

บทวิจารณ์หนังสือ ความสุขกับความสำเร็จ อะไรเกิดก่อนกัน (The Happiness Advantage)

โสภณ สาทรสัมฤทธิ์ผล



“คุณคิดว่าระหว่างความสุขกับความสำเร็จ... อะไรเกิดก่อนกัน?” คำถามง่ายๆ ช่างต้น หากจะตอบโดยไม่พิจารณารายละเอียดมากนัก เชื่อว่าผู้คนส่วนใหญ่คงตอบว่า “ความสำเร็จ” เพราะหากประสบความสำเร็จในเบื้องต้น ทุกสิ่งอย่างย่อมตามมาแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นความมั่นคงในแง่ธุรกิจ ทรัพย์สินเงินตรา หรือชื่อเสียงเกียรติยศ เพราะสิ่งเหล่านั้นจะบันดาล “ความสุข” มาให้

ด้วยความเชื่อดังกล่าวนี้อเองที่ทำให้ Shawn Achor เพียรพยายามศึกษาและหาคำตอบด้วยตนเอง ถึงขนาดลงทุนวิจัยมากกว่า 10 ปี และท้ายที่สุด เขาพบว่า ความสุขไม่ใช่ผลลัพธ์ แต่เป็นต้นกำเนิดของความสำเร็จ สิ่งที่เขาค้นพบนี้ ทำให้รายวิชา “ความสุข” ที่เขาเป็นผู้บรรยายในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้รับความนิยมสูงสุด ตลอดจนได้รับความสนใจจากหนังสือพิมพ์ เดอะนิวยอร์กไทมส์ เดอะบอสตัน โกลบ และเดอะ วอลล์สตรีท เจอร์นัล รวมถึงซีเอ็นเอ็น และสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งสหรัฐอเมริกา

หนังสือ “ความสุขกับความสำเร็จ อะไรเกิดก่อนกัน” ของ Shawn Achor แปลโดย เอกชัย อัครวนฤนาท ได้แบ่งเนื้อหาเป็น 3 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 การทำงานของจิตวิทยาเชิงบวก
- ส่วนที่ 2 หลักการ 7 ข้อ
- ส่วนที่ 3 ผลกระทบแบบคลื่นผิวน้ำ

ส่วนที่ 1 การทำงานของจิตวิทยาเชิงบวก

Shawn Achor เชื่อว่า จิตวิทยาเชิงบวกจะนำมาซึ่งความสุข และความสุขมิได้เกิดจากการเชื่อว่าเราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลง แต่เกิดจากการเชื่อว่าเราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลง แต่เกิดจากการตระหนักว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้

“กลยุทธ์สุขไว้ก่อน” ได้เสนอให้ผู้อ่านฉีควัคซีนป้องกันความเครียดด้วยวิธีการง่ายๆ ที่พอจะสรุปเป็นหลักการ 7 ข้อ คือ กลยุทธ์สุขไว้ก่อน คานและจุดหมุน ปรากฏการณ์เดตรัส การล้มเพื่อก้าวหน้า วงกลมโซโร กฏ 20 วินาที และการลงทุนทางสังคม หลักการทั้ง 7 ข้อที่ Shawn เสนอมา ช่วยให้หลายคนเอาชนะอุปสรรค และดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้อย่างเต็มที่

ส่วนที่ 2 หลักการ 7 ข้อ

จากการเสนอหลักการ 7 ข้อ ในส่วนที่ 1 ข้างต้น Shawn ได้อธิบายขยายความโดยเชื่อมโยงความสุขกับส่วนต่าง ๆ ทั้งสมอง วิทยาศาสตร์ หรือแม้กระทั่งเรื่องการทำสมาธิและการทำความดี

เรื่องเด่นในส่วนที่ 2 นี้ Shawn มักเสนอภาพแห่งความขัดแย้งให้เราติดตาม เช่น ประหยัดเวลาด้วยการเพิ่มเวลา นอนหลับในชุดกีฬา รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน

การจุดประกายแนวคิดในเชิงขัดแย้งจากเรื่องเดิม ๆ หรือปกติวิสัย ก่อให้เกิด “ความสุข” โดยเราไม่ต้องลงทุนเลยแม้สักนิด ขอเพียงหลีกเลี่ยงความซ้ำซากจำเจในชีวิตประจำวัน ก็ทำให้เรามีต้นทุนแห่งความสุขเพื่อนำไปต่อยอดความสำเร็จได้อีกมากมาย Shawn เชื่อเช่นนั้น

ส่วนที่ 3 ผลกระทบแบบคลื่นผิวน้ำ

“เราทุกคนก็เหมือนผีเสื้อ ทุกย่างก้าวเล็กๆ ของเราที่มุ่งสู่การคิดบวก สามารถก่อให้เกิดคลื่นของการคิดบวกที่แผ่ขยายไปทั่วทั้งองค์กร ครอบครัวและชุมชนของเราได้”

Shawn บอกผู้อ่านไว้ในตอนท้ายๆ ของส่วนที่ 3 โดยยกทฤษฎีผีเสื้อกระพือปีกมาประกอบว่า การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ อย่างหนึ่ง สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่จำนวนมากได้

นอกจากนี้ Shawn ยังได้เน้นย้ำอีกว่า “ความสำเร็จหมุนรอบความสุข” เราเองในฐานะฟันเฟืองหนึ่งขององค์กร จึงต้องสร้างความสุขไว้ก่อน เพื่อนำพาให้ทีม องค์กร และทุกคนรอบตัวเราได้รับประโยชน์จากกลยุทธ์สุขไว้ก่อนด้วย

“ความสุขกับความสำเร็จ อะไรเกิดก่อนกัน” จะไม่ทั้งคำถามให้เราต้องสับสน หากเราอ่านหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่ต้นจนจบและติดตามในระหว่างทางของการอ่าน ไม่ว่าท่านจะเป็นนักธุรกิจ ครูอาจารย์ นักจิตวิทยา นักวิจัย หรือแม้แต่นักศึกษา เชื่อว่าหากท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ ด้วยความตั้งใจ ท่านจะได้รับคำตอบอย่างแน่นอนว่า “ความสุขกับความสำเร็จอะไรเกิดก่อนกัน”

รายการอ้างอิง

เอคอร์, ชอร์น. (2562). *ความสุขกับความสำเร็จ อะไรเกิดก่อนกัน [The Happiness Advantage]*. (เอกชัย อศวินฤณาท, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: วิเลิร์น. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ. 2010).