



## ปรับชีวิตเพิ่มสุขเริ่มปีใหม่ ด้วยการเปลี่ยน “Mindset”

เมื่อปีเก่าผ่านพ้นไป ปีใหม่ก้าวเข้ามาแทนที่ หลายคนต่างตั้งคำถามกับช่วงเวลาแห่งความสุข พร้อมอธิษฐานให้กับตัวเอง ขอให้ปีนี้เป็นปีที่ดีที่สุดที่จะได้กลายเป็นคนใหม่ ทิ้งอะไรแบบเดิม ๆ พร้อมใช้ชีวิตกับสิ่งรอบข้างได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น แต่สิ่งใดกันแน่ที่ทำให้ชีวิตของเรามีสุขอย่างแท้จริงล่ะ?

**เงิน คือ หนทางสู่ความสุข?** หลาย ๆ คนอาจจะคิดว่าแค่มี “เงิน” เราก็สามารถสร้างความสุขให้กับตัวเองได้แล้ว แต่เมื่อมองลึกลงไปถึงความต้องการของมนุษย์ การใช้เงินซื้อความสุขเป็นอะไรที่ไม่ยั่งยืนถาวรเพราะเงินนั้นมันมีวันหมดไป

แล้วอะไรคือตัวสร้างความสุขให้กับเราทุกคนล่ะ?

แท้จริงแล้ว คนเรามีความสุขได้ง่าย ๆ จากคนรอบข้าง และสภาพแวดล้อมรอบตัว อย่างที่ *อริสโตเติล* นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของโลกได้กล่าวไว้ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์สังคม (Human being is social animal)” เพราะมนุษย์ไม่สามารถอาศัยอยู่บนโลกได้เพียงลำพัง แต่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และแต่ละชีวิตต่างก็ต้องการที่จะเสริมสร้างความสุขให้กับตนเองอยู่เสมอ

สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ *มาสโลว์* (Maslow's Hierarchy of Needs) ที่ได้อธิบายถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ มิตรภาพ และความรักต่อคนรอบข้างไว้ว่าเป็นหนึ่งในกลไกสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งจะชวนเราหาคำความสุขนั้นจากความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ๆ ตลอดเวลา

แล้วเราจะบริหารความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้างได้อย่างไร?

### เปลี่ยนความสัมพันธ์ให้ดี ด้วยการปรับ “Mindset - มายด์เซต”

เมื่อคนสองคนเกิดมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันย่อมก่อเกิดเป็นความสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในทางบวกหรือทางลบ ซึ่งตามแนวคิดเดิม เมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ให้ดียิ่งขึ้น มักมุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อกัน แท้จริงแล้วสิ่งนี้เป็นเพียงปลายทางของการแสดงออกซึ่งไม่ใช่คำตอบสู่การเปลี่ยนความสัมพันธ์เชิงลึกที่ยั่งยืน

แต่เบื้องหลังอันเป็นพื้นฐานที่เรียกว่า “Mindset - มายด์เซต” หรือ “*วิธีการมองโลกและสภาพแวดล้อมรอบข้าง*” ต่างหากที่เป็นพื้นฐานเพื่อหลักในการขับเคลื่อนทุกพฤติกรรมของมนุษย์ โดยผู้ค้นพบอย่าง *ดร. เทอร์รี่ วอร์เนอร์* (Dr. Terry Warner) อาจารย์นักวิจัยด้านจิตวิทยา ผู้ก่อตั้งสถาบัน Arbinger Institute ประเทศสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า มนุษย์เรามีการกำหนด Mindset ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

**Inward Mindset** หรือ การมองที่เป้าหมายของตนเอง เป็นใหญ่ และเห็นคนอื่นแค่เป็นวัตถุสิ่งของ เป็นพาหนะสู่เป้าหมายของตนเอง เป็นอุปสรรคและสิ่งกีดกั้นการมีความสุขของตนเอง หรือแม้แต่เป็นแค่สิ่งไร้ค่า ไร้ตัวตน ไร้ซึ่งความสำคัญ

ตรงกันข้ามกับ Outward Mindset ที่เป็นการมองคนรอบข้างเป็นคนและให้ความสำคัญกับผู้อื่นไม่น้อยไปกว่าความสำคัญต่อตัวเราเอง

คุณอริญญา เดลิ่งศรี กรรมการผู้จัดการ SEAC (South East Asia Center) ศูนย์พัฒนาและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต แห่งภูมิภาคอาเซียน ในฐานะผู้นำหลักสูตร “Outward Mindset - เอาท์เวิร์ด มายด์เซต” เข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทย กล่าวเพิ่มเติมถึงผลลัพธ์ที่แตกต่างจากการมองโลกผ่านเลนส์ทั้งสองแบบนี้ว่า “ผลลัพธ์ที่ได้แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

โดยการมองโลกแบบ **Inward Mindset** จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเชิงลบที่ส่งผ่านคำพูดและภาษากายไปยังผู้คนรอบข้าง ซึ่งพวกเขาเหล่านั้นจะสามารถรับรู้ได้ถึงพฤติกรรมดังกล่าว และเริ่มปฏิบัติต่อเราในทิศทางเดียวกัน เกิดเป็นวงจรแห่งการกล่าวโทษที่ทำให้ความสัมพันธ์แย่งลงเรื่อย ๆ โดยที่ตัวเราเองก็ไม่ถูกคิดว่าปัญหาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เราต้องเปลี่ยนแปลง เพราะเลนส์แบบ Inward Mindset ได้ผลักดันให้เราเข้าไปอยู่ในกล่องที่เห็นแต่ตัวเองและบิดเบือนจากความเป็นจริงเรียบร้อยแล้ว

ในขณะที่การมองโลกผ่านเลนส์ **Outward Mindset** จะทำให้เราเห็นโลกตามความเป็นจริง และเริ่มปฏิบัติต่อคนรอบข้างไม่ว่าจะกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่กับคนแปลกหน้า ในแบบที่เห็นเขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ผู้มีความปรารถนา เป้าหมาย และความต้องการที่จะมีความสุขที่ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าตัวเรา ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการช่วยเหลือและมุ่งเน้นประโยชน์เพื่อส่วนรวมเป็นที่ตั้ง อันจะก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งยินดีช่วยเหลือทุกคนอย่างสุดความสามารถ ผลลัพธ์คือความสุขที่แบ่งปันทั้งในใจของเราและคนรอบข้างร่วมกันแบบทวีคูณ”

**ยกตัวอย่าง** สถานการณ์ความแตกต่างระหว่าง Inward และ Outward Mindset ที่เกิดขึ้นภายในองค์กรระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง โดยหัวหน้าที่มี *Inward Mindset* จะมองลูกน้องเป็นเพียงวัตถุหรือพาหนะสู่ผลประโยชน์ของทีม หรือแม้แต่เป็นอุปสรรคที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมเชิงลบที่ไม่เหมาะสม



## Outward Mindset

จะมองลูกน้องทุกคนเป็นคนที่มีความต้องการและเป้าหมายชีวิตที่มีความสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าของตัวเอง ส่งผลให้การแสดงออกเต็มไปด้วยความหวังดี

ไม่ว่าจะเป็นการคอยจับผิดและกล่าวโทษอย่างรุนแรง การควบคุมการทำงานแบบไม่เปิดรับความคิดเห็นหรือการเพิกเฉยและไม่สนใจลูกน้องคนนั้นว่าเป็นคนสำคัญคนหนึ่งในทีม ที่จะส่งผลเชิงลบในการบั่นทอนความสามารถและประสิทธิภาพการทำงาน อาทิ การหมดไฟในการทำงานและรู้สึกหดหู่จนอาจถึงขั้นต้องหางานใหม่ เกิดเป็นภาวะสมองไหล หรือในกรณีที่แยกว่านั้นคือลูกน้องตั้งตนเป็นศัตรูกับเจ้านาย เกิดการหันหลังคุยกันและใช้มาตรการแรงแมาแรงกลับ ซึ่งส่งผลต่อทีมองค์กรรวมและองค์กรแบบหยั่งรากลึก

ตรงข้ามกับหัวหน้าแบบ *Outward Mindset* ที่จะมองลูกน้องทุกคนเป็นคนที่มีความต้องการและเป้าหมายชีวิตที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าของตัวเอง ส่งผลให้การแสดงออกเต็มไปด้วยความหวังดี ที่อยากให้เราพัฒนายิ่งขึ้นหรือก้าวผ่านปัญหาต่าง ๆ ได้จริง ๆ ช่วยให้ลูกน้องพัฒนาศักยภาพหรือร่วมทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างเต็มใจและใช้ความสามารถได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและมีความสุข

นอกจากนี้เรายังสามารถนำเอากระบวนการมองโลกแบบ Outward Mindset มาปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน โดยอาจถือเอาช่วงเทศกาลต้อนรับปีใหม่นี้เป็นจุดเริ่มต้น เหมือนการให้ของขวัญรับปีใหม่อันสำคัญให้กับตนเอง ด้วยชีวิตที่กำลังจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น

อาทิ เริ่มปรับลดความหงุดหงิดรำคาญใจในช่วงวันหยุดเทศกาลที่คราคร่ำไปด้วยผู้คน เพียงปรับการมองโลกเป็นแบบ Outward Mindset ที่มองผู้คนที่กำลังเดินเบียดเสียดกับตัวเรา หรือคนเดินทะเล่ทะล่ำเข้ามาในเฟรมถ่ายรูปรูปร่างของเรา ว่าเป็นมนุษย์ที่ต้องการดื่มด่ำและเก็บภาพบรรยากาศแห่งความสุขนี้ไว้ด้วยกันทั้งนั้น

## การปรับเปลี่ยน Mindset จึงเปรียบเสมือน การปรับเปลี่ยนเลนส์ในการมองโลก มองตัวเรา และมองคนอื่น

ดังนั้นเราจะหงุดหงิดใจหรือแม้แต่ส่งเสียงไม่พอใจดูว่าเขาเหล่านั้นไปทำไม ในเมื่อเราสามารถแบ่งปันช่วงเวลาเหล่านี้ให้กับตัวเราพร้อมกับทุก ๆ คนได้

หรือแม้แต่กรณีใกล้ตัวอย่างสถานการณ์ในบ้านที่ต่างคนต่างทำงานของตนเองให้เสร็จก่อนวันหยุดรับปีใหม่ จนอาจจะเลยหน้าที่ในบ้านบางอย่าง เช่น การกวาดพื้น หรือล้างห้องน้ำไปบ้าง ซึ่งถ้ามองทุกคนผ่าน Inward Mindset จะทำให้เรารู้สึกรำคาญใจจากการขาดความรับผิดชอบของสมาชิกภายในบ้านจนอาจเกิดปากเสียงกันเป็นระยะ ๆ



แต่หากเราปรับมุมมองผ่าน Outward Mindset เราจะพร้อมให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างสุดความสามารถ และเอาใจช่วยทุกคนให้ทำงานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผลลัพธ์คือทุกคนมีเวลาได้ใช้ชีวิตและทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้านอย่างมีความสุขตลอดเทศกาลวันหยุดอย่างเต็มที่ไปพร้อมกัน

การปรับเปลี่ยน Mindset จึงเปรียบเสมือนการปรับเปลี่ยนเลนส์ในการมองโลก มองตัวเรา และมองคนอื่น ซึ่งจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดี ที่ทำให้เราสามารถใช้ชีวิต มีไลฟ์สไตล์ และทำงานได้อย่างเป็นสุขในทุกสถานการณ์ ซึ่งการมองโลก Inward และ Outward Mindset สามารถเกิดกับเราทุกคนในทุกวินาทีของจังหวะชีวิต ดังนั้นเราจึงควรมีสติและฝึกใช้ Outward Mindset ทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อเปลี่ยนคุณให้เป็นคนใหม่ที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตกับสิ่งรอบข้างมากขึ้นกว่าเดิม

### ศูนย์พัฒนาและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

#### แห่งภูมิภาคอาเซียนเอเซีย (SEAC)

คุณชวลิต วรสารพิสุทธิ์ (เป็ด) โทร. 081-860-1277

อีเมล chavalid\_w@seasiacenter.com

คุณเพชรพรรณ พูลเพชร (น้ำหวาน) โทร. 089-049-8384

อีเมล patcharapan\_p@seasiacenter.com

### เวิร์ฟ พับบลิค รีเสิร์ช คอนซัลแตนท์ (VERVE)

คุณพรทิพย์ วิริยะกิจพัฒนา (บี) โทร. 086-813-1981

อีเมล pomtip.wiriyakitpattana@vervethailand.com

คุณประสิทธิ์ กฤษฏาอาริยชน (บ๊อบ) โทร. 081-586-2813

อีเมล prasit.kritsadaariyachon@vervethailand.com