



## ประโยชน์ ของความสุข



ชัยทวิ์ เสนะวงศ์

ที่ปรึกษาอาวุโส บริษัท การจัดการธุรกิจ จำกัด  
chaitaweews@gmail.com

วันที่ 20 มีนาคม ของทุกปี องค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้เป็นวันความสุขสากล (World Happiness Day) โดยมีวัตถุประสงค์ข้อหนึ่ง คือเพื่อให้เป็นวันที่ทุกๆ คนจะได้ร่วมเฉลิมฉลอง และตระหนักถึงความสุข อันเป็นเป้าหมายพื้นฐานของมนุษยชาติ และรวมไปถึงเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้กับการใช้ชีวิตให้มีความสุขของเพื่อนมนุษย์ทุกคนทั่วโลก และในปี พ.ศ. 2559 เครือข่ายการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Solutions Network) แห่งสหประชาชาติ ได้เผยแพร่รายงานดัชนีความสุขโลก (157 ประเทศ) โดยในกลุ่มประเทศอาเซียน สิงคโปร์เป็นประเทศที่มีความสุขที่สุด อยู่อันดับที่ 22 ของโลก ประเทศไทยอยู่ในลำดับที่สอง คืออันดับที่ 33 ของโลก



ปี พ.ศ.  
2559

บริษัท Adeco (ประเทศไทย) ที่ให้บริการด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ทำการวิจัยเกี่ยวกับความสุขในการทำงาน พบว่า 3 ใน 4 ของคนทำงานในประเทศไทย ไม่มีความสุขจากการทำงาน 2 ใน 4 พยายามหางานใหม่ 1 ใน 4 ยอมรับว่าทำงานไปวันๆ พนักงานมากกว่าร้อยละ 50 พอใจกับค่าตอบแทนที่ตัวเองได้รับ แต่ไม่มีความสุข อยากหางานใหม่ และค่าตอบแทนที่ได้เพิ่มขึ้นจากการหางานใหม่ เป็นเพียงร้อยละ 30 ของการจูงใจให้เปลี่ยนงานเท่านั้น



จากข้อมูลทั้งสองชุดดังกล่าว เราจะอนุมานได้ว่า มนุษยชาติต่างก็ให้ความสำคัญกับความสุข และถวิลหาความสุขในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในระดับองค์กรคำว่า “ความสุขในการทำงาน” กำลังเป็นประเด็นฮอตฮิตของคนรุ่นใหม่ (Millennial Generation) ที่มีปรัชญาในการทำงานว่า คนเราไม่ได้เกิดมาเพื่อการทำงาน แต่คนเราเกิดมาเพื่อใช้ชีวิต การทำงานเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตเท่านั้น การทำงานอย่างมีความสุขที่สอดคล้องกับการใช้ชีวิตของตนเอง จึงเป็นปัจจัยสำคัญอันดับต้นๆ ในการที่พวกเขาจะผูกใจไว้กับองค์กร เพราะฉะนั้นจึงเป็นที่มาของการที่องค์กรยุคใหม่ เช่น Apple, Facebook, Line, Zappos, Samsung, บริษัท Startup ทั้งหลาย และองค์กรชั้นนำในประเทศไทยอีกหลายแห่ง ที่พนักงานใหม่ขององค์กรจะมีจำนวนของคนรุ่นใหม่เข้ามาทำงานมากขึ้นไปเรื่อยๆ ต่างก็กำลังออกแบบบรรยากาศในการทำงานขององค์กร เพื่อส่งเสริมให้พนักงานทำงานอย่างมีความสุข



## ความหมายของ “ความสุข”

ดร. Tal Ben-Shahar อาจารย์สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้เขียนหนังสือชื่อ “Happier” ได้ให้ความหมายของความสุขว่า “เป็นประสบการณ์ในภาพรวมของความพอใจ และความหมาย ซึ่งความพอใจนั้นเกี่ยวข้องกับการสัมผัสถึงอารมณ์ในแง่บวก (ความพึงพอใจ ความปิติยินดี ความร่าเริง ความสนุกสนาน) และประโยชน์ที่จะได้รับในปัจจุบัน ส่วนความหมายนั้นมาจากประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคต อันเนื่องมาจากการกระทำของคนนั้นๆ ที่สนองต่อความมุ่งหมายในชีวิต”

# ประโยชน์ของ"ความสุข"

ความเชื่อเดิมๆ เชื่อว่าคนจะต้องประสบความสำเร็จเสียก่อนถึงจะมีความสุข และคนส่วนใหญ่มีมุมมองในเรื่อง ความสำเร็จในชีวิตเพียงแค่ทางด้านวัตถุ คือ ความร่ำรวย และการมีชื่อเสียง คนจึงทุ่มเททำงานอย่างหนัก หามรุ่งหามค่ำ โดยคิดว่าเมื่อร่ำรวย มีชื่อเสียง ความสุขก็จะตามมา แต่จากข้อเท็จจริง คนรวยทุกคน นักเรียนที่เรียนเก่งทุกคน คนที่ทำงานประสบความสำเร็จทุกคน ไม่ได้มีความสุขทุกคน หรือมีความสุขก็ไม่เท่ากัน และบางคนกลับมีแต่ความทุกข์ด้วยซ้ำ แสดงว่าความเชื่อเดิมๆว่าคนต้องประสบความสำเร็จเสียก่อนจึงจะมีความสุข ก็ไม่น่าจะใช่เสมอไป

ดร. Shawn Achor นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ทำการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ ระหว่างความสุข และการประสบความสำเร็จ ผลของการศึกษาพบว่าคนจะต้องมีความสุขเสียก่อนจึงจะประสบความสำเร็จ (Happiness First Before Success) เพราะเมื่อคน มีความสุข จะส่งผลกับสมอง ให้คิดไปในทางบวก ทำให้คนมีแรงจูงใจ มีการผูกใจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีพลังที่จะทำงานให้มีประสิทธิภาพได้มากกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งการทำงาน ที่ประสบความสำเร็จมีหลากหลายรูปแบบ เช่น ผลงานมีประสิทธิภาพ มากกว่าทำยอดขายได้ดีกว่า มีความมั่นคงในการทำงานมากกว่า และมีความเครียดในการทำงานน้อยกว่า เป็นต้น

## อุปนิสัยที่จะส่งผลให้คนมีความสุข

ดร. Robert Waldinger นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ทำการวิจัยที่ยาวนานถึง 75 ปี เพื่อหาคำตอบว่า **"ความสุขในชีวิตของคนเราเกิดขึ้นได้เพราะอะไร"** พบว่า ความสุข และสุขภาพที่ดีของชีวิต จะมาจากความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี (Good Relationships Keep us Happier and Healthier) ซึ่งไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์เชิงปริมาณ เช่น คนที่มีเพื่อนมาก ๆ คนที่เข้าสังคมเก่งๆ เป็นต้น แต่เพียงอย่างเดียว แต่จะต้องเน้นที่คุณภาพของความสัมพันธ์ด้วย การที่คนจะพัฒนาคุณภาพของความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีขึ้นมาได้จะต้องพัฒนามาจากพื้นฐานของลักษณะนิสัยที่ดี ดังต่อไปนี้



### 1. มีความกตัญญู

ฝึกตัวเองให้มีมุมมองต่อความกตัญญูในภาพกว้างทั้งต่อตัวเอง สิ่งของ และสังคม มีสติปัญญาพร้อมที่จะตอบแทนต่อผู้ที่ทำคุณแก่ตน มากน้อยตามแต่โอกาส ช่วยเหลือ และพึงพาวาด้วยซึ่งกันและกัน ใช้ชีวิตให้เป็นคนธรรมดา พอเพียงเข้าใจ จะมีความร่มเย็นเป็นสุข

### 2. เลือกเพื่อนอย่างชาญฉลาด

ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอย่างมีสติ เช่น อยู่ในสังคมที่มองโลกในแง่ดี อยู่ในสังคมที่ความเข้าใจในความเป็นตัวเรา เป็นต้น สุภาษิตที่อบรมสั่งสอนกันมาว่า "คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล" ยังใช้ได้อยู่

### 3. มีความเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจ

ฝึกมองและทำตัวให้เป็นคนธรรมดาเข้าใจ คนที่คิดว่าเราเป็นคนตัวเล็ก ๆ ในสังคม จะพัฒนาความรู้สึกที่เป็นมิตรกับเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกได้ง่าย ความรัก ความเมตตา การเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน จะมีผลทางด้านจิตใจในแง่บวกทั้งผู้ให้ และผู้รับ

## 4. พัฒนาตนเองอยู่เสมอ

การเรียนรู้ทั้งในระบบ และการเรียนรู้ตามอัธยาศัยจะเป็นการใช้สมองอยู่ตลอดเวลา ทำให้มนุษย์ตามกระแสโลกาภิวัตน์ของโลกทัน เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคม สร้างความพร้อมในการที่จะต้องอยู่ในสังคมโลกที่มีข้อมูลมหาศาล (Big Data) และเป็นมาตรฐานใหม่ (New Normal) อยู่ตลอดเวลา ได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นคนฝืนโลก ซึ่งจะเป็นดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

## 5. หัดเป็นนักแก้ปัญหา

คนแก้ปัญหาที่ทำหยาบการดำรงชีวิตเป็น จะเป็นคนที่มีความสุข จงพัฒนาตนเองให้มีความเชื่อมั่น มีความสามารถ มีความคิดที่เป็นสากล คิดเสมอว่าปัญหาคือความท้าทายในชีวิต การแก้ปัญหอย่างมีสติ ผลที่ได้รับจะทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง

## 6. ทำในสิ่งที่ตนเองรัก

อย่างที่เรารู้ๆกันอยู่แล้วว่าทำอะไรในสิ่งที่เรารัก จะประสบความสำเร็จ แต่ปัญหาก็คือคนจำนวนหนึ่งไม่ทราบว่าเขารักชอบ อะไร จงอย่าทอดอวยพยายามหามันต่อไป แล้ววันหนึ่งคุณจะพบในสิ่งที่ตัวเองรัก และอย่าชักช้ารีบลงมือทำ แล้วจะมีความสุข

## 7. อยู่กับปัจจุบัน

ฝึกตัวเองให้เป็นคนที่ไม่ยึดติดกับอดีต และไม่ล่องลอยไปกับอนาคตจนเกินไป อยู่กับปัจจุบันให้มากๆ ทำในสิ่งที่ต้องทำให้ดีที่สุด ทำตัวให้เป็นธรรมชาติ หลีกเลี่ยงความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) เพราะความสมบูรณ์แบบไม่มีในโลก คนที่บ้าความสมบูรณ์แบบจะมีแต่ความทุกข์

## 8. หัวเราะบ่อยๆ

การศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า การเพิ่มความโค้งของมุมปาก (ยิ้มหรือหัวเราะ) จะเพิ่มความรู้สึกของความสุขได้ เพราะฉะนั้น จงใช้ชีวิตที่พยายามหลีกเลี่ยงความเครียด ความโกรธ เพราะจะทำให้มีแต่ความทุกข์







## 9. ฝึกการให้อภัย

การเรียนรู้ทั้งในระบบ และการเรียนรู้ตามอัธยาศัยจะเป็นการใช้สมองอยู่ตลอดเวลา ทำให้มนุษย์ตามกระแสโลกาภิวัตน์ของโลกทัน เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคม สร้างความพร้อมในการที่จะต้องอยู่ในสังคมโลกที่มีข้อมูลมหาศาล (Big Data) และเป็นมาตรฐานใหม่ (New Normal) อยู่ตลอดเวลา ได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นคนผีในโลกร ซึ่งจะเป็นการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

## 10. กล่าวคำขอบคุณเสมอๆ 11. สร้างความสัมพันธ์อันลึกซึ้ง

คำขอบคุณ เป็นการแสดงออกถึงการยอมรับ และเข้าใจต่อคนอื่น ๆ ที่ทำอะไรให้ จะทำให้เราได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ดีๆ กลับมา

ความสุขจะมีมากขึ้น เมื่อเราอยู่ในสังคม ที่เรามีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง เช่น เพื่อนสนิท คนรัก ครอบครัว เป็นต้น พื้นฐานอันหนึ่งของการสร้างความสัมพันธ์อันลึกซึ้งคือการฝึกการเสียสละ ยอมเสียเปรียบคนอื่น ๆ บ้าง

## 12. รักษาคำพูด

การที่คนจะยอมรับในตัวเรา หรือเราจะยอมรับตนเองว่าเป็นคนดี ส่วนหนึ่งจะมาจากการรักษาคำพูดของเรา เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะสัญญาอะไรกับใครหรือกับตัวเอง ควรคิดให้ดีเสียก่อน และเมื่อสัญญาแล้ว ต้องลงมือทำ

## 13. ทำสมาธิ

ฝึกการทำสมาธิบ่อยๆ จะช่วยลดความเครียด พัฒนาความจำ มีจิตใจที่บริสุทธิ์ ระวังอารมณ์ร้ายต่างๆ ได้ดี และมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

## 14. มุ่งมั่นในสิ่งที่ทำ

การมุ่งมั่นทำอะไรในสิ่งที่ดี ที่ถูกต้อง เราจะต้องใช้ทั้งสติปัญญา จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งจะทำให้เราไม่ออกแวกกับค่านินทาว่าร้ายต่างๆ จะทำให้เรามีความสุข

## 15. มองโลกในแง่ดี

สังคมโลกมีทั้งสิ่งที่ดี และไม่ดี ฝึกการทำความเข้าใจกับสิ่งที่ไม่ดี เป็นความท้าทาย ถ้านำบทเรียนของสิ่งที่ไม่ดี มาพัฒนา กลับกลายเป็นสิ่งที่ดีได้ ผู้คนจะประสบความสำเร็จ และจะมีความสุขตามมา

## 16. รักอย่างไม่มีเงื่อนไข

ไม่มีใครเป็นคนสมบูรณ์แบบทั้งหมด ถ้าจะรักใคร่ใคร่ต้องตั้งเงื่อนไขว่าเขาต้องเป็นคนแบบนั้น แบบนี้ จึงฝึกการให้อภัย ในสิ่งที่ไม่ดีของคนที่เรารักก่อน แล้วค่อยปรับปรุงให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น

## 17. ไม่ยอมแพ้

เมื่อเรตัดสินใจจะทำอะไรก็ให้รอบคอบ คำนึงถึงความเหมาะสม สมควร มุ่งมั่นทำให้สำเร็จ แล้วเราจะภูมิใจในตนเอง การยอมแพ้จะบั่นทอนความรู้สึกของความพ่ายแพ้จะส่งผลถึงความเชื่อมั่นต่อตนเองในระยะยาว

## 18. ทำในสิ่งที่ดีและทำให้ดีที่สุด

เมื่อคิดว่าสิ่งที่จะทำเป็นสิ่งที่ดี ที่ควรทำ ก็ทำให้ดีที่สุด ยอมรับในผลลัพธ์ที่ได้ ไม่ว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เพราะได้พยายามอย่างถึงที่สุดแล้ว

## 19. ดูแลตัวเอง

คนที่มีความสุขทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ จะมีความสุข เพราะฉะนั้นแบ่งเวลาดูแลสุขภาพตัวเองให้ดี จะมีความสุขในระยะยาว

## 20. คินให้สังคม

มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งในระบบนิเวศของสังคมโลก เราต้องช่วยกันดูแลโลกคนละเล็กละน้อยเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้เพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของคนรุ่นต่อไป มาซึ่งจะเป็นความสุขของมวลมนุษยชาติต่อไปในอนาคต

บทสรุปถึงประโยชน์ของความสุขก็คือ ความสุขนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งความสุขพัฒนามาจากการความสัมพันธ์ที่ดีของคนในสังคม และความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นได้ด้วย การพัฒนาอุปนิสัย 20 ประการข้างต้น เพราะฉะนั้นจะเกิดปรากฏการณ์ใหม่ (New Normal) สำหรับองค์กรที่มุ่งเน้นในผลสัมฤทธิ์ของงาน แทนที่จะไปให้ความสำคัญกับการเที่ยวเชิญให้พนักงานปฏิบัติงานตามแผนกลยุทธ์อย่างเข้มข้น กลับต้องคิดใหม่โดยต้องให้ความสำคัญกับพนักงานก่อน (People First, Strategy Second) ด้วยการออกแบบองค์กรเพื่อสร้างบรรยากาศในการทำงานอย่างมีความสุข ซึ่งแต่ละองค์กรจะมีแตกต่างกันไป แต่จะมีความคล้ายคลึงกันตรงที่ความสุขในการทำงาน จะพัฒนามาจากอุปนิสัยของคนในองค์กรเป็นพื้นฐานสำคัญครับ