



บทความออนไลน์

รู้จัก Stockdale Paradox หรือการเชื่อว่าคิดในแง่ดีไว้ แล้ว จะช่วยให้เราผ่านเรื่องร้ายๆ ไปได้เอง

ปกติเวลาเจอเรื่องฉิบหายในชีวิต คุณปลอบใจตัวเองว่าอะไร? ‘อย่าคิดมาก เต็มวันก็ผ่านไป’ ‘ไม่เห็นจะยากตรงไหน เราเก่งอยู่แล้ว’ good vibe และ bright side ถูกหยิบยกมาใช้บ่อยๆ เพื่อกล่อมให้รู้สึกว่ กำแพงตรงหน้า ไม่ได้สูงเกินกว่าจะข้ามผ่านไป

เราทุกคนล้วนแล้วแต่อยากประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งระหว่างทางที่ก้าวไปสู่จุดนั้น เราก็คงอยากให้รายล้อมไปด้วยพลังบวกและกำลังใจ เพราะถ้าเจอกับคำพูดดูถูก สบประมาท บั่นทอนจิตใจ เราก็คงจะท้อถอย ล้มเลิก ไม่สามารถเดินไปถึงฝั่งฝันอย่างแน่นอน

เราต่างเชื่อกันอย่างนั้นมาตลอด จนกระทั่งวันหนึ่ง เราตื่นหมดแรงเสียก่อนจะข้ามไปถึงอีกฝั่ง ความผิดหวังประดังประเดเข้ามา จากการที่คิดว่าทุกสิ่งจะผ่านไปได้ด้วยดีแท้ๆ เพราะการมองโลกที่ง่ายตายเกินไป ทำให้เราหลงลืมความเป็นจริงว่ กำแพงนั้นสูงเสียดฟ้า และยากที่ปีนป่ายขึ้นไปด้วยตัวคนเดียว หรือข้ามไปภายในระยะเวลาเพียงสั้นๆ

งั้นลองกลับมาเผชิญหน้ากับความจริง แต่ยังคงความเชื่อมั่นในตัวเองไว้ สิ่งต่างๆ อาจจะง่ายขึ้นก็ได้นะ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

Stockdale Paradox คือ หลักการมองปัญหาแบบ ‘ย้อนแย้ง’ ของ เจมส์ สต็อกเดล (James Stockdale) อดีตผู้ลงสมัครเลือกตั้งรองประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา ซึ่งในช่วงสงครามเวียดนาม เขาถูกจับไปเป็นเชลยและถูกทรมานร่างกายนานถึง 7 ปี ในขณะที่เขาจินตนาการไม่ออกเลยว่า ตัวเองจะมีชีวิตรอดต่อไปได้อย่างไร เขาก็ค้นพบวิธีคิดแบบย้อนแย้ง ที่สามารถทำให้เขาหลุดพ้นจากช่วงเวลานั้นมาได้โดยไม่สาหัสมากเกินไป

วิธีคิดแบบสต็อกเดล เป็นความสามารถในการบาลานซ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นตาม ‘ความเป็นจริง’ (realism) กับการ ‘มองโลกในแง่ดี’ (optimism) ได้อย่างเท่าๆ กัน หรือกล่าวคือ เราไม่ได้มองโลกขาวเกินไปหรือดำเกินไป ในขณะที่เห็นว่าปัญหาตรงหน้านั้นสาหัสจริง แต่ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะยอมแพ้ หรือล้มเลิกความพยายามกับสิ่งนั้น

ยกตัวอย่างเช่น “โปรเจกต์นี้ยากจริงแะ แถมต้องใช้เวลาทำนานมาก แต่มันจะผ่านไปได้ด้วยดีแน่นอน”

ฟังดูแล้วอาจจะรู้สึกว้าว เอ๊ะ ยังไงนะ? แต่สต็อกเดลเชื่อว่า คนที่จะสามารถเอาตัวรอดจากวิกฤตที่ร้ายแรงไปได้ ไม่ใช่คนที่โลกสวยจนมองปัญหาเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือโลกมืดจนมองปัญหาใหญ่เกินกว่าจะแก้ แต่คือคนที่รับรู้ได้ว่า สถานการณ์ตรงหน้าเป็นอย่างไร และยังมีศรัทธาในตัวเองอยู่

“อย่าสับสนในความเชื่อของตัวเองว่าคุณจะมีชัยชนะหรือไม่มีทางแพ้ ด้วยการเผชิญหน้ากับความเป็นจริงที่โหดร้ายในปัจจุบัน ไม่ว่ามันจะเป็นอะไรก็ตาม” สต็อกเดลกล่าว ซึ่งวิธีคิดนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตั้งแต่ปัญหาชีวิตเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงวิกฤตระดับโลก อย่างโรคระบาดหรือพิชเชษฐกิจในปัจจุบัน

แนวคิดของสต็อกเดลกลายเป็นที่แพร่หลาย และมีอีกแนวคิดหนึ่งที่คล้ายคลึงกัน นั่นก็คือ ‘Tragic Optimism’ ของวิกเตอร์ แฟรงค์ (Viktor Frankl) หรือการมองโลกในแง่ดีท่ามกลางการเผชิญหน้ากับโศกนาฏกรรม เพราะถึงแม้ความหวังที่จะได้เจอสิ่งที่ดีที่สุดจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่การรับรู้และเตรียมตัวเตรียมใจกับสิ่งแย่ๆ ที่จะเกิดขึ้น ก็ถือเป็นช่วยที่ดีในการรับมือกับปัญหา



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

สรุปคือ การยอมรับความยากลำบากที่เกิดขึ้นตรงหน้า ก็ไม่ได้แย่อย่างที่คิดนัก เพราะมันทำให้เราสามารถประเมิน
พลังกำลังของตัวเองในการแก้ไขปัญหาได้ ในขณะที่เดียวกัน ก็ยังคงเชื่อมั่นและศรัทธาว่าเราจะทำสำเร็จ โดยที่ไม่ได้
คาดหวังกับผลลัพธ์นั้นมากเกินไป จนความคาดหวังกลับมาทำร้ายตัวเราเอง

อ้างอิงข้อมูลจาก

<https://bigthink.com/personal-growth/stockdale-paradox-confronting-reality-vital-success>

<https://vitals.lifehacker.com/how-the-stockdale-paradox-can-help-you-embrace-uncertain-1842766780>

ที่มา <https://thematter.co/brief/128118/128118>



