



วารสาร สวมโกเศศ

'เครื่องมือคิด' ให้มีความสุข



ใครๆ ก็อยากมี "ชีวิต
ที่มีความสุข" บ้างก็แสวงหา
จากคำสอนของศาสนา
บ้างจากนักปราชญ์ บ้างจาก
พ่อแม่และผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ ทั้งหมดนี้
เกิดขึ้นนับตั้งแต่มนุษย์มีปัญญาคิดและรู้จัก
แสวงหาเมื่อไม่ต่ำกว่า 2,500 ปี ก่อนหรือ
มากกว่านั้น ทุกช่วงคนก็พยายามหาคำตอบ
สูตรสำเร็จ แต่ก็ไม่สำเร็จเพราะชีวิตมนุษย์
ซับซ้อนมากจนไม่มีคำตอบเดียว

สำหรับศตวรรษใหม่ที่ 21 มีการพูดถึง
กันมากในเรื่องการมีวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้มี
"ชีวิตที่ดี" คำถามที่สำคัญก็คือ "ชีวิตที่ดี"
จะเป็น "ชีวิตที่มีความสุข" ด้วยหรือไม่
"ชีวิตที่ดี" หมายถึงชีวิตที่มีความ
กินดีอยู่ดี มีมาตรฐานการครองชีพที่สูง ฯลฯ
ส่วน "ชีวิตที่มีความสุข" ก็คือมีชีวิต
ที่มีความมั่นคงในชีวิตด้วยการดำเนินไป
อย่างยั่งยืนและมีความสุข ฯลฯ

หากสมมุติว่าเรามี "ชีวิตที่ดี" แล้ว คำถาม
ที่ตามมาก็คือแล้ว ทำอย่างไรจึงจะเป็น
"ชีวิตที่มีความสุข"

คำตอบของคำถามนี้กว้างขวางไม่มี
ขอบเขต มีปัจจัยต่างๆ ประกอบมากมาย
อย่างไรก็ดีถ้าเราจะเน้นลงไปที่เราเอง
เพื่อให้มีชีวิตที่มีความสุขแล้ว เราจะต้อง
มีชุดของเครื่องมือด้านความคิด (mental
toolkit) ซึ่งประกอบด้วยหลายวิธีการ เพื่อ
ที่จะทำให้เราเข้าใจโลก และสามารถทำให้
ตัวเองมีความสุขได้

มีนักคิด นักวิชาการด้านวิทยาศาสตร์
โดยเฉพาะด้านจิตวิทยา และล่าสุด
นักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมจำนวนมากในรอบ
200 ปีที่ผ่านมา ที่เสนอหลากหลายเครื่องมือ
ด้านความคิดเพื่อเอามาจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น
ในชีวิตเพื่อให้มี "ชีวิตที่มีความสุข"

เครื่องมือด้านความคิดที่กล่าวมานี้
อาจถือได้ว่าเป็น "ระบบปฏิบัติการสำหรับชีวิต"
ซึ่งไม่ใช่เพื่อการหาเงินหรือเพื่อการหาความ
รู้ ถ้าอุปมา ก็เหมือนกับเป็นเครื่องมือซึ่งอยู่
ในกล่อง ประจำกายเพื่อเอาไว้ปฏิบัติการ
ให้เกิดความสุขในชีวิต

เครื่องมือเหล่านี้มีได้มาจากจินตนาการ
หากมาจากหลักฐานเชิงประจักษ์ของสิ่งที่เกิด
ขึ้นในอดีต จากการค้นพบทางวิทยาศาสตร์
และมีการทดลองปฏิบัติจริง Rolf Dobelli
ได้นำเสนอเครื่องมือทางความคิดจำนวนมาก
เพื่อการมีชีวิตที่ดีไว้ในหนังสือชื่อ The Art
of the Good Life (2017)

ผู้เขียนขอยกบางตัวอย่างให้เห็น
ชัดเจนว่าการมีเครื่องมือคิดดังกล่าวไว้
ข้างกายแล้ว จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น
Mental Accounting (บัญชีทางความคิด)
คือสิ่งที่นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล
คนล่าสุดสาขาเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม
Richard Thaler ได้เสนอไว้

Mental Accounting คือ สถานการณ์
ที่สมองมนุษย์คล้ายกับมี 2 ลิ้นชักในเรื่อง
การได้รับเงิน ลิ้นชักแรกบรรจุเงินที่มาจาก
การต้องออกแรงตรากตรำหาเงิน กับ
ลิ้นชักที่ 2 ใส่เงินที่ได้มาอย่างง่ายดายกว่า
เช่น จากการมึคนให้ จากความบังเอิญ
จากการมีโชค ฯลฯ

สำหรับเงินที่ในลิ้นชักแรกมนุษย์จะใช้จ่าย
อย่างระมัดระวังกว่าเงินที่อยู่ในลิ้นชักที่ 2
การสูญรัยมักเกิดจากการใช้เงินจากลิ้นชักนี้
จนทำให้สูญเปล่าไปอย่างน่าเสียดาย (หากคน
ถูกลีดเดอร์ที่รวยอย่างยั่งยืนได้ยากกว่า
หากคนอื่นที่อ้างว่าเป็นเจ้าของสลากเดียวกัน)

มนุษย์ที่แก้ไขปัญหานี้ได้ ก็จะย้ายเงิน
ใน 2 ลิ้นชักในสมองมารวมกันก่อนใช้จ่าย

พุดง่าย ๆ ก็คือมนุษย์กระทำต่อเงินที่ได้
รับมาแตกต่างกัน หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า
มนุษย์สามารถคิดแยกแยะและโยกย้าย
ได้ตามใจต้องการ ส่วนจะรู้ตัวว่าเหมาะสม
หรือไม่นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ถ้าเราเอา Mental Accounting มา
ประยุกต์ก็จะทำให้เรามีชีวิตที่มีความสุขได้
ถึงแม้เราจะประสบสถานการณ์ที่เป็นลบก็ตาม
ตัวอย่างเช่นถ้าเราทำกระเป๋าสตางค์หาย
ในประเทศยากจน และได้ทุกอย่างกลับคืนมา
ยกเว้นเงินสด ถ้าเราคิดเสียว่ามันเป็นเงิน
บริจาคให้คนยากจนซึ่งถูกบีบก็ต้องบริจาคให้
สาธารณกุศลอยู่แล้วจำนวนหนึ่ง ดังนั้นในปีนี้
ก็จงบริจาคให้น้อยลง โดยเอายอดเงินหายไป
ไปหักลบ การมีเครื่องมือคิดเช่นนี้จะทำให้เรา
มีความสุขได้กับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

การถูกปรับจากการทำผิดกฎจราจร การ
ถูกคดโกงเอาเปรียบบ้าง การสูญหายของ
ของมีค่า การถูกโกงราคาในบางครั้ง ฯลฯ
สามารถเอามาประยุกต์ในลักษณะคล้ายกัน
ได้อย่างทำให้ชีวิตมีความสุข

การจ่ายภาษีก็เหมือนกัน หากคิดว่า
มีรายได้ก็อีกหลายลักษณะที่เราไม่ได้จ่าย
ภาษีเลย เช่น มีกำไรจากขายหุ้น มูลค่าบ้าน
และที่ดินสูงขึ้น มูลค่าหุ้นในมือสูงขึ้น ฯลฯ
ดังนั้นการต้องจ่ายภาษีตามกฎหมายเป็นเรื่อง
เรื่องสูญเสียที่ไม่ใหญ่โต คิดแล้วเป็นอัตรา
ภาษีจริงที่ต่ำมาก การคิดเช่นนี้ก็จะทำให้
เกิดความสุขขึ้นได้ ประเด็นคืออย่างไรเสีย
ก็ต้องจ่ายภาษี เราจะทำให้มันเป็นสิ่งที่เป็น
ทุกขหรือสุขสำหรับเราก็อยู่ที่ใจเป็นที่ตั้ง

เมื่อไปเที่ยวกับครอบครัวก็ควรจ่ายเงิน
ค่าโรงแรมเติมก่อนที่จะเข้าพัก รวมทั้งค่าใช้จ่าย
อื่นๆ ที่สามารถจ่ายก่อนได้ มิฉะนั้นจะเกิด
ความไม่เป็นสุขเมื่อต้องจ่ายเงินก้อนใหญ่

ตอนท้ายของการท่องเที่ยว

นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบลอีกคนหนึ่งคือ **Daniel Kahneman** เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า **peak-end rule** กล่าวคือ เรามักจำได้แต่ตอนสนุกสุดกับตอนสุดท้ายของฮอลิเดย์ส่วนอื่นๆ นั้นเราลืมหมด หากจ่ายไปเสียเลยแต่แรกก็จะช่วยทำให้การท่องเที่ยวครั้งนี้มีความสุขมากขึ้น

peak-end rule ใช้ได้กับการสำรวจความเห็นผู้ประกอบการโดยเฉพาะรายย่อยว่า ธุรกิจการดำเนินงานอย่างไร ซึ่งเป็นงานอดิเรกในทุกโอกาสของผู้เขียนทำให้ได้รับคำตอบเกือบทุกครั้งว่า “**ไม่ตีเหมือนเมื่อก่อน**”

หากถามว่าเมื่อก่อนคือเมื่อใด ก็มักไม่ได้คำตอบ รู้แต่ว่าปัจจุบันเทียบกับอดีตไม่ได้ ผู้เขียนไม่เคยพบคนใดตอบว่าธุรกิจปัจจุบันนั้นดีกว่าที่เคยผ่านมาทั้งหมดใจของเขานั้นชอบที่จะเอาไปเปรียบเทียบกับตอนที่ดีที่สุดเสมอ

สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกนั้นเราทำอะไรกับมันไม่ได้ **สิ่งที่เราทำได้คือการควบคุมความคิดของเราที่จะทำให้เรามีความสุขหรือความทุกข์** วิจารณ์บริการที่ยาว หรือการจรรยาบรรณที่ดีทำให้ความดันของท่านสูงขึ้น พร้อมกับการหลังของฮอริโมนที่ไม่เป็นมงคลอันเกิดจากความเครียด(มีชื่อว่า cortisol)

ลองคิดว่าถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่มีผลต่อตัวท่านเลย ชีวิตที่จะสั้นเข้า 1 ปีก็ไม่เกิด ดังนั้นมันแสนคุ้มระหว่างเวลา 1 ปี กับเวลาที่เสียไปเล็กน้อย

บางคนอาจบอกว่ามันเป็นวิธีคิดที่หลอกลวง ใช่ครับมันเป็นการจงใจหลอกตัวเองด้วยการตีความเพื่อให้เรามีความสุขขึ้น และนี่คือเครื่องมือที่เป็นประโยชน์