเศรษฐกิจเติบโตอย่างรวดเร็วนั้น แม้ในความเป็นจริงจะยังยากจน แต่ตราบใดที่ทุกคนกอดภาพมายาชีวิตในอนาคตที่มีความสุขไว้ในสมอง ก็ทำให้ขยันขันแข็งในการทำงาน และทำให้เศรษฐกิจเติบโตขึ้นมาได้จริงเหมือนกัน

มายาของความสุขให้ความกล้าในการดำรงชีวิต และเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมได้จริง ถ้าดูจากจุดนี้แล้ว ในสภาพการณ์ปัจจุบันที่เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม คนญี่ปุ่นน่าจะกอดมายาไว้มากกว่านี้ด้วยซ้ำไปนะครับ