

สารบัญ

บทนำ	13
1 / พฤติกรรมระดับจิตใต้สำนึก ที่ขัดขวางไม่ให้คุณมีชีวิตที่ต้องการ	15
2 / จิตวิทยาของกิจวัตรประจำวัน	20
3 / 10 สิ่งที่คุณจัดการอารมณ์เก่งไม่ทำ	24
4 / คนที่เราเคยรักกลายเป็นคนแปลกหน้าอีกครั้งได้อย่างไร	28
5 / 16 สัญญาณของคนเข้าสังคมเก่ง	31
6 / ความอึดอัดใจที่กำลังบอกว่าคุณมาถูกทาง	37
7 / ความรู้สึกที่คุณเก็บกดเอาไว้กำลังพยายามบอกอะไรคุณ	42
8 / ส่วนต่าง ๆ ของคุณที่ไม่ใช่ “ตัวคุณ”	46
9 / 20 สัญญาณที่บอกว่าคุณกำลังทำได้ดีกว่าที่คิด	49
10 / การทำลาย “ขีดจำกัดบน” ของคุณ และวิธีที่ผู้คนเห็นยอรั้งตัวเองไม่ให้ความสุขที่แท้จริง	53
11 / ความสุขจากความเป็นเลิศ	60
12 / ช่องว่างระหว่างการเรียนรู้กับการลงมือทำ : สาเหตุที่เราไม่ยอมทำสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตตัวเอง และวิธีเอาชนะแรงต้านอย่างถาวร	63

13 /	101 สิ่งที่คุณควรค่าแก่การนึกถึงมากกว่าอะไรก็ตาม ที่กำลังกลืนกินคุณอยู่	66
14 /	สิ่งที่คุณต้องเลิกคาดหวังในช่วงอายุ 20 ปี	78
15 /	อ่านตรงนี้ถ้าคุณ “ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร” กับชีวิต	85
16 /	8 อคติทางความคิดที่กำลังส่งผลต่อ ประสบการณ์ชีวิตของคุณ	87
17 /	สิ่งที่คนจิตใจเข้มแข็งไม่ทำ	91
18 /	10 เรื่องสำคัญที่เราเข้าใจผิดเกี่ยวกับอารมณ์	95
19 /	เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คุณไม่รู้ว่าจะส่งผลต่อสิ่งที่คุณรู้สึก เกี่ยวกับร่างกายของตัวเอง	99
20 /	สิ่งที่คุณควรกำหนดเป็นเป้าหมายเพื่อหาความสุข จากสิ่งที่มี แทนที่จะไล่ตามสิ่งที่ไม่มี	103
21 /	102 วิธีป้องกันไม่ให้ความคิดที่ไร้เหตุผล ทำลายชีวิตของคุณ	107
22 /	ความสงบแบบเซนของการคิดสร้างสรรค์	123
23 /	ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพื่อช่วยเหลือคุณ : วิธีที่คนที่ได้รับแรงจูงใจ จากภายในกลายเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด	126
24 /	วิธีตระหนักว่าสิ่งเดียวที่เป็นอุปสรรคต่อ ความสุขของคุณคือตัวคุณเอง	128
25 /	จิตวิทยาของการก้าวข้ามอุปสรรคและ 3 ขั้นตอน ของการทำอะไรให้เป็นนิสัยโดยอัตโนมัติ	132
26 /	หนึ่งคำถามที่คุณควรถามตัวเอง ถ้าคุณเหนื่อยกับการไล่ตามความรักจากคนอื่น	135
27 /	ถ้าอยู่ตรงไหน คุณจงอยู่ตรงนั้น : ท้ายคำที่จะ ย้ำเตือนว่าชีวิตของคุณคือตอนนี้	138

- 28 / 16 คำถามที่จะแสดงให้คุณเห็นตัวตนของคุณ
(และสิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อทำ) 140
- 29 / สัญญาที่บอกว่าคุณพัฒนามาไกลกว่าที่
คุณยกความดีความชอบให้ตัวเอง 143
- 30 / สัญญาที่บอกว่าปัญหาเดียวในชีวิตคุณ
คือวิธีที่คุณคิดเกี่ยวกับมัน 146
- 31 / คุณโต้เถียงอย่างชาญฉลาดหรือเปล่า : 7 วิธีหลัก
ที่ผู้คนใช้ในการโต้เถียง ตั้งแต่เพื่อปกป้องตัวเอง
ไปจนถึงคิดค้น 151
- 32 / สัญญาที่บอกว่าอันที่จริงอาการจิตตก
ของคุณคือความก้าวหน้าครั้งสำคัญทางอารมณ์ 154
- 33 / วิธีเลิกใส่ใจสายตาของคนอื่นและเริ่มสนใจว่า
คุณรู้สึกอย่างไรกับชีวิตตัวเอง 158
- 34 / เหตุผลที่คุณไม่ควรแสวงหาความสบายใจ 162
- 35 / 6 เสาหลักของการเห็นคุณค่าในตัวเอง :
เหตุผลที่สิ่งสำคัญไม่ใช่คุณรู้สึกอย่างไร
แต่เป็นคุณคิดว่าตัวเองสามารถทำอะไรได้ 165
- 36 / เหตุผลที่ควรรู้สึกขอบคุณคนที่ทำร้ายคุณมากที่สุด 168
- 37 / การพยายามทำความเข้าใจชีวิตของคุณ
คือสิ่งที่เหนียวรั้งคุณเอาไว้ 171
- 38 / วิธีดีที่ออกซจริตใจของคุณ (โดยไม่ต้องตัดขาดจาก
โลกอินเทอร์เน็ตอย่างสิ้นเชิง) 174
- 39 / 12 สัญญาที่บอกว่าปัญหาเดียว
ในชีวิตคุณคือการที่คุณมีวแต่คิด
มากกว่าที่จะออกไปใช้ชีวิตจริง ๆ 179

40 / เหตุผลที่คนที่ใช้ชีวิตด้วยตรรกะมีชีวิตที่ดีกว่า (ในยุคที่คนมองว่า “ความหลงใหล” เป็นสิ่งล้าค่า)	183
41 / สิ่งที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับตัวเองก่อนที่คุณจะมีชีวิตที่ต้องการ	192
42 / สิ่งที่คุณมีสุขภาพทางอารมณ์วิธีทำ	197
43 / วิธีประเมินชีวิตที่ดี	202
44 / เสียงที่ไม่มีคำพูด : วิธีฟังเสียงนั้น	206
45 / ประสบการณ์ที่ยังไม่มีคำนิยามในภาษาอังกฤษ	208
46 / วิธีการกลายเป็นศัตรูตัวกลางของตัวเอง (โดยไม่รู้ตัว)	212
47 / สมมุติว่าเรามองเห็นวิญญาณแทนที่จะเป็นร่างกาย	215
48 / 16 เหตุผลว่าทำไมคุณยังไม่มีความรักแบบที่ต้องการ	217
49 / วิธีเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเอง (อย่างแท้จริง) ในปีนี้	223
50 / วิธีทำให้ตัวเองเสียสติเพราะพระเจ้าของคนอื่น	227
51 / เหตุผลที่คุณหมดรักกับภาพในหัวเกี่ยวกับใครสักคน	233
52 / เหตุผลที่เราชอบสร้างปัญหาให้ตัวเองโดยไม่รู้ตัว	236
53 / เหตุผลที่วิญญาณต้องการร่างกาย	238
54 / ความสำคัญของการอยู่เฉย ๆ : เหตุผลที่คุณจำเป็นต้องหาเวลาที่จะไม่ทำอะไรเลย	242
55 / เหตุผลที่คุณล้มลุกคลุกคลานในความสัมพันธ์ โดยอิงจากรูปแบบการผูกพัน	246
56 / 16 วิธีที่อารมณ์ซึ่งถูกเก็บกดเอาไว้ กำลังปรากฏขึ้นในชีวิตของคุณ	250
57 / 50 ความคิดที่ทำให้รู้สึกเป็นอิสระมากที่สุดจากคน 50 คน	254
58 / คุณเพิ่งอายุได้ 20 กว่าปี ไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นใหม่	264

59 / 17	ความคิดเกี่ยวกับชีวิตที่รังแต่จะเหนี่ยวรั้งคุณไว้	266
60 /	วิธีกลายเป็นคนที่คู่ควรกับการใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการ	270
61 /	สิ่งที่เราคาดหวังให้คนอื่นเปลี่ยน (แต่ตัวเองแทบไม่เคยคิดจะเปลี่ยนแปลง)	276
62 /	คุณไม่ต้อง “รักตัวเอง” โดยสมบูรณ์ ก็คู่ควรกับความรักของคนอื่นได้	280
63 / 30	คำถามที่คุณต้องถามตัวเอง ถ้าคุณยังไม่เจอความสัมพันธ์ที่ต้องการ	282
64 /	ความซื่อสัตย์แบบสุดซึ้งเป็นสิ่งต้องห้าม ในวัฒนธรรมของเรา และนั่นคือปัญหา	287
65 / 7	เหตุผลว่าทำไมความทุกข์ทรมานถึงจำเป็นต่อ การเติบโตของมนุษย์	292
66 /	เหตุผลที่เรายึดติดกับสิ่งที่ไม่ใช่ของตัวเอง	297
67 /	ช่วงอายุ 20 ปีของคุณสั้นเกินกว่าที่จะทำสิ่งเหล่านี้	299
68 /	ยิ่งคุณพึงพอใจกับการตัดสินใจของตัวเองมากเท่าไร คุณก็ยิ่งอภัยคนอื่นน้อยลงเท่านั้น และอีก 11 สิ่งที่คุณที่พึงพอใจอย่างแท้จริงรู้	306
69 /	สิ่งที่คนสูญเสียความรักได้ดี	312
70 /	ความเรียบง่าย	316
71 / 18	ข้อเตือนใจเล็ก ๆ สำหรับคนที่ไม่รู้ตัวตัวเอง กำลังทำอะไรกับชีวิต	319
72 /	ศิลปะของการตระหนักรู้หรือวิธีที่ช่วยไม่ให้คุณ เกลียดตัวเองโดยสิ้นเชิง	322
73 / 10	คำถามที่คุณควรถามตัวเองเมื่อไม่รู้ ควรทำอะไรกับชีวิตต่อไป	328

74 / การปล่อยวางไม่มีอยู่จริง คุณทำได้เพียง ยอมรับว่ามีจนแล้ว	331
75 / คุณคือหนังสือที่เต็มไปด้วยเรื่องราวมากมาย ไม่ใช่แค่นิยายเรื่องเดียว	334
76 / สัญญาณในชีวิตประจำวันที่บ่งบอกว่า การรับรู้ในโลกกำลังเปลี่ยนแปลง	336
77 / ทำไมเราถึงให้คุณค่ากับความทุกข์ทรมาน ของตัวเองมากเหลือเกิน	341
78 / สิ่งที่คุณค้นพบในความสันโดษ	344
79 / วิธีเลี้ยงดูเด็ก ๆ ให้ไม่มีปัญหาเรื่องความวิตกกังวล	346
80 / คู่มือจัดการอารมณ์สำหรับมือใหม่ : เหตุผลที่เราต้องการความเจ็บปวด	349
81 / ความสัมพันธ์ทั้งหมดที่คุณมีคือความสัมพันธ์กับตัวเอง	352
82 / 15 การกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทำให้คุณ ใกล้ชิดกับคนอื่นมากขึ้น	355
83 / อนุญาตให้ตัวเองมีความสุข มากกว่าที่คุณคิดว่าสมควรได้รับ	359
84 / วิธีคิดด้วยตัวเองใน 8 ขั้นตอน	362
85 / เหตุผลสำคัญที่เราเลือกรักคนที่ไม่อาจรักเรา	365
86 / ความรักบางรูปแบบที่คุณไม่เข้าใจ	367
87 / วิธีควบคุมปีศาจร้ายในตัวคุณ	370
88 / เหตุผลที่เราปฏิเสธการคิดบวก	372
89 / ปรัชญาของการไม่ต่อต้าน : ความแตกต่างระหว่าง “การตามน้ำ” กับการเป็นคนไม่มีปากเสียง	374

90 /	คุณต้องใจดีกับตัวเองให้มากที่สุด ตอนที่คิดว่าไม่ควรได้รับมัน	376
91 /	ความคิดบิดเบี้ยว 15 แบบที่พบได้แพร่หลายที่สุด	378
92 /	101 สิ่งที่สำคัญกว่ารูปร่างของคุณ	384
93 /	7 คำสอนของนิกายเซน (และวิธีปรับใช้กับชีวิตยุคใหม่)	394
94 /	6 สัญญาณที่บอกว่าคุณมีความอ่อนไหวต่อ การเข้าสังคมในระดับปกติ	398
95 /	ปัจจุบันคือทั้งหมดที่คุณมี	401
96 /	ศิลปะของการไร้สติ	404
97 /	ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่คุณรู้สึก กับสิ่งที่คุณคิดว่าตัวเองรู้สึก	407
98 /	พลังของการคิดลบ	410
99 /	สิ่งที่คุณต้องทำเพื่อบรรเทาความกังวลในชีวิต	413
100 /	เลิกไล่ตามความสุข	419
101 /	สิ่งที่ควรรู้ถ้าคุณกำลังเปลี่ยนแปลงความคิด : การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ตัวตน หรือวิถีชีวิต	421
	ประวัติผู้เขียน	425

บทนำ

ดร.ยูวัล โนอาห์ แฮรารี อธิบายไว้ในหนังสือเรื่อง *Sapiens* ว่า ณ ช่วงเวลาหนึ่ง ไม่ได้มีเพียงโฮโมเซเปียนส์เท่านั้นที่ร่อนเร่อยู่บนโลกใบนี้¹ อันที่จริงแล้ว อาจมีสายพันธุ์มนุษย์ที่แตกต่างกันถึง 6 สายพันธุ์ เช่น โฮโมเซเปียนส์ โฮโมนีแอนเดอร์ทัลเอนซิส โฮโมโซโลเอนซิส โฮโมอีเรคตัส และอื่น ๆ

สาเหตุที่มนุษย์สายพันธุ์อื่นไม่วิวัฒนาการต่อในขณะที่โฮโมเซเปียนส์ ยังคงอยู่มาถึงทุกวันนี้คือสมองส่วนพรีพรอนทัล คอร์เทกซ์ ซึ่งเราสามารถอนุมานได้จากโครงสร้างกะโหลกศีรษะ โดยพื้นฐานแล้วโฮโมเซเปียนส์คิดซับซ้อนกว่า จึงสามารถเรียบเรียง พัฒนา และส่งมอบความรู้ ตลอดจนสามารถฝึกฝน สร้างความเคยชิน และส่งต่อโลกที่เอื้อต่อการอยู่รอดได้ และด้วยความที่เรามีความสามารถในการจินตนาการ เราจึงสามารถสร้างโลกอย่างที่เห็นในปัจจุบันขึ้นมาจากศูนย์

จะว่าไปแล้วความเชื่อที่ว่าความคิดคือสิ่งที่กำหนดความเป็นจริงนั้น ไม่ใช่แค่แนวคิดสวยหรู แต่เป็นข้อเท็จจริงทางวิวัฒนาการ ภาษากับความคิดช่วยให้เราสร้างโลกขึ้นมาในสมองและวิวัฒนาการมาเรื่อย ๆ จนสร้างสังคมในปัจจุบัน ไม่ว่าจะดีหรือเลวร้ายก็ตาม

เหล่าปรมาจารย์ ศิลปิน ครู ผู้สร้างนวัตกรรม นักประดิษฐ์ และคนที่มีความสุขเกือบทุกคนล้วนกล่าวว่าความสำเร็จของพวกเขาเกิดจากความเข้าใจ

¹ Harari, Yuval Noah. *Sapiens: A Brief History of Humankind*. 1st Edition. 2015. Harper.

หนึ่งทีคล้าย ๆ กัน คนที่ “ยอดเยี่ยม” ที่สุดในโลกหลายคนต่างเข้าใจว่า ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงชีวิต พวกเขาต้องเปลี่ยนแปลงความคิดของตัวเองก่อน

คนกลุ่มนี้ยังถ่ายทอดความรู้สึกความเข้าใจดั้งเดิมที่คงอยู่มาอย่างยาวนาน นั่นคือ เราจะเป็นอย่างที่เราเชื่อ เราต้องควบคุมความคิดของตัวเอง และอุปสรรคคือทางออก² สิ่งที่ทำให้เราอึดอัดใจมากที่สุดมักบีบให้เราต้องใช้ความคิดในแบบที่ไม่เคยใช้มาก่อน ความตระหนักรู้ครั้งใหม่จะนำไปสู่สารพัดความเป็นไปได้ ซึ่งไม่อาจเกิดขึ้นได้ถ้าเราไม่ถูกบีบให้เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำไมบรรพบุรุษของเราถึงต้องพัฒนาการเกษตร สังคม การแพทย์ และสิ่งอื่น ๆ ละ คำตอบก็คือเพื่อความอยู่รอด สิ่งต่าง ๆ บนโลกใบนี้แต่เดิมถูกสร้างขึ้นเพื่อบรรเทาความกลัวทั้งสิ้น

ในแง่ของความคิด ถ้าคุณเรียนรู้ที่จะมองว่า “ปัญหา” ในชีวิตคือโอกาสที่คุณจะได้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีกว่าเดิม คุณจะหลุดออกจากวังวนของความทุกข์ทรมานและได้เรียนรู้ความหมายของการเติบโต

ฉันเชื่อว่าพื้นฐานของการเป็นมนุษย์คือการเรียนรู้วิถีคิด จากนั้นเราก็จะเรียนรู้วิธีรัก แบ่งปัน อยู่ร่วมกัน อดทน เป็นผู้ให้ สร้างสรรค์ และทำสิ่งอื่น ๆ อีกสารพัด รวมถึงเชื่อว่าหน้าที่แรกซึ่งสำคัญที่สุดของเราคือใช้ศักยภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเพื่อตัวเองและโลกใบนี้

ที่ฉันต้องการจะบอกก็คือ “แนวคิดนี้แหละที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของฉัน” เนื่องจากแนวคิดคือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของคนได้ และนั่นก็เป็นแนวคิดแรกๆ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันไป

บริอันนา วีสต์

เดือนกรกฎาคมปี 2016

² Holiday, Ryan. *The Obstacle Is The Way*. 2014. Portfolio.

1

พฤติกรรมระดับจิตใต้สำนึก ที่ขัดขวางไม่ให้คุณ มีชีวิตที่ต้องการ

ทุกยุคสมัยจะมี “วัฒนธรรมเดียว” บางอย่าง หรือรูปแบบการปกครองและระบบความเชื่อที่ผู้คนยอมรับว่าเป็น “ความจริง” โดยไม่รู้ตัว

ไม่ใช่เรื่องยากที่จะระบุว่าอะไรคือวัฒนธรรมเดียวของเยอรมนีในช่วงทศวรรษที่ 1930 หรือวัฒนธรรมเดียวของอเมริกาในปี 1776 เป็นที่ชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่ผู้คนในช่วงเวลาและสถานที่เหล่านั้นยอมรับว่า “ดี” และ “จริง” แม้ว่าความจริงแล้วจะไม่ได้เป็นแบบนั้นเสมอไป

การจะสังเกตเห็นผลกระทบของวัฒนธรรมเดียวในปัจจุบันได้นั้นต้องอาศัยการมองอย่างเป็นกลาง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยากอย่างยิ่ง เมื่อคุณยอมรับแนวคิดหนึ่งอย่างสุดหัวใจแล้วว่าเป็น “ความจริง” คุณก็จะไม่มองว่ามันเป็นเรื่อง “เชิงวัฒนธรรม” หรือเรื่อง “เฉพาะบุคคล” อีกต่อไป

ความสับสนวุ่นวายในจิตใจส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการต้องใช้ชีวิตที่เราไม่ได้ต้องการอย่างแท้จริง เพียงเพราะเรายอมรับเสียงในหัวที่คอยบอกว่าอะไรคือสิ่งที่ “ปกติ” และ “ดีเยี่ยม” โดยไม่ได้ถูกคิด

รากฐานของวัฒนธรรมเดี่ยวยังเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ควรเป็นเป้าหมายในชีวิตเรา (เช่น ชาติ ศาสนา และตัวตน) ในขณะที่เราพยายามก้าวไปข้างหน้า ระบบความเชื่อในปัจจุบันก็สร้างความยากลำบากให้เราด้วยสารพัดวิธี ต่อไปนี้คือ 8 วิธีที่พบเห็นได้บ่อยที่สุด

01 / คุณเชื่อว่าการสร้างชีวิตที่ยอดเยี่ยมเป็นเรื่องของการตัดสินใจว่า คุณต้องการอะไรและออกไปไขว่คว้ามัน แต่ในความเป็นจริงสมองของคุณไม่อาจทำนายสิ่งที่จะทำให้คุณมีความสุขได้¹

สมองเข้าใจเพียงสิ่งที่มันรู้จัก ดังนั้น ตอนที่คุณเลือกว่าต้องการอะไรในอนาคต จริง ๆ แล้วคุณแค่กำลังสร้างคำตอบหรืออุดมคติขึ้นใหม่จากเรื่องราวในอดีต พอสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นอย่างที่คุณต้องการ คุณก็คิดว่าตัวเองล้มเหลวเพราะไม่ได้สร้างสิ่งที่คุณมองว่าน่าปรารถนา ทั้งที่จริงแล้วคุณอาจสร้างสิ่งที่ดีกว่าที่แปลกใหม่ได้ และด้วยความที่มันแปลกใหม่สมองจึงตีความแบบผิด ๆ ว่ามัน “ไม่ดี” (ประเด็นของเรื่องนี้คือ การอยู่กับปัจจุบันไม่ใช่อุดมคติอันสูงส่งที่สงวนไว้เฉพาะนักบวชนิกายเซนและผู้รู้แจ้ง แต่เป็นวิธีเดียวในการใช้ชีวิตที่เราจะไม่ถูกความเข้าใจแบบผิด ๆ ซักงู มั่นคือสิ่งเดียวที่สมองเข้าใจอย่างแท้จริง)

02 / คุณคาดการณ์อนาคตจากช่วงขณะปัจจุบัน เพราะเชื่อว่าความสำเร็จคือจุดที่ต้อง “ไปให้ถึง” คุณจึงพยายามประเมินชีวิตของตัวเองอยู่ตลอดเพื่อดูว่าคุณมีความสุขได้แล้วหรือยัง

เราโน้มน้ำหนักตัวเองว่าช่วงขณะใดขณะหนึ่งเป็นตัวแทนของชีวิตทั้งหมด และด้วยความที่เราถูกกำหนดให้เชื่อว่าความสำเร็จคือจุดที่ต้องไปให้ถึง (หรือเราจะประสบความสำเร็จเมื่อบรรลุเป้าหมายและทำสิ่งต่าง ๆ เสร็จสมบูรณ์แล้ว) เราจึงประเมินช่วงขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเพื่อดูว่าช่วงขณะดังกล่าว “เสร็จสมบูรณ์” แคล่ไหน เรื่องราวต่าง ๆ ฟังดูเข้าท่าหรือยัง และผู้อื่นจะประเมินประสิทธิภาพของเรายังไง พอไปถึงจุดนั้น เราก็คงคิดว่า “ทั้งหมดมีแค่นี้เองเธอ” เพราะหลงลืมไปว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยงแท้ และสิ่งหนึ่งสิ่งเดียวสรุปภาพรวมทั้งหมดไม่ได้ จุดที่ต้อง “ไปให้ถึง” นั้นไม่มีอยู่จริง จุดเดียวที่เรากำลัง

¹ Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. 2007. Random House.

มุ่งหน้าไปคือความตาย และความสำเร็จไม่ใช่เรื่องของการไปให้ถึงเป้าหมาย แต่เป็นการเติบโตในระหว่างการเดินทาง

**03 / คุณทักทักเอาเองว่าเมื่อเป็นเรื่องของการทำตาม “สัญญาญาณ”
ความสุขคือสิ่งที่ “ดีงาม” ในขณะที่ความกลัวและความเจ็บปวดเป็น
สิ่งที่ “เลวร้าย”**

เมื่อคุณคิดจะทำสิ่งที่ตัวเองรักและสนใจอย่างแท้จริง คุณจะสัมผัสได้ถึงคลื่นความกลัวและความเจ็บปวด โดยส่วนใหญ่เป็นเพราะสิ่งเหล่านั้นจะทำให้คุณรู้สึกประหลาด แต่คุณไม่ควรตีความว่าความรู้สึกแยะ ๆ คืออุปสรรคไปเสียหมด ความรู้สึกเหล่านั้นยังเป็นตัวบ่งบอกว่าคุณกำลังทำสิ่งที่น่าหวาดหวั่นว่าคุ้มค่า เพราะถ้ามันไม่ใช่สิ่งที่คุณอยากทำ คุณก็จะไม่รู้สึกละเลย ดังนั้น สิ่งที่ทำให้คุณกลัวก็คือสิ่งที่คุณสนใจ

**04 / คุณทำให้ชีวิตมีปัญหาและเกิดวิกฤติโดยไม่จำเป็นเพราะกลัวที่จะ
ใช้ชีวิต**

อันที่จริงการสร้างวิกฤติในชีวิตโดยไม่จำเป็นถือเป็นเทคนิคหนึ่งของการหลีกเลี่ยงความจริง มันเบี่ยงเบนความสนใจของคุณจากการต้องเผชิญความประหลาดหรือรับผิดชอบสิ่งที่ตัวเองกลัว คุณไม่ได้หวั่นเสียเพราะชีวิตมีปัญหาหรอก ประเด็นคือคุณอยากทำให้ชีวิตมีปัญหาเพราะกลัวที่จะเป็นตัวของตัวเองและใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการต่างหาก

**05 / คุณคิดว่าถ้าอยากเปลี่ยนแปลงความเชื่อ คุณต้องเปิดรับวิถีคิด
ใหม่ ๆ แทนที่จะออกไปหาประสบการณ์ที่ทำให้ความเชื่อนั้นประจักษ์
ชัดในตัว**

คุณรู้ว่าความเชื่อเป็นเรื่องจริงเพราะประสบการณ์แสดงให้เห็นอย่างชัดเจน ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเอง คุณก็ต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อก่อน

และถ้าอยากเปลี่ยนแปลงความเชื่อ คุณก็ต้องออกไปหาประสบการณ์
ที่ทำให้ความเชื่อเหล่านั้นเป็นเรื่องจริงสำหรับคุณ คุณจะสลับขั้นตอนไม่ได้

**06 / คุณคิดว่า “ปัญหา” เป็นอุปสรรค ทั้งที่จริงแล้วมันคือหนทางที่จะ
ทำให้คุณได้ในสิ่งที่ต้องการ**

มาร์คัส ออเรลิอุส จักรพรรดิแห่งจักรวรรดิโรมันสรุปเกี่ยวกับประเด็นนี้ไว้อย่าง
ดีเยี่ยมว่า “สิ่งที่ขัดขวางการลงมือคือสิ่งที่ส่งเสริมการลงมือทำ สิ่งที่เกิดขวาง
เส้นทางจะกลายเป็นหนทาง” พุดง่าย ๆ คือ การเผชิญหน้ากับ “ปัญหา” จะ
บังคับให้คุณลงมือแก้ไขมัน และการลงมือนั้นจะทำให้คุณคิด ประพฤติตัว
และเลือกต่างไปจากเดิมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ “ปัญหา” กลายเป็นสิ่งที่เร่งให้
คุณได้ใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการมาตลอด มันผลักคุณออกจากคอมฟอร์ตโซน

**07 / คุณคิดว่าอดีตคือสิ่งที่กำหนดตัวตนของคุณ ชำร่ายยังคิดว่ามันคือ
ความจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ทั้งที่มุมมองที่คุณมีต่ออดีตจะ
เปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับคุณ**

ประสบการณ์คือสิ่งที่ประกอบด้วยหลายมิติเสมอ มีสารพัดความทรงจำ
เหตุการณ์ ความรู้สึก และ “ประเด็นสำคัญ” ที่คุณสามารถเลือกที่จะ
นึกถึงได้...และสิ่งที่คุณเลือกนึกถึงก็บ่งบอกถึงสภาพจิตใจในปัจจุบันของคุณ
หลายคนปล่อยให้อดีตกำหนดตัวตนหรือหลอกหลอนพวกเขา เพียงเพราะ
พวกเขายังไม่ได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจว่าอดีตไม่ได้ขัดขวาง แต่ช่วยให้พวกเขาได้
ใช้ชีวิตที่ต้องการ นี่ไม่ได้หมายความว่า你需要เมินเฉยหรือปิดบังเหตุการณ์
ที่น่าเจ็บปวดและสร้างความบอบช้ำทางจิตใจ แต่ขอให้นักถึงมันด้วยใจยอมรับ
และบันทึกมันลงในเรื่องราวการเติบโตของคุณ

08 / คุณพยายามเปลี่ยนแปลง (ไม่ก็หัวเสียหรือพรวดพราด) ผู้คน สถานการณ์ และสิ่งต่าง ๆ เพราะมันทำให้คุณตระหนักรู้ตัวตนของตัวเอง โดยส่วนใหญ่แล้วเมื่อคุณตอบสนองทางอารมณ์ต่อสิ่งเหล่านั้นในเชิงลบ คุณกำลังชี้ให้เห็นถึงตัวตนด้านหนึ่งที่ถูกลดเอาไว้

“ด้านมืด” ของคุณเป็นส่วนหนึ่งของคุณ และในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ คุณก็ถูกปลุกฝังให้เชื่อมั่นเป็นสิ่งที่ “ยอมรับไม่ได้” คุณจึงกดมันเอาไว้และทำทุกอย่างเท่าที่ทำได้เพื่อมองข้ามมัน ทว่าคุณไม่ได้เกลียดชังตัวตนด้านนั้นของตัวเองจริง ๆ ดังนั้น เมื่อคุณเห็นผู้อื่นทำสิ่งที่สะท้อนด้านมืดของตัวเอง คุณจึงโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ เพราะคุณต้องต่อสู้กับความปรารถนาที่จะตระหนักถึงมัน สิ่งที่คุณชอบในตัวผู้อื่นคือสิ่งที่คุณชอบในตัวเอง ส่วนสิ่งที่คุณรังเกียจในตัวผู้อื่นคือสิ่งที่คุณมองไม่เห็นในตัวเอ็งก็มี

จิตวิทยาของกิจวัตรประจำวัน

ผู้ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในประวัติศาสตร์ (ซึ่งก็คือผู้ที่ได้รับการขนานนามว่าเป็น “อัจฉริยะ” หรือยอดฝีมือในสาขาของตัวเอง) ล้วนมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันนอกจากความสามารถ นั่นคือ การทำตามกิจวัตรที่เคร่งครัด (และเฉพาะเจาะจง)

กิจวัตรอาจดูน่าเบื่อและอยู่ตรงข้ามกับสิ่งที่คุณถูกพร่ำบอกว่าเป็น “ชีวิตที่ดี” เราลงความเห็นว่าความสุขเกิดจากการแสวงหาให้ “มากขึ้น” อย่างไม่หยุดหย่อนโดยไม่สนว่าสิ่งที่ “มากขึ้น” คืออะไร แต่สิ่งที่เราไม่ได้ตระหนักคือ การมีกิจวัตรไม่ได้หมายความว่า คุณต้องนั่งอยู่ในออฟฟิศเดิมเป็นเวลาเท่าเดิมทุกวัน กิจวัตรอาจหมายถึงการไปเที่ยวต่างประเทศทุกเดือน หรือการไม่ทำตามกิจวัตรจนเป็นกิจวัตร ประเด็นสำคัญไม่ได้อยู่ที่ว่ากิจวัตรจะมีอะไรบ้าง แต่อยู่ที่ว่าการทำซ้ำ ๆ และได้ผลลัพธ์ตามคาดทำให้จิตใจของคุณมั่นคงและปลอดภัยอย่างไร

สิ่งที่คุณอยากทำให้เป็นกิจวัตรประจำวันไม่ได้สำคัญ สิ่งสำคัญอยู่ที่คุณตัดสินใจที่จะทำและยึดมั่นที่จะทำต่อไป พุดสั้น ๆ คือ กิจวัตรเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสิ่งที่เราทำจนเกิดความเคยชินก่อให้เกิดอารมณ์ และอารมณ์ก่อให้เกิดลักษณะนิสัยที่คุณจะ “บ่มเพาะ” สิ่งที่ทำอยู่ต่อไป นี่ยังไม่ได้พูดถึงว่าการปล่อยให้อารมณ์หุนหันพลันแล่นครอบงำคือบ่อเกิดของทุกสิ่งที่คุณไม่ต้องการ

โดยส่วนใหญ่แล้วสิ่งที่ทำให้มีความสุขอย่างแท้จริงไม่ใช่แค่สิ่งที่ทำให้พอใจในเวลารวดเร็วหรือชั่วคราว แต่มันยังมาพร้อมกับการฝึกใจและการเสียสละ ทว่ามีวิธีที่จะกำจัดความรู้สึกที่ว่าต้อง “เสียสละ” ออกไป นั่นคือ

คุณต้องผนวกสิ่งที่จะต้องทำเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของ “บรรทัดฐาน” ไม่ก็เอาชนะความรู้สึกฝืนใจด้วยการกำหนดกฎเกณฑ์ขึ้นมา ต่อไปนี้คือเหตุผลอื่น ๆ ที่ว่าทำไมกิจวัตรถึงสำคัญ (และทำไมคนที่มีความสุขมีแนวโน้มจะทำตามกิจวัตรมากกว่า)

01 / กิจวัตรของคุณก่อให้เกิดอารมณ์ และอารมณ์ของคุณเป็นเหมือนตัวกรองว่าคุณจะประสบกับชีวิตอย่างไร

มันดูสมเหตุสมผลที่จะทึกทักเอาว่าอารมณ์เกิดจากความคิดหรือตัวก่อความเครียดในระหว่างวัน ซึ่งผุดขึ้นมาอย่างไม่คาดคิดจนทำให้เราเสียศูนย์ แต่มันไม่ได้เป็นเช่นนั้น โรเบิร์ต เฮเยอร์ นักจิตวิทยาโต้แย้งว่าอารมณ์เกิดจากสิ่งที่เราทำเป็นกิจวัตร เช่น เรานอนก็ขี้โม่ง เราเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำหรือไม่ รวมถึงเราคิดอะไรและคิดบ่อยแค่ไหน ประเด็นคือ สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกสับสนไม่ใช่ความคิดหนึ่ง ๆ แต่เป็นการนึกถึงความคิดนั้นอย่างต่อเนื่องจนมันส่งผลกระทบต่อมากขึ้นและดูมีเหตุผล

02 / คุณต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตในแต่ละวันด้วยการตัดสินใจอย่างรู้ตัว ไม่ใช่ความกลัวหรืออารมณ์ชั่ววูบ

จิตใจที่ไร้การควบคุมก็เหมือนสนามที่เต็มไปด้วยทุ่นระเบิด ถ้าปราศจากกฎเกณฑ์ จุดสนใจ ฐานตั้งหลัก หรือการควบคุมตัวเอง ทุกสิ่งก็สามารถหว่านล้อมให้คุณคิดว่าต้องการในสิ่งที่ไม่ต้องการจริง ๆ คำพูดทำนองว่า “คืนนี้อากออกไปดื่มสักหน่อย ไม่ต้องเตรียมนำเสนอในวันพรุ่งนี้ก็ได้” อาจฟังดูสมเหตุสมผลในระยะสั้นแต่สร้างหายนะในระยะยาว ถ้าคุณออกไปดื่มแล้วทำให้การประชุมครั้งสำคัญต้องพังพินาศ มันก็ไม่คุ้มกันเลย การเรียนรู้ที่จะสร้างกิจวัตรก็เหมือนการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตในแต่ละวันด้วยการตัดสินใจอย่างรู้ตัว และปล่อยให้เรื่องไร้สาระอื่น ๆ ที่เข้ามาชั่วคราวหมดความน่าสนใจไปเอง

03 / ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าคุณทำสิ่งต่าง ๆ มากเท่าไร แต่ขึ้นอยู่กับว่าคุณทำมันได้ดีแค่ไหน

การทำมากขึ้นไม่ได้หมายความว่าดีกว่า ความสุขไม่ใช่การสัมผัสสิ่งที่ยากขึ้น แต่เป็นการสัมผัสสิ่งที่มีอยู่แล้วด้วยวิธีใหม่ ๆ ที่ต่างไปจากเดิม โชคร้ายที่ในขณะที่เราถูกพร่ำสอนว่าทุกการกระทำและการตัดสินใจของเราควรถูกขับเคลื่อนด้วยความหลงใหล เราก็ทุกข์ทรมานกับความกลัวที่ว่าเราไม่มีความสุขเพราะยังลงมือทำ “ไม่มากพอ”

04 / เมื่อมีกิจวัตรประจำวัน ก็เท่ากับคุณปิดการทำงานของสัญชาตญาณแบบลึกลับหรือหึหึ เพราะคุณไม่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่รู้จักต่อไป

นี่อธิบายว่าทำไมผู้คนที่กำลังสร้างความเปลี่ยนแปลงจึงมีช่วงเวลาที่ยากลำบาก และทำไมคนที่ทำกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอจึงมีความสุขอย่างมาก นั่นเป็นเพราะสัญชาตญาณความกลัวของพวกเขาถูกยับยั้งไว้นานพอที่พวกเขาจะมีความสุขกับบางสิ่งได้จริง ๆ

05 / กิจวัตรทำให้เรารู้สึกปลอดภัยตอนยังเด็ก และทำให้เรารู้สึกมีเป้าหมายตอนเป็นผู้ใหญ่

สิ่งที่น่าสนใจคือสองความรู้สึกนี้คล้ายกันมากกว่าที่คิด (อย่างน้อยมันก็มีต้นกำเนิดเดียวกัน) มันก็เหมือนกับความกลัวสิ่งที่ไม่รู้ ตอนยังเด็กเราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าทางซ้ายคือทางไหน ไม่ต้องพูดถึงว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร หรือกิจกรรมที่เราไม่เคยทำจะน่ากลัวหรือเป็นอันตรายไหม แต่เมื่อเราเติบโตเป็นผู้ใหญ่และทำสิ่งต่าง ๆ จนเป็นกิจวัตร เราก็สามารถปล่อยใจตัวเองด้วยความคิดอันเรียบง่ายว่า “ฉันรู้ว่าต้องจัดการอย่างไร ฉันเคยผ่านเรื่องแบบนี้มาแล้ว”

06 / คุณรู้สึกพึงพอใจเพราะกิจวัตรช่วยย้ำสิ่งที่คุณได้ตัดสินใจแล้วอยู่เสมอ

ถ้าคุณตัดสินใจว่าจะเขียนหนังสือและมุ่งมั่นที่จะเขียนให้ได้คืนละ 3 หน้า ไม่ว่าจะใช้เวลาเท่าไรก็ตาม คุณไม่เพียงยืนยันว่าคุณได้เลือกที่จะเริ่มลงมือทำอะไรบางอย่าง แต่ยังยืนยันว่าคุณมีความสามารถที่จะทำเช่นนั้นด้วย นี่เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ตัวเองรู้สึกมีคุณค่าเลยทีเดียว

07 / เมื่อร่างกายเคยชิน กิจวัตรจะกลายเป็นหนทางสู่ “ภาวะลื่นไหล”²

“ภาวะลื่นไหล” (ฉันจะขออธิบายเอาไว้ก่อน แต่คุณคงรู้อยู่แล้ว) เกิดขึ้นเมื่อคุณมีสมาธิกับสิ่งที่กำลังทำอย่างเต็มที่ ความคิดและความกังวลต่าง ๆ จางหายไป คุณจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้าโดยสมบูรณ์ ยิ่งคุณฝึกร่างกายให้ตอบสนองต่อสัญญาณต่าง ๆ มากเท่าไร เช่น ตื่นนอนตอน 7 โมงเช้าและเริ่มเขียนหนังสือตอนบ่าย 2 คุณก็จะเข้าสู่ภาวะลื่นไหลได้อย่างเป็นธรรมชาติ และง่ายตายขึ้นเพราะมันกลายเป็นกิจวัตรไปแล้ว

08 / เมื่อคุณไม่ทำตามกิจวัตร ก็เท่ากับคุณสอนตัวเองว่า “ความกลัว” คือสิ่งที่บ่งบอกว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ผิด แทนที่จะบ่งบอกว่าคุณแค่ตั้งตาคอยผลลัพธ์เป็นอย่างมาก

การไม่มีกิจวัตรเป็นบ่อเกิดของการผัดวันประกันพรุ่งอย่างไม่จบไม่สิ้น มันเปิดช่องโหว่ให้จิตใต้สำนึกพูดรอกหูคุณว่า “เอาละ ตอนนี้อย่าไปพักได้” ทั้งที่คุณมีเส้นตายรออยู่ ถ้าคุณเคยหยุดพักในช่วงเวลานั้น คุณก็จะปล่อยให้ตัวเองทำต่อไปเพียงเพราะ “คุณทำเช่นนั้นมาตลอด”

² Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. 2008. Harper Perennial Modern Classics.