

## อาหารสมอง



•วารกรณ์ สามโกเศศ

ภาวักยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

**ไอ**เทร่เน่ดทำให้เสียเวลา แต่ก็มีประโยชน์มหาศาลหากเรารู้จักใช้มัน มี 2 ข้อเขียนที่ผมพบและเห็นว่ามีความน่าสนใจขอนำมาสื่อสารต่อต่อไปนี้

**เรื่องทีหนึ่ง** “ชีวิตที่ดีสร้างจากอะไร?... งานวิจัยที่นานที่สุดในโลก” ชีวิตที่ดีขึ้นคืออะไรกันแน่? และอะไรคือส่วนผสมที่ก่อให้เกิดชีวิตที่ดีได้?

วันนี้ผมเลยขอหยิบเอาเรื่องราวที่คุณ Robert Waldinger วัย 75 ปี พูดยเมื่อเดือน พ.ย.ปีที่แล้วมาแบ่งปันให้ฟัง ในบทบาทผู้อำนวยการโครงการศึกษาการพัฒนาในผู้ใหญ่แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ในหัวข้อ “What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness” หรือ “ชีวิตที่ดีเกิดจากอะไร? บทเรียนจากงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขที่ยาวที่สุดในโลก”

โรเบิร์ตเริ่มต้นสปีชด้วยการเล่าถึงผลจากงานวิจัยในช่วงหลังๆ ที่เด็กหรือคนสมัยนี้กว่า 80% บอกว่าเป้าหมายในชีวิตของพวกเขา คือ “ความร่ำรวย” และอีก 50% บอกว่า “ต้องการมีชื่อเสียง” นั่นทำให้คนจำนวนมากมายนั่งทำงานอย่างหนักหรือยอมทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่ง “ความร่ำรวย” และ “ความโด่งดัง” ซึ่งถือเป็นนิยามของ “ชีวิตที่ดี” ในมุมมองของคนในยุค Millennial นั่นเพราะสื่อต่างๆ ขอบนำเสนอแต่เรื่องของคนรวยที่ประสบความสำเร็จ จนคนส่วนใหญ่เชื่อว่า นั่นคือหนทางเดียวที่จะมีความสุข แต่คำถามก็คือนั่นคือชีวิตที่ดีจริงๆ หรือ? และ “ความร่ำรวย” “ความโด่งดัง” ใช่คำตอบจริงๆ หรือไม่?

สำหรับโรเบิร์ตแล้ว สิ่งที่น่าจะตอบคำถามข้อนี้ได้ดีทีสุด เป็นโครงการศึกษาวิจัยชีวิตของผู้ใหญ่ที่ยาวที่สุดในประวัติศาสตร์โลก โครงการนี้เริ่มต้นขึ้นในปี 1938 โดยผู้ริเริ่มโครงการวิจัยได้ติดตามศึกษาชีวิตของวัยรุ่นชาย 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นนักศึกษาชายปี 2 ของฮาร์วาร์ด 268 คน ซึ่งมีความประพฤติที่ดี ได้รับการศึกษาจากสถาบันที่มีชื่อเสียง กลุ่มที่สองเป็นเด็กวัยรุ่นอายุราว 12-16 ปี ที่

# ข้อคิดหลังปีใหม่

เติบโตขึ้นมาในตัวเมืองบอสตัน 456 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่เติบโตขึ้นมาในความยากลำบาก และยากจนขั้นแค้นอย่างแสนสาหัส

ทุกๆ 2 ปี ทีมนักวิจัยจะขอให้ผู้ถูกวิจัย 724 คนนี้ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความพอใจในชีวิตของพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นความพอใจในชีวิตในชีวิตแต่งงาน ในหน้าที่การงาน หรือแม้แต่ความพอใจทางสังคม และหลายครั้งที่ทีมนักวิจัยจะขอไปสัมภาษณ์พวกเขาถึงที่ห้องรับแขกเพื่อถือโอกาสพูดคุยกับภรรยาหรือลูกๆ หลานๆ ของพวกเขาด้วย

นอกจากนี้ทุกๆ 5 ปี จะมีการตรวจสอบสุขภาพของพวกเขาเหล่านี้ ทั้งรายงานทางการแพทย์ ผลการตรวจเลือด ปัสสาวะ ตรวจ X-ray หรือสแกนสมอง โดยตลอดเวลาที่ทำการติดตามพวกเขาเหล่านี้ทีมนักวิจัยได้เห็นพวกเขาเติบโตขึ้นไปประกอบอาชีพต่างๆ บ้างเป็นคนงานในโรงงาน บ้างเป็นทนาย บ้างเป็นช่างปูน บ้างเป็นหมอ และมีหนึ่งคนเป็นประธานาธิบดีของสหรัฐ

เมื่องานวิจัยชิ้นนี้เริ่มต้นแล้ว อะไรบ้างล่ะที่บรรดานักวิจัยหลายรุ่นเรียนรู้จากเรื่องราว 70 ปีของกว่า 700 ชีวิตผ่านทางเอกสารและข้อมูลเป็นหมื่นๆ หน้า พวกเขาเรียนรู้ว่า “ความร่ำรวย” “ความโด่งดัง” หรือ “การทำงานอย่างหนักหน่วง” ไม่ใช่คำตอบของการมีชีวิตที่ดี หรือสุขภาพที่ดีแม้แต่คนเดียว แต่เป็น “ความสัมพันธ์ที่ดี” ต่างหากที่นำมาซึ่งสิ่งที่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

โรเบิร์ตบอกต่อว่าพวกเขาได้เรียนรู้อีก 3 บทเรียนล้ำค่าที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ นั่นก็คือ 1. **คุณจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง** ไม่ว่าจะเป็นคู่ครอง เพื่อน ครอบครัวหรือสังคม ซึ่งความสัมพันธ์เหล่านี้แหละจะทำให้คุณมีความสุขกว่า แข็งแรงกว่า และมีอายุที่ยืนยาวกว่า ในทางกลับกัน ความเหงาและโดดเดี่ยวนั้นเป็นสิ่งที่อันตรายอย่างยิ่งเพราะมันจะทำให้คุณมีความสุขน้อยลง ทำให้ร่างกายคุณเริ่มแยลงตั้งแต่วัยกลางคน สมองเสื่อมเร็วขึ้น และมีชีวิตที่สั้นกว่า

2. **มันไม่สำคัญที่ปริมาณหรือรูปแบบของความสัมพันธ์** เช่น ต้องแต่งงานเท่านั้น แต่เป็น “คุณภาพของความสัมพันธ์” ต่างหากที่จะเป็นตัวบ่งชี้ มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งชี้ให้เห็นว่า หากคุณอยู่ในความสัมพันธ์แบบสามเษภรรยา

ที่แย่มันจะส่งผลลบกับคุณมากกว่าการหย่าร้างที่เข้าใจกันเสียอีก 3. **การที่คุณมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น และมั่นคงกับใครซักคน** ที่คุณสามารถไว้วางใจและพึ่งพาได้

นั่นคือสิ่งที่โรเบิร์ต วาล์ดิงเจอร์ และทีมงานวิจัยของฮาร์วาร์ดค้นพบ ซึ่งโรเบิร์ตบอกว่าจริงๆ แล้วผู้ถูกวิจัยเหล่านี้ในช่วงที่ยังเป็นวัยรุ่น หรือเริ่มเป็นผู้ใหญ่ใหม่ๆ นั้น ก็เชื่อเหมือนกับที่คนในยุคนี้เชื่อว่าเงินทองและชื่อเสียงจะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ และมีชีวิตที่ดี แต่ความจริงที่พบจากการศึกษา กว่า 75 ปี กลับกลายเป็นว่าคนที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์และคนรอบข้างของพวกเขาต่างหากคือคนที่มีชีวิตที่ดีที่สุด

**แค่เงยหน้าจากจอมือถือ แล้วสบตาคนรอบตัวคุณมากขึ้น** หาคะไรใหม่ๆ ทำร่วมกัน เพื่อให้ความสัมพันธ์ที่จืดจางกลับมามีชีวิตอีกครั้ง

โรเบิร์ตชวนคิดว่าสิ่งที่ทำให้คนเรามองข้ามความสำคัญของ “ความสัมพันธ์ที่ดี” และหันไปใส่ใจกับชื่อเสียง เงินทอง หรือหน้าที่การงานมากกว่า อาจเพราะจริงๆ แล้วการมีความสัมพันธ์ที่ดีนั้นเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมาก ยากและไม่รู้จบ แถมยังต้องได้รับการใส่ใจตลอดเวลากันหลายคน เลือกจะทำงานหรือหาเงินมากกว่า แต่เอาเข้าจริงๆ แล้ว การใส่ใจและทำความสัมพันธ์ให้ดีก็อาจไม่ได้ยากขนาดนั้น แค่เงยหน้าจากจอมือถือแล้วสบตาคนรอบตัวคุณมากขึ้น หาคะไรใหม่ๆ ทำร่วมกัน เพื่อให้ความสัมพันธ์ที่จืดจางกลับมามีชีวิตอีกครั้ง อะไร่างๆ ที่

ไม่ต้องเสียเงินอย่างชวนคนที่คุณรักไปเดินเล่น  
ตอมกลางคืน หรือติดต่อหาสมาชิกในครอบครัว  
ที่ไม่ได้คุยกันมานานแล้ว เพราะจริงๆ แล้ว  
ชีวิตเราก็เหมือนที่มาร์ก เทเวน บอกไว้ว่า  
มันช่างสั้น และก็สั้นเหลือเกิน สั้นเกินกว่าที่จะ  
เอาเวลามาโกรธ ทะเลาะ อิจฉาริษยากัน

### เรื่องที่สอง 8 ข้อปฏิบัติเพื่อฝึก

หาความสุข..1. ฝึกมองตัวเองให้เล็กเข้าไว้  
หมายความว่าจงเป็นคนตัวเล็ก อย่าเป็นคน  
ตัวใหญ่ จงเป็นคนธรรมดา อย่าเป็นคนสำคัญ  
เวลาเมื่อไรเกิดขึ้นกับเราอย่าไปให้ความสำคัญ  
กับตัวเองมากไป 2. ฝึกให้ตัวเองเป็น

**นักไม่สะสม** หมายความว่าการสะสมอะไร  
สักอย่างนั้นเป็นการสะสมอะไรที่เราสะสมแล้ว  
ไม่เป็นภาระยกเว้นความดี 3. ฝึกให้ตนเอง  
เป็นคนสบายๆ หมายความว่าอย่าไปบ้ากับ  
ความสมบูรณ์แบบ เพราะความสมบูรณ์แบบ  
มันไม่มีจริง มีแต่คนโง่เท่านั้นที่มองว่า ความ  
สมบูรณ์แบบมีจริง 4. ฝึกให้ตัวเองเป็นคน  
นิ่งๆ หรือไม่ก็พูดในสิ่งที่ดีๆ หมายความว่า  
ถ้าอะไรไม่ดีก็อย่าไปพูดมากไม่ว่าสิ่งนั้นจะถูก  
หรือผิด แต่ถ้ามันไม่ดี เป็นไปได้อีกไม่ต้องพูด  
เพราะการพูด หรือวิจารณ์ในทางเสียหายนั้น  
มีแต่ทำให้จิตใจตนเองตกต่ำและขุ่นมัว 5. ฝึก  
ให้ตัวเองรู้ธรรมชาติว่าอะไรๆ ก็ผ่านไปเสมอ  
หมายความว่าเวลามีความสุขก็ให้รู้ว่า เดี่ยว  
ความสุขมันก็ผ่านไป เวลามีความทุกข์ ก็ให้รู้  
ว่าเดี๋ยวความทุกข์ก็ผ่านไป เวลาีสถานการณ์  
แยๆ เกิดขึ้นก็ให้รู้ทันว่าเรื่องราวเหล่านี้  
มันไม่ได้อยู่กับเราจนวันตาย

### 6. ฝึกให้ตัวเองเข้าใจเรื่องของการนิโทษ

หมายความว่า เราเกิดมาก็ต้องรู้ว่าเรา  
ต้องถูกนิโทษ ดังนั้นเมื่อถูกนิโทษขอให้รู้ว่า  
“เรามาถูกทางแล้ว” แปลว่าเรายังมีตัวตนอยู่  
บนโลก คนที่ชอบเด่นแรงเด่นกับคำนิโทษ  
ก็คือคนไม่รู้เท่าทันโลก 7. ฝึกให้ตัวเองพ้น  
ไปจากความเป็นขี้ข้าของเงิน หมายความว่า  
เราต้องหัดพอใจกับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ การที่  
คนเราจะเลิกเป็นขี้ข้าเงินได้ต้องเริ่มจากการ  
รู้จักเพียงพอก่อน ชีวิตก็มีโอกาสทำอะไร  
ที่มากกว่าการหาเงิน 8. ฝึกให้ตัวเองเสียสละ  
และยอมเสียเปรียบ การที่คนๆ หนึ่งยอม  
เสียเปรียบผู้อื่นบ้างเป็นเรื่องจำเป็น

ใครก็ตามที่บ้าความถูกต้อง บ้าเหตุ  
บ้าผล ไม่ยอมเสียเปรียบอะไรเลย ไม่ช้า  
คนๆ นั้นก็จะเป็นบ้าสติแตก กลายเป็นคนที่  
**ถูกทุกอย่างแต่ไม่มีความสุข** เพราะต้องสู้รบ  
กับคนรอบข้างเต็มไปหมด เพื่อความถูกต้อง  
ที่ตนเองยึดมั่นถือมั่น