

ทฤษฎีความสุขสามระดับ สุขเชิงโรโกนิน สุขออกซิโตซิน สุขโดพามีน

ที่จะสร้างสมดุลอันยอดเยี่ยมแก่ชีวิตคุณ
ทั้งด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ และความสำเร็จ

ชีวน
ภาษาชาว
เขียน

นิพดา
เขียวอุไร
แปล



สู่

จุดสูงสุด

ของชีวิต

ด้วย

“พีระมิดสามสุข”

精神科医が見つけた 3つの幸福
最新科学から最高の人生をつくる方法



จากจิตแพทย์
ที่มีผลงานตีพิมพ์
กว่า 1.6 ล้านเล่ม
และมีผู้ติดตามออนไลน์
กว่า 500,000 คน



สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย “พีระมิดสามสุข”

精神科医が見つけた 3つの幸福
最新科学から最高の人生をつくる方法

ชื่อน คานาซาวะ

เจียน

นิพดา เจียวอโร

แปล



ก ร อ ่ า น ค อ ร ำ ก ร ำ น ที่ ส ำ ค ัญ

การที่ผมเขียนหนังสือได้หลายเล่มในแต่ละปี
เพราะมีความรู้สั่งสมจาก “การอ่าน”
ในหัวของผมได้สร้าง “ห้องสมุดในสมอง” ที่มีปริมาณเท่าหนังสือนับพันเล่ม
เป็นทรัพย์สินสมบัติล้ำค่าที่ไม่มีอะไรมาทดแทนได้

—ชื่อน คานาซาวะ



สารบัญ

บทนำ	“ความสุข” คืออะไร	1
บทที่ 1	ความสุขคือ “สาร (เคมี) ในสมอง”	
	ตัวตนที่แท้จริงของความสุข	7
	ความสุขมีลำดับความสำคัญก่อนหลัง	
	“ทฤษฎีความสุข 3 ขั้น”	12
	ท้ายบท วิชาที่ผมค้นพบ “ทฤษฎีความสุข 3 ขั้น”	19
บทที่ 2	จับภาพ “ความสุข 3 แบบ” ให้ชัดเจน	
	ความสุขแบบเซโรโทนินคืออะไร	25
	ความสุขแบบออกซิโตซินคืออะไร	33
	ความสุขแบบโดพามีนคืออะไร	38
	มาคุยเรื่อง “ความสุข” กันดีกว่า	43
บทที่ 3	“คุณสมบัติ 4 ประการ” ของความสุข	
	ความสุขมี “คุณสมบัติที่คุณคาดไม่ถึง”	49
	ประการที่ 1 ความสุขมีอยู่แล้วตอนนี้ ขณะนี้	49
	ประการที่ 2 ความสุขไม่ใช่ “ผลลัพธ์” แต่เป็น “กระบวนการ”	50
	ประการที่ 3 “ความสุขที่ยั่งยืน” กับ “ความสุขที่ไม่ยั่งยืน”	52

ประการที่ 4	ครอบครองความสุขทั้งหมดด้วย	
	“การเพิ่มทวีคูณความสุข”	57
	“ทฤษฎีความสุข 3 ชั้น” กับเหตุผลรองรับเชิงวิทยาศาสตร์	59
	ประเด็นที่ต้องคำนึงถึงของ “ความสุข 3 แบบ”	67
	ท้ายบท ในบรรดา “ความสุข 3 แบบ” อะไรสำคัญที่สุด	69

บทที่ 4 7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบเฮโรโกนิบ

วิธีที่ 1	การนอนหลับ • การออกกำลังกาย • การเดินตอนเช้า	74
วิธีที่ 2	การตระหนักรู้	77
วิธีที่ 3	การป้องกันอาการเจ็บป่วย	80
วิธีที่ 4	โฟกัสกับ “ปัจจุบัน”	82
วิธีที่ 5	เพิ่มทักษะการเข้าใจตัวเอง	87
	• กิจวัตรที่ 1 การทำสมาธิหลังตื่นนอน	89
	• กิจวัตรที่ 2 การเดินตอนเช้าอย่างมีสติ	91
	• กิจวัตรที่ 3 การสร้าง Output ของความสุขเล็กๆ	95
วิธีที่ 6	การเขียนบันทึกเชิงบวก 3 บรรทัด	99
	• เหตุผลที่ 1 งานวิจัยด้านจิตวิทยาความสุข	103
	• เหตุผลที่ 2 ช่วง 15 นาทีก่อนเข้านอนจะฝังอยู่ใน ความทรงจำมากที่สุด	104

● เหตุผลที่ 3 ถ้าตอนจบดี ทุกอย่างก็จะดีไปด้วย	
“กฎแห่งจุดพีคและจุดจบ”	
(Peak-End Rule)	106
ตัวอย่างบันทึกเชิงบวก	109
วิธีที่ 7 รู้จักผ่อน รู้จักเร่ง	121
● กิจวัตรที่ 1 คิดว่า “ซาร์จพลิง” แทนการพักผ่อน	123
● กิจวัตรที่ 2 สร้างสมดุลระหว่างความสุขแบบอยู่นิ่ง	
กับความสุขแบบมีพลวัต	124
● กิจวัตรที่ 3 การใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ	125
เซโรโทนินช่วยคุ้มนกครีวของคุณ	128
วิธีที่ 1 ไปโรงพยาบาลกับพ่อแม่	
เพื่อฟังคำวินิจฉัยของแพทย์	129
วิธีที่ 2 ควรเจอหน้ากันจริงๆ ให้มากที่สุด	131
วิธีที่ 3 ขอดูผลการตรวจสุขภาพ	131
วิธีที่ 4 แม้เจ้าตัวจะบอกว่า “ไม่เป็นอะไร” จงอย่าเชื่อ	133
วิธีที่ 5 ไปเดินเล่นด้วยกัน	134
ท้ายบท วินาทีที่ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี	136

บทที่ 5 7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบออกซิโตซิน

วิธีที่ 1 ความผูกพัน	141
• เทคนิคที่ 1 การสัมผัส	141
• เทคนิคที่ 2 การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง	142
• เทคนิคที่ 3 ความมีน้ำใจและความซาบซึ้งใจ	142
• เทคนิคที่ 4 ความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง	143
วิธีที่ 2 ขจัดความว้าเหว่	145
• เทคนิคที่ 1 ความผูกพันสร้างได้จากตัวเราเอง	146
• เทคนิคที่ 2 ลองสร้างพรรคพวกดูก่อน	147
• เทคนิคที่ 3 วาดวงกลมที่มีตัวเองเป็นศูนย์กลาง	148
• เทคนิคที่ 4 การปฏิสัมพันธ์แบบซึ่งหน้า	151
• เทคนิคที่ 5 อย่าเลิกทำงาน	153
วิธีที่ 3 ปรับความสัมพันธ์กับผู้อื่น	156
วิธีที่ 4 มีน้ำใจกับผู้อื่น	162
ตัวอย่างบันทึกความมีน้ำใจ	165
วิธีที่ 5 ความซาบซึ้งใจ	180
ตัวอย่างบันทึกความซาบซึ้งใจ	185

วิธีที่ 6 การเลี้ยงดูต้นไม้หรือสัตว์เลี้ยง	193
วิธีที่ 7 เชื้อมันในผู้อื่น	196
ทฤษฎี “การแต่งงาน” แบบออกซิโตซิน	202

บทที่ 6	7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบโดพามีน	
	ด้านมืดและด้านสว่างของโดพามีน	218
วิธีที่ 1	“ซาบซึ้งใจ” กับเงินทองและสิ่งของ	222
วิธีที่ 2	การควบคุม	227
	• ตัวอย่างที่ 1 การควบคุมปริมาณการดื่ม	228
	• ตัวอย่างที่ 2 การควบคุมเวลาเล่นเกม	230
	• ตัวอย่างที่ 3 การควบคุมเวลาใช้สมาร์ทโฟน	231
วิธีที่ 3	ลิ้มรสชาติการพัฒนาดนเองทุกวัน	234
วิธีที่ 4	ออกจากคอมฟอร์ตโซน	238
วิธีที่ 5	การเพิ่มความภาคภูมิใจในตัวเอง	246
วิธีที่ 6	การให้	251
วิธีที่ 7	ค้นหางานแห่งชีวิต	257
ท้ายบท	ก่อนที่ผมจะค้นพบงานแห่งชีวิต	
	ในการเป็น “จิตแพทย์ + α”	261

บทที่ 7 “เงินทอง” “การเที่ยวเล่น” “การกิน”

นิสัยที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ

วิธีใช้ “เงินทอง” แล้วมีความสุข	266
วิธีคิดที่ 1 คนที่มี “วิธีใช้” เงินอย่างฉลาด จะมีความสุขกว่าคนที่หาเงินเก่ง	267
วิธีคิดที่ 2 วิธีใช้เงินที่ไร้ประโยชน์มากที่สุดคือ “เงินฝาก”	267
วิธีคิดที่ 3 วิธีใช้เงินที่มีประโยชน์ที่สุดคือ “การลงทุนกับตัวเอง”	268
วิธีคิดที่ 4 จงซื้อ “ประสบการณ์” แทนการซื้อ “สิ่งของ”	269
วิธีคิดที่ 5 หันหน้าเข้าหา “คน” ไม่ใช่ “เงินทอง”	270
วิธีคิดที่ 6 สิ่งที่เราซื้อได้ไม่ใช่ “ความสุข” แต่เป็น “ความสบายใจ”	270
วิธีคิดที่ 7 จงตั้งเป้าเงินได้ต่อปีไว้ระดับหนึ่ง	271
วิธีคิดที่ 8 จงนำ “เงินทอง” ไปลงทุนกับความสุข แบบเซโรโทนินและออกซิโตซิน	272
วิธีคิดที่ 9 จงใช้เงินซื้อ “เวลา”	273
วิธีคิดที่ 10 จงเรียนรู้เกี่ยวกับเงิน	274

วิธีบริหารจัดการ “ความปรารถนาสิ่งของ” เพื่อให้มีความสุข	276
วิธีที่ 1 ความอยากได้สิ่งของแบบมีสติ	279
วิธีที่ 2 แปลง “เงินทอง” เป็น “ความสุข 3 รูปแบบ”	281
วิธีที่ 3 ถามตัวเองว่า “จำเป็นจริง ๆ ไหม”	282
วิธีที่ 4 สนุกกับการใช้งาน	283
วิธีที่ 5 อย่าซื้อของเพื่อระบายความเครียด	284
วิธีที่ 6 สละและสละวาง	285
วิธีอยู่ร่วมกับ “ความปรารถนาได้รับการยอมรับ”	
ไม่ใช่เรื่องง่าย	287
สุดยอดกฎที่ทำให้ยิ่ง “เที่ยวเล่น” ยิ่งมีความสุข	293
วิธีเที่ยวเล่น 1 จัดการสมดุลของความสุขในหนึ่งวัน	294
วิธีเที่ยวเล่น 2 ขอให้ “ดื่มด่ำ” จะเป็นงานการ หรืองานอดิเรกก็ไม่เป็นปัญหา	295
วิธีเที่ยวเล่น 3 การสร้าง “ความสนุกสนาน” ให้เพิ่มขึ้น แบบมหาศาล	298
วิธีเที่ยวเล่น 4 เที่ยวเล่นแบบรู้จักเทคนิคการจัดการเวลา	300

วิธีเกี่ยวเล่น 5	ให้“การเกี่ยวเล่น” เป็น “รางวัล”	301
วิธีเกี่ยวเล่น 6	ขอให้เลิก “รอความเพลิดเพลินมาหา” แต่ให้ “สร้างความเพลิดเพลินขึ้นเอง”	303
วิธีเกี่ยวเล่น 7	เปลี่ยน “การเกี่ยวเล่น” ไปสู่ “การพัฒนาตัวเอง” ด้วย Output	304
สุดยอด “วิธีกิน”	ที่ช่วยให้คุณมีความสุขได้จากวันนี้เป็นต้นไป	306
วิธีกิน 1	ซาบซึ้งใจกับทั้งอาหารและผู้คน	312
วิธีกิน 2	เปลี่ยนจาก “การไปเพื่อกิน” เป็น “การไปเพื่อเจอ”	313
วิธีกิน 3	มีสติในการกิน	315
วิธีกิน 4	กินข้าวกับคนสำคัญของเรา	317
วิธีกิน 5	มือเดี๋ยวก็นั่งใส่ใจ	319
บทส่งท้าย	คุณมีความสุข โลกมีความสุข	321