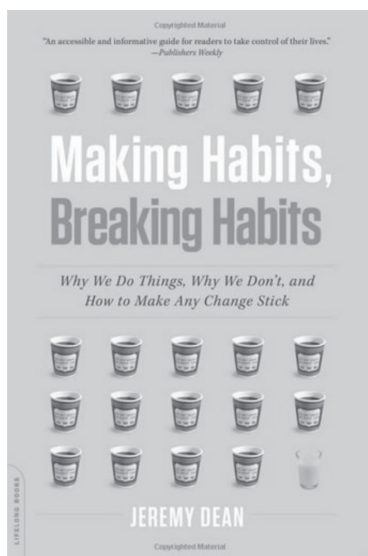




Book Review: Leaders Eat Last

บรรณาธิการ



ผู้แต่งหนังสือ เจเรมี ดีน เป็นนักจิตวิทยา และเจ้าของ PsyBlog ที่บรรจุนเนื้อหา สำหรับผู้สนใจในศาสตร์ ด้านจิตวิทยา



หลายคนอาจตั้งใจจะไปออกกำลังกายที่ยิม หรือ เริ่มเล่นเครื่องดนตรี แต่พวกเขาจะทำสิ่งที่ตั้งใจได้นานแค่ไหน หรือจะต้องฝืนใจ ทำไปอีกนานเท่าใด คำตอบมีอยู่ในหนังสือ ชื่อ Making Habits, Breaking Habits ที่อธิบายถึง กระบวนการก่อตัวของนิสัยที่สร้างสรรค์และเลิกบางนิสัย ที่ไม่พึงประสงค์ เริ่มต้นจากคำถามที่ว่า ต้องใช้เวลานาน เพียงใดกว่าจะเกิดนิสัย

เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานผัก การ เพิ่มพูนทักษะใหม่ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน โดย ทำให้กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจวัตรที่ทำต่อเนื่องและไม่รู้สึกว่า ถูกบังคับให้ทำ

ตัวเลขที่ได้จากการค้นหาจาก Google คือ 21 วัน กล่าวคือ หากคนเราทำสิ่งหนึ่ง สิ่งใดติดต่อกัน 21 วัน อย่างต่อเนื่องและไม่ขาดตอน สิ่งนั้นจะกลายเป็นนิสัย หรือพฤติกรรมเคยชิน สอดคล้องกับงานวิจัยของ นายแพทย์ Maxwell Maltz ในหนังสือชื่อว่า Psycho-Cybernetics (1960) ที่สังเกตว่า คนไข้ที่สูญเสียแขนขา จะใช้เวลาประมาณ 21 วันในการปรับตัว ให้เข้ากับสภาพการสูญเสียนั้น รวมถึงคนไข้ ที่ทำศีลกรรมเปลี่ยน



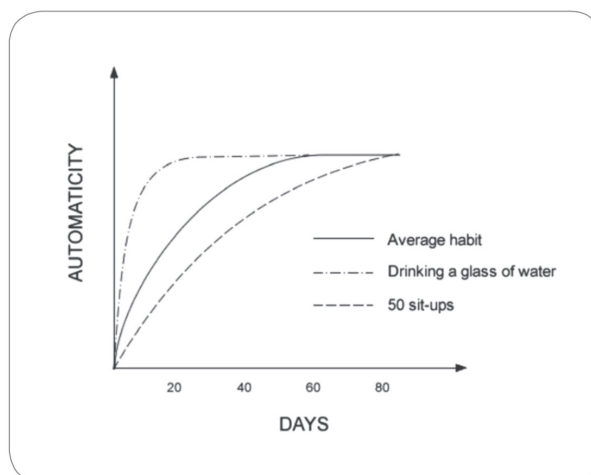


ใบหน้า จะใช้เวลาประมาณ 21 วันเช่นกันในการปรับตัว และเกิดความพอใจกับรูปลักษณ์ใหม่ที่ได้มา นอกเหนือจากตัวเลข 21 วัน หนังสือชื่อ 28-Day Vitality Plan และ Diet Rehab: 28 Days to finally stop craving the foods that make you fat ได้เสนอตัวเลขใหม่คือ 28 วัน อย่างไรก็ตามงานวิจัยของมหาวิทยาลัยลอนดอนที่มีผู้เข้าร่วม 96 คน ถูกขอให้เลือกทำสิ่งที่ไม่เคยทำ และให้นำมาทำทุกวัน ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงวัยสุขภาพ จึงเลือกกิจกรรม เช่น ทานผลไม้ 1 ชิ้นในมื้ออาหารกลางวัน หรือ วิ่งออกกำลังกาย 15 นาทีหลังอาหารเย็น โดยทุกวันทุกคนจะต้องเข้าไปเขียนรายงานการทำกิจกรรมและความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างทำกิจกรรมดังกล่าว ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาโดยเฉลี่ยของการก่อตัวของนิสัยคือ 66 วัน และไม่จำเป็นต้องทำกิจกรรมนั้นทุกวัน แต่สามารถขาดตอนได้บ้าง ทั้งนี้ระยะเวลาการก่อตัวของนิสัยขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่จะทำ

เช่น คนที่ตั้งใจจะทานน้ำ 1 แก้วหลังอาหารเช้า จะใช้เวลาเพียง 20 วัน ขณะที่คนตั้งใจจะกินผลไม้ในอาหารกลางวันจะใช้เวลามากกว่าอีกเท่าตัว ส่วนการออกกำลังกายด้วยการซิตอัพ 50 ครั้ง หลังการทานกาแฟมื่อเช้า ไม่สามารถเกิดเป็นนิสัยได้ แม้จะใช้เวลาไปถึง 48 วัน แต่การเดิน 10 นาทีหลังอาหารเช้าจะกลายเป็นนิสัยเมื่อเวลาผ่านไป 50 วัน

ในกราฟแสดงให้เห็นเส้นโค้งระหว่างการทำซ้ำและความเป็นอัตโนมัติ โดยพบว่าการทำซ้ำในระยะเริ่มต้นส่งผลต่อการสร้างนิสัยได้มาก แต่เมื่อเวลาผ่านไป การเกิดนิสัยจะมีอัตราการเกิดลดน้อยลงตามลำดับ เปรียบเทียบคล้ายกับการวิ่งขึ้นภูเขาที่สูงชันในช่วงเริ่มต้นและค่อยๆ ลดความชันลงเมื่อเวลาผ่านไป ส่วนระยะเวลาที่พบในการสร้างนิสัยคือเฉลี่ยประมาณ 84 วัน และมีบางนิสัยที่ต้องใช้เวลานานถึง 254 วัน

Birth of a habit



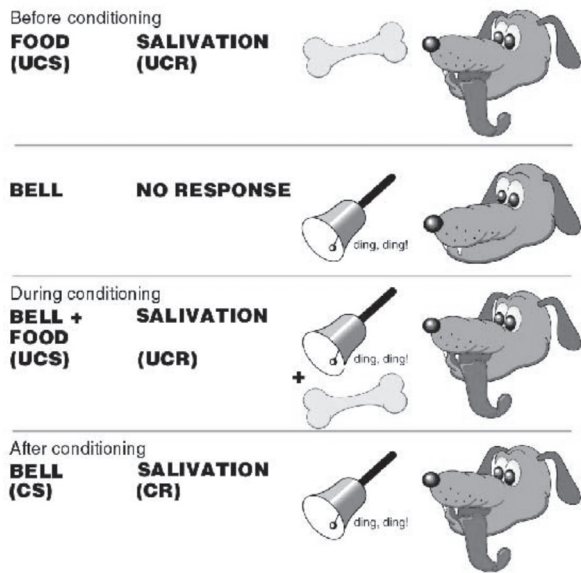
งานวิจัยของมหาวิทยาลัย Texas A & M กำหนดให้นักศึกษาจำนวน 70 คน บันทึกกิจกรรมที่ทำ คิด หรือรู้สึกในทุกชั่วโมงที่ยังไม่หลับ โดยที่กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาจึงบันทึกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น การเข้าชั้นเรียน การอ่านหนังสือ การไปห้องสมุด ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ใช้เวลาประมาณ 32% และเป็น พฤติกรรมเคยชินประมาณ 30%

ส่วนกิจกรรมการสันทนาการ เช่น การดู TV การเล่นเกม การฟังเพลง ใช้เวลาประมาณ 14% แต่เป็น กิจกรรมที่เป็นพฤติกรรมเคยชินถึง 54% นอกจากนี้ เป็นกิจกรรมเข้าสังคมที่ใช้เวลาประมาณ 10% และเป็น กิจกรรมที่เป็นพฤติกรรมเคยชินถึง 47% ขณะที่การนอน เป็นพฤติกรรมเคยชินถึง 81%

อาจมีคำถามว่าการที่คนเราทำอะไรซ้ำๆ เป็น กิจวัตรอาจจะทำไปอย่างไร้ความรู้สึกหรือไม่ งานวิจัย ของ Nico Frijda พบว่ากิจกรรมใดๆ ที่เราไม่ต้องการทำ แต่ต้องทำซ้ำๆ เช่น การตื่นนอนเข้าตู่เพื่อไปทำงาน จะไม่ใช่สิ่งน่าทุกข์ทรมานอีกต่อไป หากเราสามารถ ทำอย่างต่อเนื่อง ขณะที่กิจกรรมที่ทำแล้วเคยได้ความรู้สึกน่าตื่นเต้น ไร้ใจได้ความสุข เช่น การดื่มสุรา ปาร์ตี้ ฟังเพลงโปรดซ้ำๆ กลับทำให้คนเรารู้สึกเฉยๆ ทำให้สรุปได้ว่า กิจกรรมที่ทำซ้ำๆ ไม่ได้ทำให้เราไร้ความรู้สึก แต่เป็นความรู้สึกเฉยๆ ไม่ตื่นเต้นมากกว่า



ลองมาสำรวจกิจกรรมที่เราทำเป็นกิจวัตร เช่น ตื่นเช้าไปทำงาน อาบน้ำ เข้าส้วม ขับรถ หมุนคลื่นวิทยุ ไปที่ช่องฟังประจำ จอดรถหน้าร้านกาแฟ สั่งอาหารเข้า ตามเมนูโปรดจนเป็นพฤติกรรมเคยชิน พบว่าตัวเชื่อมโยง ในที่นี้คือ สภาพบรรยากาศแวดล้อม ได้แก่ บ้าน เส้นทาง บนถนน ร้านอาหาร ทำให้เกิดกิจกรรมดังที่ว่า คล้ายคลึง กับการทดลองของ Pavlov ที่วางเงื่อนไขให้กับสุนัข ด้วยการสั่นกระดิ่ง ตามด้วยการให้อาหารกับสุนัข ทำให้ สุนัขเกิดอาการน้ำลายไหล และเมื่อทำกระบวนการ ดังกล่าวซ้ำไปสักระยะ พบว่าเพียงสั่นกระดิ่งเท่านั้น โดยยังไม่ต้องให้อาหาร ก็สามารถทำให้สุนัขมีอาการ น้ำลายไหลได้เช่นกัน



ทั้งนี้ พฤติกรรมทำซ้ำจะเกิดในสภาพแวดล้อมซ้ำๆ แต่เมื่อเราเปลี่ยนสภาพแวดล้อม เช่น ย้ายบ้าน เราจะรู้สึกว่าการกระทำที่เคยทำเป็นประจำดูจะไม่ค่อยถนัด เช่น การจะทำขนมปังปังสักชิ้นก็ดูจะเป็นเรื่องยาก เพราะไม่รู้ว่าเครื่องปังขนมปังจาน ซ่อม อยู่ตรงไหนบ้าง เช่นเดียวกับการทำงานพนักงานจะมีกิจกรรมที่ขับเคลื่อนจาก Auto Pilot แต่เมื่อเปลี่ยนสถานที่ทำงานอาจมีความรู้สึกเหมือนปลาชาดน้ำ ทั้งนี้มีงานวิจัยที่ติดตามกิจกรรมของกลุ่มนักศึกษาที่ย้ายมหาวิทยาลัย เช่น การดูทีวี หรืออ่านหนังสือพิมพ์ พบว่าเขาอาจจะเลิกทำกิจกรรมดังกล่าวได้ง่ายขึ้น เนื่องจากสภาพแวดล้อมใหม่ไม่มี “คิว” ที่ทำให้กลไก Auto Pilot ไม่ทำงาน และต้องคอยตั้งคำถามว่า จะต้องทำอะไรต่อไป

คำว่าสภาพแวดล้อม นอกจากสถานที่แล้ว ยังหมายรวมถึงผู้คนรอบๆ ตัว โดยคนที่อยู่ลำพังจะมีกิจวัตรชัดเจนกว่าพวกที่อยู่ร่วมกับคนอื่น กล่าวโดยสรุปนิสัยหรือพฤติกรรมเคยชิน คือ สิ่งที่เราทำซ้ำโดยไม่ต้องคิดไตร่ตรอง ไม่ทำให้เราเกิดอารมณ์วูบวาบ และเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อม

รู้เช่นนี้เราจะมีวิธีรับมือกับการสร้างนิสัยที่พึงประสงค์ได้มากยิ่งขึ้น

ติดตามตอนต่อไป ความแตกต่างระหว่าง “นิสัย” กับ “ความตั้งใจ”

HABITS
HABITS