เปิดห้องเรียนวิชาความสุข

Open Happiness Class

กรรณิการ์ กาญจันดา [1]
Kannika Kanjunda
ผู้เขียน: ดร. ทาล เบน-ชาฮาร์
ผู้แปล: พรเลิศ อิฐฐ์
จัดพิมพ์โดย: สำนักพิมพ์วีเลิร์น ในเครือบริษัท วีเลิร์น จำกัด
กรุงเทพฯ: 2554

บทนำ

หนังสือเล่มนี้เขียนโดย ดร. ทาล เบน-ชาฮาร์ ซึ่งได้นำเอาประสบการณ์จากการสอนวิชาจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด มาเรียบเรียงไว้ จากชั้นเรียนที่มีผู้เรียนเพียง 6 คน และเพิ่มขึ้นเป็นร้อย เป็นพัน ทำให้วิชานี้กลายเป็นชั้นเรียนที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการเรียนในวิชานี้ คือ ความรู้เชิงทฤษฎี การเรียนรู้จากการอ่านบทความ การศึกษางานวิจัย และที่สำคัญ คือ การลงมือปฏิบัติจริงจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ ดังนั้น เนื้อหาที่ผู้อ่านจะได้รับจากการอ่านหนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนกับการได้นั่งเรียนในห้องเรียนวิชาความสุขเลยทีเดียว

ก่อนที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้กล่าวถึงวิธีการใช้หนังสือว่า หนังสือมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้อ่านได้เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของความสุข และช่วยให้มีความสุขมากขึ้นจากการลงมือปฏิบัติตามข้อแนะนำของหนังสือ องค์ประกอบที่น่าสนใจในหนังสือเล่มนี้ คือ ในส่วนของ “ขอเวลาใน” และแบบฝึกหัด ซึ่งผู้เขียนต้องการจำลองสถานการณ์ให้เหมือนกับการเรียนของนักศึกษาในชั้นเรียน “ขอเวลาใน” เป็นกิจกรรมที่ผู้เขียนต้องการให้ผู้อ่านได้หยุดคิดเพื่อทบทวนสิ่งที่อ่านไปและมองย้อนกลับมาภายในตัวเอง หากปราศจากการคิดทบทวน เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้คงเป็นเพียงแค่นามธรรมที่จับต้องไม่ได้ และสิ่งที่อ่านก็อาจจะลืมเลือนในไม่ช้า สำหรับแบบฝึกหัดเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้อ่านได้ทบทวนและฝึกปฏิบัติซึ่งจะทำให้เข้าใจเนื้อหาได้อย่างลึกซึ้งขึ้น ผู้เขียนให้ข้อแนะนำว่าให้ผู้อ่านทำแบบฝึกหัดที่รู้สึกว่าเป็นธรรมชาติสำหรับตัวเองมากที่สุด จนเริ่มรู้สึกอยู่ตัวและเห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตน แล้วจึงค่อยเปลี่ยนไปทำแบบฝึกหัดอื่นๆ อย่างไรก็ตามหากมีแบบฝึกหัดใดที่ไม่ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น จงอย่าทำแบบฝึกหัดนั้น และให้เปลี่ยนไปทำแบบฝึกหัดอื่นๆ แทน หากมองย้อนกลับไปที่บรรยากาศในชั้นเรียน นักศึกษาคงไม่สามารถปฏิเสธการทำแบบฝึกหัดที่อาจารย์มอบหมายให้ได้ แสดงให้เห็นว่า ดร. ทาล เข้าใจธรรมชาติของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

หนังสือเล่มนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน ในส่วนที่ 1ตั้งแต่บทที่ 1 ถึงบทที่ 5 กล่าวถึงประเด็นที่ว่าความสุข คือ อะไร รวมถึงองค์ประกอบสำคัญของชีวิตที่มีความสุข ในส่วนที่ 2 ตั้งแต่บทที่ 6 ถึงบทที่ 8 เป็นการนำแนวคิดทั้งหมดมาประยุกต์ใช้กับการศึกษา การทำงาน และความสัมพันธ์ ในส่วนสุดท้าย ตั้งแต่บทที่ 9 ถึงบทที่ 15 ประกอบด้วยการฝึกจิต 7 ขั้น เป็นประเด็นข้อคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของความสุขและบทบาทที่มีต่อชีวิตของเรา เนื้อหาในหนังสือประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความสุข คือ อะไร ประกอบด้วยเนื้อหา 5 บท คือ **บทที่ 1** คำถามเกี่ยวกับความสุข ซึ่งผู้เขียนได้เล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัวในสิ่งที่เขาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่กลับไม่พบกับความสุขที่คาดหวังไว้ ซึ่งทำให้ผู้เขียนต้องพยายามทำความเข้าใจในแก่นแท้ของความสุขให้ลึกซึ้งขึ้น เขากล่าวว่าไม่มีคำจำกัดความใดที่จะสื่อให้ทุกคนเข้าใจคำว่า “ความสุข” ได้ตรงกันและยากที่จะให้คำจำกัดความที่ครอบคลุมแก่นแท้ของความสุข ดังนั้นในส่วนของ **“ขอเวลาใน”** ผู้เขียนจึงขอให้ผู้อ่านให้คำจำกัดความ “ความสุข” ในมุมมองของตนเอง นอกจากนี้ ผู้เขียนยังได้กล่าวว่า การทำความเข้าใจในแก่นแท้ของความสุขให้กระจ่างขึ้น และนำแนวคิดบางอย่างไปประยุกต์ใช้กับชีวิตสามารถช่วยให้คนส่วนใหญ่มีความสุขมากขึ้นได้มากขึ้น

[1] นิสิตระดับการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

เกือบทุกสถานการณ์ **บทที่ 2** เชื่อมประสานปัจจุบันกับอนาคต โดยผู้เขียนได้เปรียบรูปแบบของความสุขกับแฮมเบอร์เกอร์ 4 ประเภท ไว้ดังนี้

1. แฮมเบอร์เกอร์ไร้ประโยชน์ หากเราเลือกกินแฮมเบอร์เกอร์ชิ้นนี้เราจะอร่อยกับมัน ซึ่งถือเป็นประโยชน์ปัจจุบัน แต่ต้องแลกมาด้วยความเสียหายในอนาคต นั่นคือความรู้สึกไม่ดีในภายหลัง เปรียบได้กับรูปแบบคนเจ้าสำราญ คนเหล่านี้จะให้ความสำคัญกับการมีความสุขในปัจจุบัน โดยไม่แยแสกับผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในภายหลัง

2. แฮมเบอร์เกอร์มังสวิรัติ ซึ่งทำขึ้นจากวัตถุดิบที่ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นั่นคือ ช่วยให้ได้ประโยชน์ในอนาคต แต่ต้องแลกมาด้วยความเสียหายในปัจจุบัน กล่าวคือ ผู้กินไม่ได้อร่อยกับการกินแฮมเบอร์เกอร์ชิ้นนี้เลย รูปแบบที่ตรงกับลักษณะนี้ คือ รูปแบบหนูวิ่งแข่ง คือ คนที่ยอมทนทุกข์ในปัจจุบันเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ที่วางไว้ในอนาคต

3. แฮมเบอร์เกอร์ยอดแย่ นอกจากรสชาติไม่ได้เรื่องแล้ว ยังไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย นั่นคือ ไม่เป็นประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต เปรียบเช่นรูปแบบคนหมดอาลัยตายอยาก

4. แฮมเบอร์เกอร์ในอุดมคติ เป็นรูปแบบความสุข คนประเภทนี้จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข กิจกรรมต่างๆ ที่ทำก่อให้เกิดความสุขในปัจจุบันและจะนำพาไปสู่ความสมปรารถนาในอนาคตด้วยเช่นกัน

บทที่ 3 ตีแผ่ความสุข ในบทนี้ผู้เขียนได้ให้คำจำกัดความของความสุขว่า คือ "ประสบการณ์ในภาพรวมของความพอใจและความหมาย" คนที่มีความสุขจะมีอารมณ์ในแง่บวกและมองว่าชีวิตตนเองเปี่ยมไปด้วยความหมาย หากมองคำจำกัดความผ่านรูปแบบความสุข หมายความว่า ความพอใจเกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่ได้รับในปัจจุบัน ส่วนความหมายมาจากการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตมาจากประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคตอันเนื่องมาจากการกระทำของเรา ทฤษฎีความสุขของผู้เขียนมีพื้นฐานมาจากงานของแฟรงเคิลและซิกมัน ฟรอยด์ ความจริงที่ซ่อนอยู่ในทฤษฎี คือ หากคนเราต้องการที่จะสมปรารถนาและมีความสุข เราจำเป็นต้องตอบสนองต่อความต้องการทั้งสองอย่าง คือ ทั้งความพอใจและความหมาย

บทที่ 4 หน่วยวัดสูงสุด โดยทั่วไปหากเราต้องการประเมินมูลค่าของธุรกิจ เราจะใช้เงินเป็นเครื่องมือในการประเมิน มนุษย์เราก็สามารถสร้างผลกำไรและขาดทุนได้เช่นเดียวกับธุรกิจ แต่หน่วยวัดสูงสุดไม่ใช่เงิน ไม่ใช่ชื่อเสียง สมบัติ หรือ อำนาจ แต่หน่วยวัดสูงสุดของมนุษย์ คือ ความสุขนั่นเอง ในบทนี้จะทำให้ผู้อ่านเห็นว่าการพยายามทำความเข้าใจว่าความสุขเป็นหน่วยวัดสูงสุดนั้นเป็นเรื่องที่ท้าทายไม่น้อยเลย ในบทที่ 4 นี้ มีแบบฝึกหัดที่น่าสนใจ คือ **การเติมประโยคให้สมบูรณ์** เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้คนมีมุมมองแปลกใหม่จนสามารถค้นพบการเปลี่ยนแปลงที่เปี่ยมด้วยความหมาย เมื่อทำเสร็จแล้วให้ตรวจสอบว่าคุณได้เรียนรู้อะไร ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการเติมประโยคให้สมบูรณ์

ถ้าฉันมีสติกับชีวิตมากขึ้น 5 เปอร์เซ็นต์

- ฉันจะมองเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น
- ฉันจะใช้เวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น
- ฉันจะตระหนักถึงผลเสียของการตอบตกลงมากเกินไป

บทที่ 5 การตั้งเป้าหมาย บทนี้พูดถึงเป้าหมายและความสำเร็จ เป้าหมายและความสุข บทบาทของเป้าหมาย และเป้าหมายที่สอดคล้องกับตัวเอง ผู้เขียนอธิบายว่าเป้าหมาย ประกอบด้วย ความปรารถนา ความต้องการ และความทะเยอทะยาน ปัญหาไม่ได้เกิดจากการมีเป้าหมาย แต่อยู่ที่ประเภทของเป้าหมาย เพื่อให้เป้าหมายที่วางไว้ประสบผลสำเร็จ เราควรแบ่งเป้าหมายออกเป็น 1) เป้าหมายระยะยาว คือ จุดประสงค์ที่จับต้องได้ มีความท้าทาย และเพิ่มพูนศักยภาพตนเอง 2) เป้าหมายระยะสั้น เป็นการซอยแบ่งเป้าหมายระยะยาวว่าจะต้องทำอะไรในวัน เดือน และปี และ 3) แผนการลงมือทำ โดยเขียนกิจกรรมในรูปของงานที่ต้องทำเป็นประจำในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์

ส่วนที่ 2 การประยุกต์ใช้ความสุข ประกอบด้วยเนื้อหา 3 บท คือ **บทที่ 6** ความสุขกับการศึกษา ในบทนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงแบบจำลอง 2 แบบที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีแรงจูงใจขึ้นมาได้อย่างไร นั่นคือ แบบจำลองของการจมน้ำและแบบจำลองของการร่วมรัก นอกจากนี้ยังมีประเด็นอื่นๆ คือ ความด้อยโอกาสของการมีสิทธิพิเศษ ความเท่าเทียมกันของมนุษย์ในเรื่องอารมณ์ความรู้สึก และอคติต่อการทำงาน

บทที่ 7 ความสุขกับการทำงาน ในบทนี้ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงเงื่อนไขที่จะทำให้ลูกจ้างรู้สึกว่างานที่ตัวเองทำมีความหมายมากขึ้น ผู้เขียนกล่าวว่าการสร้างความเปลี่ยนแปลงในที่ทำงาน หรือการ

การมองหางานใหม่นั้นเป็นเรื่องน่าหวาดกลัว อย่างไรก็ตาม หากเราติดอยู่กับงานที่ตอบสนองต่อความต้องการทางด้านวัตถุเพียงอย่างเดียว การเปลี่ยนแปลงย่อมเป็นสิ่งจำเป็น การค้นหางานที่ใช่นั้นไม่ใช่เรื่องที่ง่ายเลย แต่เราสามารถเริ่มต้นด้วยกระบวนการค้นหาความหมาย ความพอใจ และจุดแข็ง (MPS) **บทที่ 8** ความสุขกับความสัมพันธ์ ซึ่งหมายถึงความรักในรูปแบบต่างๆ เช่น ความรักระหว่างแม่กับลูก ความรักฉันท์สามีภรรยา โดยผู้เขียนได้อธิบายไว้ในหัวข้อต่างๆ คือ ความรักที่ปราศจากเงื่อนไข ความหมายและความพอใจในความรัก ความรักและการเสียสละ เป็นต้น

ส่วนที่ 3 การฝึกจิตให้อยู่กับความสุข เป็นการฝึกจิตในรูปแบบต่างๆ ประกอบด้วยเนื้อหา 7 บท คือ **บทที่ 9** ประโยชน์ส่วนตนและการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในบทนี้ผู้เขียนได้อ้างแนวคิดของ อิมมานูเอล คานต์ นักปรัชญาชาวเยอรมันที่ว่า การกระทำที่เกิดจากการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน เท่ากับเป็นการปิดโอกาสตัวเองในการทำสิ่งที่มีคุณค่าทางศีลธรรม นอกจากนี้ ยังได้อ้างถึงงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าอารมณ์ในแง่บวกจะทำให้คนเราใส่ใจสิ่งรอบตัวมากขึ้น เมื่อเรามีความสุขย่อมมีแนวโน้มที่จะสลัดมุมมองอันคับแคบ เลิกสนใจแต่ตัวเองเป็นหลัก แล้วหันไปใส่ใจในความเดือดร้อนของผู้อื่นมากขึ้น **บทที่ 10** กิจกรรมกระตุ้นความสุข ซึ่งสามารถสร้างแรงบันดาลใจและเติมพลังชีวิตให้กับเราได้ โดยทำหน้าที่เป็นทั้งแรงจูงใจและแรงผลักดัน ทั้งนี้ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างให้เห็นว่าคนเรามีกิจกรรมกระตุ้นความสุขที่ไม่เหมือนกัน นอกจากนี้ กิจกรรมกระตุ้นความสุขยังเป็นวิธีเปลี่ยนแปลงที่ง่ายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือสร้างนิสัย **บทที่ 11** มากกว่าความสุขที่พุ่งสูงเพียงชั่วคราว ผู้เขียนได้ยกคำอธิบายของภรรยาท่านเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างความสูงและความลึกของความสุขไว้ว่า "ความสูงบ่งบอกถึงความผันผวนของระดับความสุข ซึ่งมีทั้งช่วงที่พุ่งสูงและช่วงที่ตกต่ำ ส่วนความลึกบ่งบอกถึงความสุขในส่วนที่หยั่งรากลงไปอย่างมั่นคง" นอกจากนี้ยังได้อ้างถึงงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขว่า ระดับความสุขของคนๆหนึ่งจะถูกกำหนดด้วย พันธุกรรม สภาพแวดล้อม และกิจกรรมที่ส่งผลต่อความสุข **บทที่ 12** ปลดปล่อยแสงสว่างในตัวเรา ผู้เขียนกล่าวว่าอุปสรรค์ใหญ่ที่สุดที่ปิดกั้นเราจากความสุข คือ ความรู้สึกที่ว่าตัวเราเองไม่คู่ควรกับความสุข นอกจากนี้ สิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เรามีความสุข คือปัจจัยภายนอกและภายใน รวมถึงปัจจัยทางวัฒนธรรม ดังนั้นเราต้องเชื่อว่าเราสมควรได้รับความสุข เราต้องรู้สึกว่าตัวตนอันประเสริฐทำให้เรามีค่า เพราะเราเกิดมาด้วยสมองและจิตใจที่พร้อมจะสัมผัสกับความหมายและความพอใจ **บทที่ 13** จินตนาการ ซึ่งสามารถทำให้เรามีความสุขได้ การคิดย้อนกลับไปในสิ่งที่เราผ่านมาแล้วทำให้เราตระหนักถึงคุณค่าต่างๆ เหล่านี้ นั่นคือ การตระหนักรู้ ผู้เขียนได้สรุปว่าความก้าวหน้า การเติบโต และความสุข ล้วนมาจากความสามารถของเราในการมองเข้าไปในตัวเราเอง และถามคำถามสำคัญๆ **บทที่ 14** ใช้เวลาให้เป็น ผู้เขียนกล่าวว่าความกดดันในเรื่องเวลาทำให้คนรู้สึกหดหู่ โดยทั่วไปเราจะพยายามทำกิจกรรมให้มากขึ้นภายในเวลาที่น้อยลง ผลที่ตามมา คือ เราไม่สนุกหรือไม่มีความสุขไปกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ท่ามกลางสภาพแวดล้อมแบบหนูวิ่งแข่งที่เร่งรีบตลอดเวลา เรามักจะถามตัวเองว่าจะทำอะไรเพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น คำตอบก็คือการทำชีวิตให้ง่ายขึ้น เพื่อให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น เราควรหวงแหนเวลาที่มีอยู่ ซึ่งหมายถึง การรู้จักจัดลำดับความสำคัญ รู้จักเลือกกิจกรรมที่เราจะต้องการทำขณะเดียวกันก็ต้องปล่อยวางกิจกรรมด้วย **บทที่ 15** การปฏิวัติความสุข เกิดขึ้นได้จากการปฏิวัติความคิด มนุษย์เรานอกเหนือจากความลุ่มหลงในวัตถุแล้ว ยังลุ่มหลงในความสุข นั่นคือ การแสวงหาความหมายและความพอใจ การตั้งคำถามว่า สิ่งใดที่จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น สิ่งใดมอบความพอใจให้กับเรา หรือสิ่งที่ใจเราเรียกร้องคืออะไร เมื่อเรามีคำถามเหล่านี้อยู่ในใจ ก็มีแนวโน้นสูงว่าเราจะได้พบกับความสุข **ตอนท้าย** ผู้เขียนเองสรุปว่าเขาเป็นคนมองโลกในแง่ดี เขาเชื่อว่าคนสามารถพบงานที่จะให้ประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต คนจะค้นพบว่าการศึกษาเป็นแหล่งกำเนิดของความสุข คนจะค้นพบความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความหมายและความน่าพอใจ สิ่งที่ทำให้เรามีความสุขไม่ใช่เหตุการณ์ยิ่งใหญ่ที่จะเข้ามาพลิกชีวิต แต่เป็นประสบการณ์แบบค่อยเป็นค่อยไปต่างหาก เราจะพบชีวิตที่มีความสุขเมื่อเราได้รับความพอใจและความหมาย ขณะใช้เวลาอยู่กับคนที่เรารัก ขณะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ยิ่งวันเวลาของเราเต็มไปด้วยประสบการณ์มากเท่าไหร่ เราจะยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

บทสรุป

จากการอ่านหนังสือทำให้ผู้อ่านได้แง่คิดและมุมมองเกี่ยวกับความสุขที่แตกต่างไปจากเดิม ได้เห็นถึงวิธีการนำเอาทฤษฎี การศึกษางานวิจัยและการอ่านบทความเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเรียนการสอนและนำไปสู่การปฏิบัติ ถึงแม้ว่าหนังสือจะถูกเขียนจากประสบการณ์การสอนโดยตรงของผู้เขียน อย่างไรก็ตาม จากชื่อเรื่อง "เปิดห้องเรียนวิชาความสุข" อาจทำให้ผู้อ่านคาดหวังว่าจะได้เห็นบรรยากาศของการเรียนที่ทำให้ผู้เรียนมีความสุข หรือคาดหวังว่าจะได้นำแนวคิด เทคนิคการสอนที่ทำให้ห้องเรียนมีความสุขมาใช้ หากแต่เนื้อหาที่นำเสนอไม่ได้เป็นดังที่คาดหวังไว้ แต่กลับเป็นวิธีการที่จะทำให้ผู้อ่านมีความสุขต่างหาก แม้ว่าผู้อ่านอาจไม่สามารถนำสาระที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียนได้โดยตรง แต่อย่างไรก็ตาม เราก็ได้เห็นถึงวิธีการสอนที่ประสบความสำเร็จ นั่นคือการสอนในสิ่งที่ผู้เรียนต้องการ