

# 'ปีใหม่' และ 'คนใหม่'

## ▶อาหารสมอง



•วารกรณ์ สามโกเศศ  
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

เมื่อปีใหม่มมาถึง สิ่งแรกที่นึกถึงทุกปีก็คือ **New Year's Resolution** หรือ **รายการของความตั้งใจ** หรือสัญญากับตนเองว่าจะทำอะไรให้สำเร็จในปีใหม่ อยากรู้ว่ามีอีกหลายประเด็นเกี่ยวกับการมาถึงของปีใหม่ที่นำเสนอ

ถึงแม้ว่า New Year's Resolution จะเป็นประเพณีฝรั่งแต่ก็เป็นขอดี เพราะเป็นการพัฒนาตนเองไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนัก มีความสุขภาพกับคนอื่นมากขึ้น ใช้จ่ายเงินน้อยลงโดยเฉพาะลดหนี้ ตั้งใจทำงานมากขึ้น ว่ายน้ำเป็นประจำ พัฒนาการภาษาอังกฤษให้ดีขึ้น

**New Year's Resolution** มีที่มาจากศาสนา ชาวบาบิโลน (1894 B.C.-141 B.C.) สัญญากับพระเจ้าว่าในปีใหม่จะคืนของที่ขโมยไปและชำระหนี้คืน ชาวโรมัน (27 B.C.-395 A.D.) เริ่มต้นทุกปีโดยให้สัญญากับเทพเจ้า Janus (เดือน January ตั้งตามชื่อเทพเจ้า) ต่อมาชาวคริสต์เริ่มต้นปีใหม่ด้วยการสวดภาวนาและกำหนดในใจว่าจะทำอะไรในปีใหม่

ในยุคต่อมาผู้คนก็รับเอาประเพณีนี้มาใช้ในชีวิตประจำวัน เคยมีการสำรวจในปี 2000 และพบว่าร้อยละ 40 ของคริสตศาสนิกชนมี New Year's Resolution สำหรับคนทั่วไป สิ่งที่ตั้งใจและสัญญากับตนเองในปีใหม่ซึ่งเป็นที่นิยมที่สุดได้แก่ ก.ทำให้รูปลักษณ์ดีขึ้น (กินอาหารสุขภาพ ออกกำลังกายมากขึ้น เลิกสูบบุหรี่ ลดน้ำหนัก เลิกนิสัยเก่าๆ ที่ไม่ดี) ข.พัฒนาการคิดเชิงนามธรรม เช่น คิดในแง่บวก หัวเราะบ่อยขึ้น ค. ใช้จ่ายน้อยลง แก้ไขเรื่องหนี้ ออมเงิน ลงทุน ง.ตั้งใจทำงานมากขึ้น ทำธุรกิจส่วนตัว หางานใหม่ที่ดีกว่า จ.ตั้งใจเรียนมากขึ้น เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ (ภาษาต่างประเทศ ดนตรี) อ่านหนังสือมากขึ้น พัฒนาพรสวรรค์ ฉ.พัฒนาตนเอง ลดความเครียด อารมณ์ดีขึ้น จัดการเวลา ดูโทรทัศน์น้อยลง ใช้เวลากับสมาร์ตโฟนน้อยลง ช.มีจิตอาสา ช่วยคนอื่น พัฒนาทักษะชีวิต ทำงานให้การกุศล

จากการสำรวจพบว่าสาเหตุที่ทำให้ **New Year's Resolution** ล้มเหลว ก็คือการตั้งใจไว้ไม่ใกล้ความจริง (มีคนตอบร้อยละ 35) ไม่มีการติดตามผลของคำสัญญา (ร้อยละ 33) ลืมคำสัญญา (ร้อยละ 22) และ 1 ใน 10 คน บอกว่ามีคำสัญญามากเกินไป การศึกษาในปี 2007 ของ Richard Wiseman แห่ง University of Bristol ซึ่งสำรวจ 3,000 คน พบว่าร้อยละ 88 ของคนที่มี New Year's Resolution ล้มเหลว (ถึงแม้ว่าครึ่งหนึ่งคนเหล่านั้นมั่นใจว่าจะสำเร็จตอนเริ่มต้นให้คำสัญญา) สำหรับผู้ชายนั้นประสบความสำเร็จเพราะมีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน (ลดน้ำหนัก 1 ปอนด์ต่ออาทิตย์ไม่ใช่เพียงระบุว่าลดน้ำหนักเท่านั้น) ส่วนผู้หญิงประสบผลสำเร็จเมื่อประกาศให้คนอื่นรู้ว่ามีเป้าหมายอย่างไร และได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน

New Year's Resolution เป็นเรื่องหนึ่งที่น่าขบคิด แต่ถ้าใครไม่ต้องการเดินเส้นทางนี้แต่อยากได้อะไรใหม่ๆ ไว้ใคร่ครวญในปีใหม่นี้ ลองอ่านเรื่อง **"รักคนไกล แต่รอคนใกล้"** ที่ผู้เขียนได้มาจากอินเทอร์เน็ตดังต่อไปนี้

"-- รักปาร์ตี้กันไว้ทั่วทั้งโลกนั้น บางครั้งกลับง่ายกว่ารักคนไม่ในบ้าน เราพร้อมจะไปปลุกป่าทั่วทุกหนแห่ง แต่ครั้นที่เจอแดดร้อนไม่ในบ้าน ปลุกป่านอกบ้านไม่ใช่เรื่องยากแค่หย่อนกลิ้งไม่ลงหลุมแล้วกลับ จากนั้นก็กลับบ้านได้เลย แต่ปลุกต้นไม้ที่บ้านสิ เรายังต้องรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ยนานนับปี ครั้นต้นไม้เติบโตสูงใหญ่ก็ยิ่งต้องเสียเวลากวาดใบไม้ร่วงไม่หยุดหย่อน วันดีคืนดี ก็ไม่อาจตกมากระแทกหลังคาเป็นรู เป็นเพราะต้นไม้ในบ้านให้แต่สิ่งดีๆ มีแต่สิ่งที่น่าชื่นชม ไม่เป็นภาระแก่เราเลย เราจึงรักเขาได้ง่าย ส่วนต้นไม้ในบ้านนั้นเรียกร้องการดูแลเอาใจใส่จากเรา โดยอาจก่อปัญหาให้ด้วย **หลายคนจึงมองเห็นแต่ข้อเสียของเขา จนรู้สึกระอาขึ้นมา**

เป็นเพราะเหตุผลเดียวกันนี้หรือเปล่า ผู้คนเป็นอันมากจึงรักและชื่นชมคนอื่นได้ง่ายกว่าคนในบ้าน เราเห็นแต่ความดีของคนไกลตัว เพราะเขาไม่เคยเรียกร้องอะไรจากเราเลย ส่วนคนในบ้านนั้นอยู่ใกล้กับเรามากเกินไปจึงเห็นแต่ข้อเสียของเขา หรือเห็นเขาเป็นภาระที่ต้องดูแลเอาใจใส่จนกลบข้อดีของเขาไปเกือบหมด ผลก็คือ**เรามักสุขภาพอ่อนโยนกับคนไกล แต่มีนตึงจนเฉียวง่ายมากกับคนใกล้ตัว** ลองมองให้เห็นคุณประโยชน์หรือความดี

สาเหตุที่ **New Year's Resolution** ล้มเหลว ก็คือการตั้งใจไว้ไม่ใกล้ความจริง ไม่มีการติดตามผลของคำสัญญา ลืมคำสัญญา

ของต้นไม้ในบ้านบ้าง เราอาจจะรักเขาได้ง่ายขึ้นหลายคนมาเห็นประโยชน์ของคนไม่ในบ้าน ก็หลังจากที่**คนนั้นจนเหลือแต่อด** แต่นั่นก็สายไปแล้ว จะไม่ดีกว่าหรือหากเรารู้จักชื่นชมเขาขณะที่ยังอยู่กับเรา กับคนในบ้านก็เช่นกัน เราควรหัดชื่นชม คุณความดีของเขาบ้าง ที่แล้วมา เราอาจมองข้ามไป เพราะคุ้นชินความดีที่เขาทำกับเราจนมองไม่เห็นเป็นเรื่องธรรมดา

น่าแปลกก็ตรงที่หากคนใกล้ตัวทำผิดพลาดหรือสร้างความไม่พอใจแก่เรา แม้เพียงครั้งเดียว การกระทำนั้นๆ กลับฝังใจเราได้นานหรือลึกกว่าความดีที่เขาทำกับเรานับร้อยนับพันครั้ง ใชหรือไม่ว่าเวลาเขาทำดีกับเรา เรามองว่านั่นเป็น **"หน้าที่ของเขา"** หรือเป็น **"สิทธิที่เราควรได้รับ"** แต่เมื่อใดที่เขาทำไม่ดีกับเรา ทำให้เราไม่พอใจ เรากลับมองว่าการกระทำเช่นนั้นเป็น **"สิ่งที่ไม่สมควร"** เป็นเรื่อง **"ไม่ธรรมดา"** ดังนั้นจึงฝังใจเราได้ง่ายกว่า อันที่จริงเขาอาจไม่ได้ทำผิดพลาดเกินวิสัยปุถุชน แต่ความที่เรามักจะมีความคาดหวังสูงจากคนใกล้ตัว ความผิดพลาดของเขาแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เราหัวเสีย ขุ่นเคือง หรือน้อยเนื้อต่ำใจได้ง่ายและนาน

คนในบ้านหรือคนใกล้ตัวนั้น ไม่ว่าจะดีแสนดีเพียงใด ก็ย่อมมีวันที่ต้องกระทบกระแทกกับเราบ้าง แต่หากเราไม่ฝังใจอยู่กับเหตุการณ์เหล่านั้น หันมามองและชื่นชมคุณความดีของเขา เปิดใจรับรู้ความรักที่เขามิต่อเรา เราจะรักเขาได้ง่ายขึ้น และตระหนักว่าเขามีความสำคัญต่อชีวิตของเรายิ่งกว่าคนไกลตัวเสียอีก อยากรอให้เขาจากไปเสียก่อนถึงค่อยมาเห็นคุณค่าของเขา ถึงตอนนั้นก็สายไปเสียแล้ว

# กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij  
Circulation: 200,000  
Ad Rate: 2,400

Section: First Section/ทัศนะวิจารณ์

วันที่: อังคาร 5 มกราคม 2559

ปีที่: 29

ฉบับที่: 9966

หน้า: 10(กลาง)

Col.Inch: 66.27

Ad Value: 159,048

PRValue (x3): 477,144

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: อาหารสมอง: 'ปีใหม่' และ 'คนใหม่'

ลองมองให้เห็นความดีของตัวเองบ้าง ให้อภัยกับความผิดพลาด ยอมรับความไม่สมบูรณ์พร้อม ใช้สิ่งที่มีอยู่แม้น้อยนิดเพื่อการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม แล้วคุณก็จะรักตัวเองได้มากขึ้น- -"

สำหรับท่านที่คิดว่าชีวิตของท่านแสนธรรมดา ไม่มีอะไรดี "เป็นพิเศษ" ให้นำขึ้นใจเลย ลองอ่านสิ่งที่ท่าน Thích Nhất Hạnh (ติก เญ็ด หัญ) พระภิกษุชาวเวียดนาม นิกายเซ็นของมหายานซึ่งเป็นที่นับถือของชาวโลกอย่างสูงกล่าวไว้

"- ปาฏิหาริย์ไม่ใช่การเดินทางบนน้ำหรือบินอยู่บนอากาศ แต่ปาฏิหาริย์ของชีวิตคือการเดินอยู่บนแผ่นดินและมีความสุขในทุกย่างก้าว

ชีวิตเราเต็มไปด้วยเรื่อง "ธรรมดา" แต่ถ้าความ "ธรรมดา" นี้หมดไปล่ะ เช่น อยู่ดีๆ ลูกเราเกิดเป็นมะเร็ง ไปมีเรื่องนอกบ้าน ไปติดยา ไปคบเพื่อนไม่ดี หรือสามี หรือภรรยาเราตาย ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม หรือเราถูกไล่ออกจากงาน เราประสบอุบัติเหตุร้ายแรง เป็นอัมพาต

เรื่องที่เคยธรรมดาก็จะ "ไม่ธรรมดา" ไปในทันที และในเวลานั้นเองเราจะหวนมาคิดเสียดายความเป็น "ธรรมดา" จนใจแทบจะขาด...

สิ่งธรรมดา คือ สิ่งพิเศษ ขอให้เรารับชื่นชมกับความ "ธรรมดา" ที่เรามี และใช้ชีวิตกับสิ่งรอบตัวของเรา ประหนึ่งว่าสิ่งเหล่านี้คือสิ่งมหัศจรรย์ของจักรวาล เพราะสิ่งธรรมดาๆ แท้จริงแล้วคือสิ่งที่พิเศษที่สุดแล้วสำหรับมนุษย์อย่างเรา- -"

เมื่อปีใหม่มาเยือน ถ้าคิดเหมือนเดิม ทำเหมือนเดิม ก็คงไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการมีปีใหม่ เราต้องเป็น "คนใหม่" ไม่ว่าจะจากการมี New Year's Resolution หรือได้แง่คิดใหม่ๆ ในชีวิตก็ตาม มนุษย์จะทำอะไรหรือเป็นอะไรก็ตามล้วนมาจากความคิดทั้งนั้น