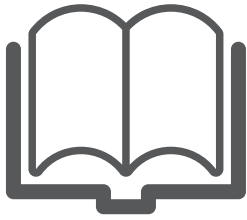
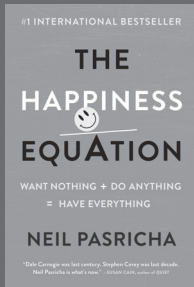


Book Review โดย.. *ดร.อุกค สุปวิธ*



ศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาบริหารการปฏิบัติการ
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปัจจุบันปัญหาอย่างหนึ่งที่ผู้บริหารในองค์กรหรือพนักงานมักจะเจอคือ การทำงานที่ไม่มีความสุข ซึ่งอาจจะเกิดจากสาเหตุทั้งภายในและภายนอก เช่น ขาดแรงจูงใจในการทำงาน หรือสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ดี หรือผลตอบแทน เช่น เงินเดือน สวัสดิการ อยู่ในระดับที่ไม่น่าพึงพอใจ ถึงแม้ว่าจะมีหนังสือหลายเล่มที่ได้นำเสนอแนวทางการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เพื่อให้พนักงานหรือผู้บริหารมีความสุข แต่หลาย ๆ ครั้งแนวคิดเหล่านั้นก็ใช้ไม่ได้ผล เนื่องจากความสุขอาจจะมาสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจเราเอง



Book Review: The Happiness Equation

Publisher: Penguin Random House

Publication Year: 2017

Author: Neil Pasricha

Language: English

Number of Pages: 304

หนังสือเล่มหนึ่งที่ได้เขียนเกี่ยวกับการทำให้ตัวเราเองมีความสุขได้ดีและได้รับความนิยอย่างสูงคือ หนังสือที่มีชื่อว่า The Happiness Equation หรือแปลเป็นไทยง่าย ๆ ว่า สมการของความสุข แต่งโดย Neil Pasricha ซึ่งเป็นคนที่จบ MBA จากมหาวิทยาลัยระดับโลกอย่างมหาวิทยาลัย Harvard หนังสือเล่มนี้มีทั้งหมด 304 หน้า โดยได้นำเสนอหลักการ 9 ข้อที่จะทำให้เรามีความสุข โดยแต่ละหลักการมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. *เราต้องมีความสุขก่อนเราถึงได้ความสำเร็จ (Be Happy First)* ข้อนี้ คนส่วนใหญ่มักจะคิดกลับกันคือ คิดว่า ถ้าเราทำงานได้ดี เราจึงจะสำเร็จ และเมื่อเราสำเร็จ เราถึงจะมีความสุข แต่จริง ๆ ลำดับมันสลับกัน มันต้องเรามีความสุขก่อน แล้วเราถึงจะทำงานได้ดี และเมื่อเราทำงานได้ดี เราถึงจะสำเร็จ

2. *ทำเพื่อตัวเอง (Do it for You)* หนังสือเล่มนี้แนะนำว่าถ้าเราเอาแต่ตั้งเป้าหมายที่มาจากภายนอก เช่น ต้องการเงินเดือนขึ้น ต้องการตำแหน่งที่สูงขึ้น แบบนี้ในที่สุดเราจะเหนื่อยไม่มีที่สิ้นสุด เราควรต้องใช้แรงจูงใจภายในในการผลักดันตนเอง หนังสือยังบอกอีกว่า บางครั้ง เวลาที่เราทำอะไร เพราะเราชอบ เราจะทำได้ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย แต่พอเราทำเพื่อหวังเงิน เรากลับรู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำขึ้นมาทันที ทั้ง ๆ ที่มันก็เป็นงานเดิม เพราะเรากลายเป็นทำเพื่อเงิน ไม่ได้ทำเพื่อความชอบของตัวเอง

3. *จำไว้ว่าเราถูกลอตเตอรี่แล้ว (Remember the Lottery)* หนังสือให้ข้อคิดว่าเวลาที่เราท้อใจ จำไว้ว่าเรายังดีกว่าคนจำนวนมากในโลกนี้ ถ้าเราคิดได้แบบนี้ เราจะมีความสุข จำไว้ว่า เราได้ถูกลอตเตอรี่แล้ว จึงหมายถึงว่าเรดีกว่าคนอื่น ๆ เป็นจำนวนมากแล้วนั่นเอง

4. *อย่าเกษียณ (Never Retire)* คนจำนวนมากเข้าใจผิดว่า ให้ทำงานหนักไว้ก่อน แล้วตอนเราเกษียณ เราจะสบาย แต่หนังสือเล่มนี้กลับบอกว่าอย่าเกษียณ เพราะความสุขของคนเรามันอยู่ที่การที่เราได้ทำงานที่เรารักมากกว่า ดังนั้น Model ที่ทนทำงานที่ไม่ชอบมา 30 ปี เพื่อหวังจะสบายได้ทำงานที่ชอบหลังเกษียณอาจจะไม่ใช่แนวทางที่ถูกต้อง นอกจากนี้ ถึงแม้ว่าเราจะถูกบังคับให้เกษียณจากงาน แต่ก็อย่าหยุดทำงาน หากเรายังอยากมีความสุขอยู่ ขอแค่เป็นการทำงานที่เรารักก็พอ

5. *ให้คิดถึงคุณค่าของเวลาของเรา (Overvalue You)* บางคนอีกหลายคนที่ได้เงินเดือนหรือรายได้มากกว่าเราไม่รู้จักเท่า แต่ถ้าวเราหารจำนวนชั่วโมงที่ต้องใช้ เพื่อแลกรายได้เหล่านั้นมา บางทีแล้ว เราอาจจะได้รายได้ต่อชั่วโมงการทำงานมากกว่าเขาก็ได้ บางทีเราที่ได้เงินน้อยกว่า แต่ได้เวลาไปทำสิ่งที่เรารักมากกว่าไม่รู้จักเท่า อาจจะเป็นคนที่มีความสุขมากกว่าก็ได้

6. *หาเวลาว่าง (Create Space)* หนังสือเล่มนี้แนะนำว่า เราควรวางเวลาว่างไปทำสิ่งที่ตัวเองรักบ้าง โดย 1) ให้เราลดการตัดสินใจในเรื่องที่ดูเหมือนเล็กน้อย ๆ ลง ยกตัวอย่างเช่นที่มาร์ค ซัคเคอร์เบิร์ก ใส่เสื้อสีเดียวแบบเดียวกันเกือบทุกวัน เพราะเขาจะได้ไม่ต้องเอาสมองมานั่งคิดว่า วันนี้จะใส่ชุดสีอะไร ดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ถ้ารวม ๆ กันแล้ว เราจะได้เวลากลับมาอีกเยอะ 2) ให้ตั้ง Deadline ให้เร็วขึ้น เราจะทำงานนั้นเสร็จเร็วขึ้น ตามที่ Parkinson's Law บอกไว้ว่า งานมันจะขยายไปตามเวลาที่มีอยู่ เช่น ให้เวลา 1 อาทิตย์ก็จะใช้เวลา 1 อาทิตย์ทำงานนั้นจนเสร็จ แต่ถ้าเราให้เวลา 3 วัน เราก็จะทำงานนั้นเสร็จ 3 วัน โดยคุณภาพอาจจะเท่ากันเลย ดังนั้นอย่าให้เวลามากเกินไป และ 3) อย่าให้ใครมาแย่งเวลาเรา อย่างในหนังสือเขายกตัวอย่างว่า เราไม่จำเป็นต้องตอบทุก email เพราะถ้าทำแบบนั้น เราจะไม่มีเวลาไปทำอย่างอื่นเลย

7. *ให้ทำทันที (Just Do It)* คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่า เราต้องมีความสามารถในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Can do) ก่อน เราถึงจะอยากทำสิ่งนั้น (Want to do) และเราจึงเริ่มทำสิ่งนั้น (Do) ซึ่งหนังสือเล่มนี้บอกว่าผิด จริง ๆ แล้วมันไม่ได้เป็นขั้นตอนแบบ 1-2-3 แบบนั้น แต่มันเป็นวงกลมคือ เราอาจจะเริ่มทำก่อน (Do) แล้วเราถึงรู้ว่า เราก็ทำได้ (Can do) แล้วจึงทำให้เราอยากทำสิ่งนั้นอีก (Want to do) ดังนั้นอย่าทำอะไร บางทีให้เราเริ่มทำก่อน อย่ามัวแต่รอรอจนกระทั่งเราไม่ได้เริ่มสักที

8. *เป็นตัวของตัวเอง (Be You)* หนังสือเล่มนี้แนะนำว่า ความสุขจะเกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราพูด และสิ่งที่เราทำ มันสอดคล้องกัน และถ้าอยากรู้ว่าแล้วสิ่งที่เราชอบคืออะไร มีบททดสอบ 3 อย่างคือ 1) วันเสาร์เช้าเราอยากทำอะไร เวลาที่เราไม่ต้องมีอะไรทำ (The Saturday Morning Test) 2) ให้เราลองไปทำสิ่งนั้นดู หรือไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ (The Bench Test) และ 3) ใครคือคนสนิท 5 คนของเราเฉพาะในเรื่องที่เรารัก เรามักจะเป็นค่าเฉลี่ยของ 5 คนนั้น (The Five People Test)

9. *อย่าฟังคำแนะนำ (Don't Take Advice)* หนังสือเล่มนี้บอกว่า แม้กระทั่งคำแนะนำที่ดี ๆ ถ้าเราสังเกตดูบางทีมันก็ขัดแย้งกัน หนังสือแต่ละเล่มก็พูดเรื่องเดียวกันไม่เหมือนกัน ดังนั้นถ้าเราจะต้องรอคำแนะนำ เราจะเริ่มทำอะไรไม่ได้ เราจะมีความสุขได้ยาก ให้คิดเอง แล้วเริ่มทำสิ่งนั้น อย่ามัวแต่รอคำแนะนำ

นี่เป็นหนังสืออีกเล่มที่น่าสนใจมาก หลาย ๆ แนวคิดอาจจะดูเหมือนว่าจะไม่ได้มีอะไรใหม่ แต่มันก็สอดคล้องสอดรับกันอย่างดี และจัดว่าเป็นหนังสือที่นอกจากให้ความรู้ ยังสร้างแรงบันดาลใจได้เป็นอย่างดีในการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตของเรา เหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้บริหารหรือพนักงานที่อาจจะกำลังไม่มีความสุขในการทำงานและต้องการหาหนทางที่จะทำงานได้สำเร็จและมีความสุขไปพร้อม ๆ กัน

REFERENCES

Pasricha, N. (2017). *The Happiness Equation: Want Nothing + Do Anything = Have Everything*. New York: Penguin Random House.