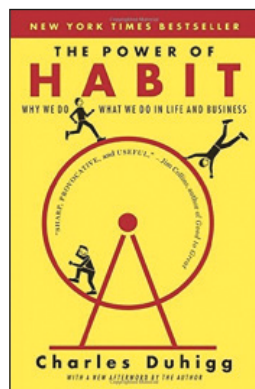




Editorial Book Review: The Power of Habit: Why we do what we do in life and business



ผู้เขียน Charles Duhigg

Paperback: 416 pages

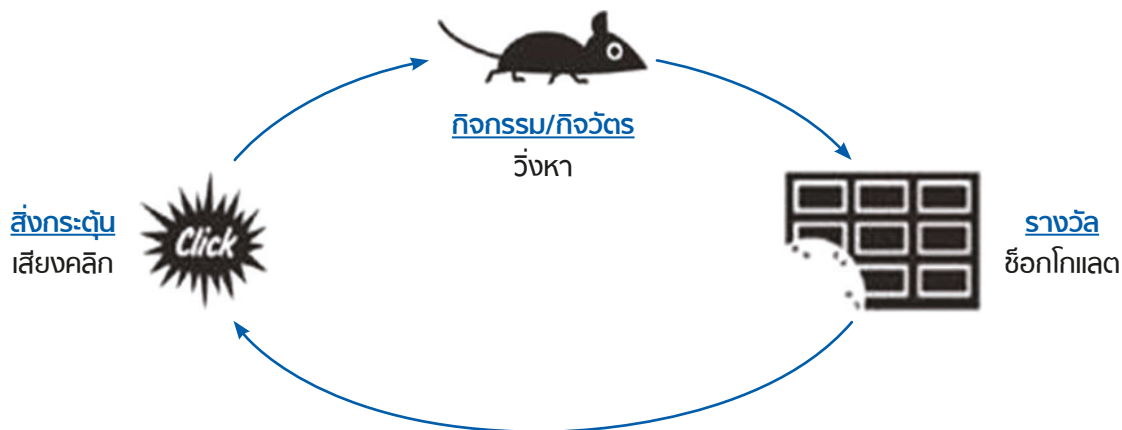
Publisher: Random House Trade Paperbacks

(January 7, 2014)

จากฉบับที่แล้วที่ได้กล่าวถึงวงจรการสร้างนิสัย ในฉบับนี้จะเพิ่มคำอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ของนิสัยและการนำไปใช้งาน โดยเฉพาะด้านความปลอดภัย

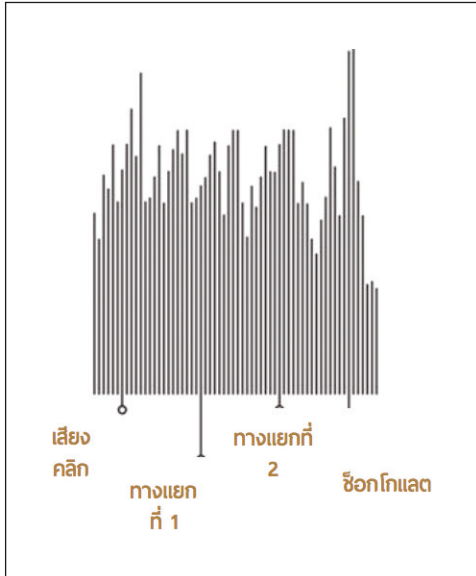
นิสัยที่สร้างช่วยประหยัดพลังงานสมอง

การทดลองของแอน เกรเบิ้ล ศาสตราจารย์สถาบัน MIT ได้ทดลองให้หนูวิ่งในเขาวงกตรูปตัว T และหากวิ่งเลี้ยวได้ถูกทางจะได้ชี้ออกโกลด์เป็นรางวัล

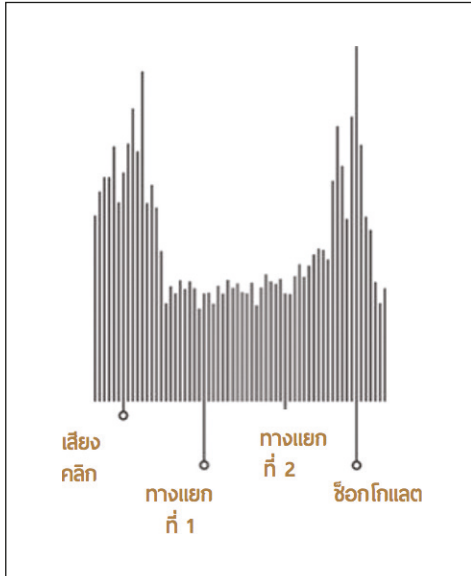




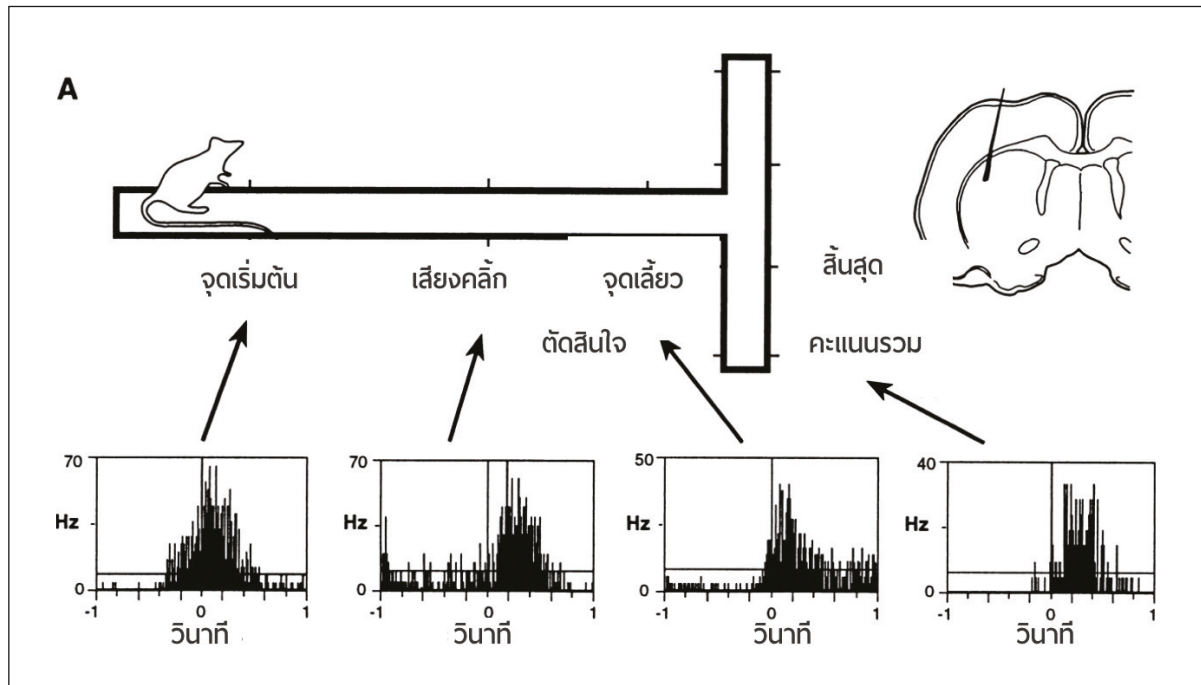
รูปแรกเป็นช่วงที่หนึ่งหรือช่วงเรียนรู้เส้นทาง สังเกตเห็นว่าเซลล์ประสาทจะทำงานอย่างมาก (เส้นพุ่งสูงในแนวตั้ง) และเมื่อเกิดการเรียนรู้และเป็นนิสัยแล้ว (รูปที่ 2) การทำงานของสมองจะลดต่ำลงอย่างเห็นได้ชัด โดยเส้นจะมีการพุ่งสูงในช่วงได้ยินเสียงสัญญาณและช่วงก่อนจะได้รับรางวัล นำไปสู่ข้อค้นพบว่ากิจกรรมที่ทำให้เป็นนิสัย จะช่วยผ่อนคลายการทำงานของสมอง หรือเปิดโอกาสให้สมองนำไปใช้งานอื่น



รูปที่ 1



รูปที่ 2

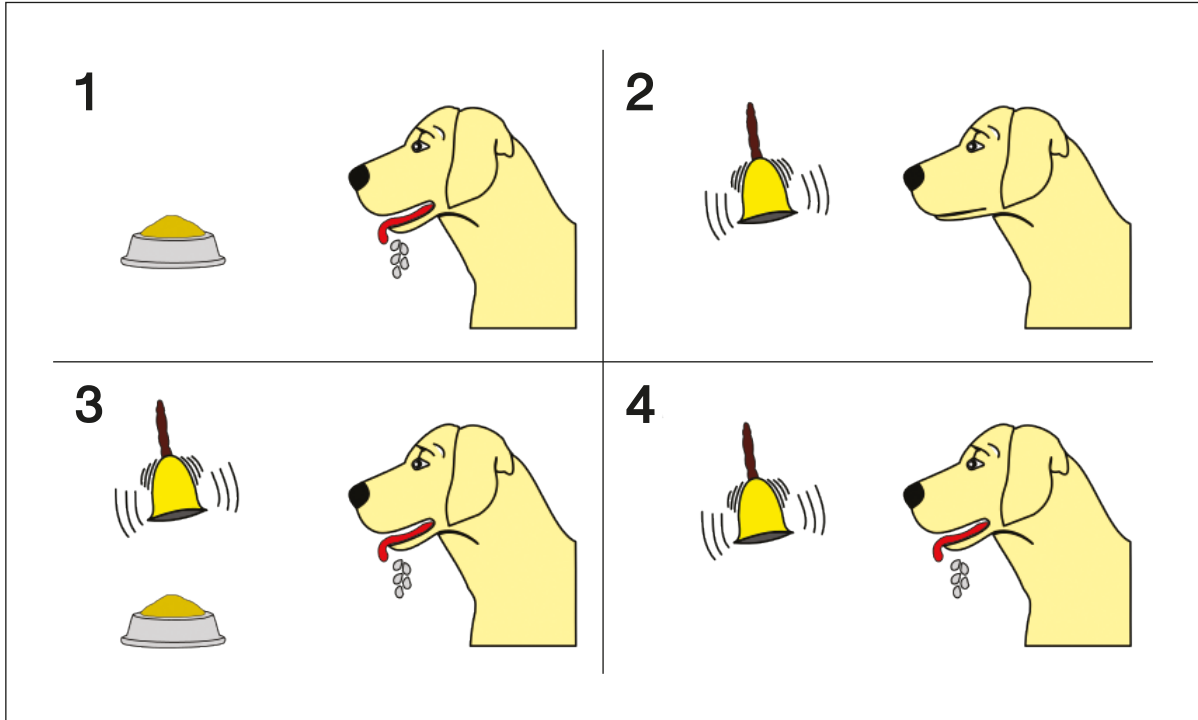




อาจมีคำถามว่าการที่คนเราทำอะไรซ้ำๆ จนเป็นกิจวัตร เขาอาจจะทำไปอย่างไร้ความรู้สึกหรือไม่ งานวิจัยของนิโค ฟริจดา พบว่า กิจกรรมใดๆ ที่เราไม่ต้องการทำแต่ต้องทำซ้ำ เช่น การตื่นนอนเช้าตรู่ เพื่อไปทำงานจะไม่ใช่น่าทรมานอีกต่อไป หากเราสามารถทำอย่างต่อเนื่อง ขณะที่กิจกรรมที่ทำแล้วเคยได้ความรู้สึกน่าตื่นเต้นเร้าใจ ได้ความสุข เช่น การดื่มสุรา ปาร์ตี้ ฟังเพลงโปรดซ้ำหลายรอบ กลับทำให้คนเรารู้สึกเฉยๆ ทำให้สรุปได้ว่า กิจกรรมที่ทำซ้ำๆ ไม่ได้ทำให้เรารู้สึกดี แต่กลายเป็นความรู้สึกเฉยๆ หรือไม่ตื่นเต้นเสียมากกว่า



ลองมาสำรวจกิจกรรมที่เราทำเป็นกิจวัตร เช่น ตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ขับรถออกจากบ้าน หมุนคลี่นวิทย์ไปที่ช่องฟ่งประจำ จอดรถหน้าร้านกาแฟ สั่งอาหารเข้าตามเมนูโปรด รับประทานเสร็จสรรพ ขับรถเข้าที่ทำงาน ทำเช่นนี้ จนเป็นพฤติกรรมเคยชิน พบว่า ตัวเชื่อมโยงในที่นี้คือ สภาพบรรยากาศแวดล้อม ได้แก่ บ้าน เส้นทางบนถนน ร้านอาหาร ทำให้เกิดกิจกรรมดังที่ว่า คล้ายคลึงกับการทดลองของ ดร.ไอแวน พาฟลอฟ ที่วางเงื่อนไขให้กับสุนัขด้วยการสั่นกระดิ่งตามด้วยการให้อาหาร ทำให้สุนัขเกิดการน้ำลายไหล และเมื่อทำการระบวนการดังกล่าวซ้ำไปสักระยะ พบว่า เพียงสั่นกระดิ่งเท่านั้น โดยยังไม่จำเป็นต้องให้อาหารก็สามารถทำให้สุนัขมีอาการน้ำลายไหลได้เช่นกัน



ทั้งนี้ พฤติกรรมทำซ้ำจะเกิดในสภาพแวดล้อมซ้ำๆ แต่เมื่อเราเปลี่ยนสภาพแวดล้อม เช่น ย้ายบ้าน เราจะรู้สึกว่าการกิจวัตรที่เคยทำเป็นประจำดูจะไม่ค่อยถนัด เช่น การจะทำขนมปังปังสักชิ้น ก็ดูจะเป็นเรื่องยาก เพราะไม่รู้ว่าจะเครื่องปั่นขนมปังจาน ส้อม อยู่ตรงไหนบ้าง เช่นเดียวกับการทำงาน พนักงานจะมีกิจกรรมที่ขับเคลื่อนจาก Auto Pilot แต่เมื่อเปลี่ยนสถานที่ทำงานอาจมีความรู้สึกเหมือนปลาชืดน้ำ ทั้งนี้ มีงานวิจัยที่ติดตามกิจวัตรของกลุ่มนักศึกษาที่ย้ายมหาวิทยาลัย เช่น การดูทีวี หรืออ่านหนังสือพิมพ์ พบว่า เขาอาจจะเลิกทำกิจกรรมดังกล่าวได้ง่ายขึ้น เนื่องจากสภาพแวดล้อมใหม่ไม่มี “คิว” ที่ทำให้กลไก Auto Pilot ไม่ทำงาน และต้องคอยตั้งคำถามว่า จะต้องทำอะไรต่อไป



เรียวยะ ทาคาซึมา เป็นบล็อกเกอร์และยูทูบเบอร์รายการทำอาหารของกลุ่มวีแกน ตลอดระยะเวลากว่า 8 ปี เขาย้ายครัวประมาณ 5 ครั้ง สำหรับคนทั่วไปกว่าจะปรับตัวให้เข้ากับครัวใหม่คงใช้เวลาพอสมควร เพราะมีเครื่องครัวมากมายนับพันชิ้น แต่ด้วยคุณเรียวยะมีนิสัยเก็บของเป็นระเบียบ จึงไม่น่าจะเกิดปัญหา

คำว่า สภาพแวดล้อม นอกจากสถานที่แล้วยังหมายถึงผู้คนรอบๆ ตัว โดยคนที่อยู่ลำพังจะมีกิจวัตรชัดเจนกว่าพวกที่อยู่ร่วมกับคนอื่น กล่าวโดยสรุป นิสัยหรือพฤติกรรมเคยชิน คือ สิ่งที่เราทำซ้ำโดยไม่ต้องคิดไตร่ตรอง ไม่ทำให้เราเกิดอารมณ์วูบวาบ หรือได้รับผลกระทบมาจากสภาพแวดล้อม

หลักสำคัญในการเปลี่ยนนิสัย คือ การเปลี่ยนกิจวัตรนั่นเอง



การสร้างนิสัยสามารถใช้ในเรื่องสำคัญๆ เช่น ความปลอดภัยในการทำงาน ดังกรณีบริษัท Alcoa ได้นำวงจรนิสัยไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องอุบัติเหตุในโรงงาน โดยการเพิ่มกิจกรรมการรายงานผลอุบัติเหตุในโรงงานให้ได้ภายใน 24 ชั่วโมง โดยผู้รายงานจะได้รับการบันทึกเป็นผลงานความดีความชอบในการทำหน้าที่ด้วย และในไม่ช้าก็เกิดเป็นนิสัยใหม่ โดยแทนที่พนักงานจะปกปิดปัญหา หากแต่จะรีบเร่งรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบและหาทางแก้ไขเพื่อลดความเสียหายให้มากที่สุด

รู้เช่นนี้เราจะมีวิธีรับมือและมีแนวทางการสร้างนิสัยที่พึงประสงค์ได้มากยิ่งขึ้น