

พินิจหนังสือ : พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน

THE DEVELOPMENT QUALITY OF LIFE WITH SUSTAINABLE PSYCHOLOGY

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ผู้เขียน

กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2551

135 หน้า 75 บาท

“ของขวัญแห่งปัญญา : เพื่อความสุขอย่างยั่งยืน” เป็นประโยคที่ปรากฏอยู่บนปกหนังสือเล่มนี้ ด้วยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเข็มทิศในการชี้แนวทางแก่พุทธศาสนิกชนให้เข้าใจแง่มุมต่างๆ ของชีวิต รวมถึงมีเป้าหมายที่ปรารถนาจะให้พหุชนรู้จักการพัฒนาชีวิตเพื่อนำไปสู่ความสุขอันเป็นเป้าหมายสำหรับรูปเล่มภายนอกและการออกแบบปกหนังสือเล่มนี้ ดูภายนอกค่อนข้างจะเรียบง่ายธรรมดา ไม่น่าหวือหวา แต่สามารถก่อให้เกิดความจรรโลงใจแก่ผู้อ่านได้ด้วยเนื้อหาภายในที่คงความเป็นเอกลักษณ์ของท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ซึ่งเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็น การแสดงปาฐกถาในพิธีแสดงมุทิตาจิตของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง ในหัวข้อเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน อย่างไรก็ตามหนังสือเล่มนี้ไม่เพียงแต่กล่าวถึงความรู้ในเชิงจิตวิทยาและ พระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ผู้ที่สนใจและผู้ที่อยู่ในวงการการศึกษา พัฒนาศาสตร์ และการบริหาร ทรัพยากรมนุษย์ควรมีหนังสือเล่มนี้ไว้ในครอบครองอย่างยิ่ง เนื่องจากท่านเจ้าคุณ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้นำเสนอความจริงเกี่ยวกับปัญหาของมนุษย์อย่างรอบด้านและบูรณาการความรู้เข้าด้วยกันอย่างเป็นเหตุเป็นผลยิ่ง

หนังสือเล่มนี้ปรากฏเนื้อหาจำนวน 3 บท โดยเริ่มต้นด้วยนำเรื่อง ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงยุคปัจจุบันที่มักพบคำว่า “แบบยั่งยืน” เป็นคำที่ได้รับความนิยมและใช้กันอย่าง หลากหลาย จนอะไรก็จะลงท้ายด้วยคำนี้ไปเสียหมด แม้แต่จิตวิทยา ก็กลายเป็น จิตวิทยาแบบยั่งยืน และข้อคำถามที่น่าสนใจก็คือ ยั่งยืนนี้ หมายถึง ตัวจิตวิทยายั่งยืน หรือว่าจิตวิทยามีผลที่ยั่งยืนกันแน่ คำถามนี้เป็นสิ่งที่นักวิชาการกำลังค้นคว้าหาความหมายที่แท้จริงทางวิชาการ ซึ่งท่านเจ้าคุณ พระพรหม คุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้เริ่มนำเสนอในบทแรก ในชื่อบทที่ว่า แสวงหาจิตวิทยาแบบยั่งยืน ในบทนี้ได้ กล่าวถึงประเด็นหลักๆ 6 ประเด็นดังนี้ หนึ่งในจิตวิทยาอย่างไร จึงจะเป็นแบบที่ยั่งยืน ผู้เขียนได้ย้อนกลับไ

¹ อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ชนิดดา อุทงษ์ทอง

เริ่มต้นโดยศึกษาจากคำว่า “การพัฒนาที่ยั่งยืน” ว่าคืออะไร และได้อธิบายถึงจุดเน้น 2 องค์ประกอบ คือ เรื่องสิ่งแวดล้อมและเรื่องเศรษฐกิจ แต่อย่างไรก็ตามในความหมายของ “จิตวิทยาแบบยั่งยืน” นั้น ท่านกล่าวว่า เป็นจิตวิทยาแบบที่ช่วยให้มนุษย์ สามารถอยู่ดีมีสุขได้ยั่งยืนสืบไป ทั้งในแง่ชีวิตและสังคม ในประเด็นที่สอง ท่านกล่าวถึง จิตวิทยาอย่างที่เป็นอยู่ ไม่ยั่งยืนหรืออย่างไร ในส่วนนี้ผู้เขียนได้นำเสนอแนวคิดของจิตวิทยาสมัยใหม่ที่ใช้วิธีการวิทยาศาสตร์มาศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ และชี้ว่า เมื่อวิธีการดังกล่าวมาถึงจุดหนึ่ง ซึ่งวิธีการวิทยาศาสตร์นี้เองก็ยังไม่สามารถอธิบายความจริงแท้ของธรรมชาติได้ ดังนั้นในเวลานี้ จิตวิทยาจึงเริ่มกลับมาศึกษาเรื่องจิตที่เป็นนามธรรม ประเด็นที่สาม ใช้รูปธรรม ศึกษา และพัฒนามาตรฐานได้จริงหรือไม่ การนำเสนอแนวคิดในหัวข้อนี้ ผู้เขียนได้เชื่อมโยงประเด็นปัญหาเข้ากับประเด็นที่สาม โดยกล่าวถึง วิธีการที่จะใช้รูปธรรมหรือวัตถุมาพิสูจน์หาความรู้ทางด้านจิตใจ โดยแสดงความเห็นว่า วิธีดังกล่าวจะเข้าถึงความจริงโดยเห็นแต่เพียงเงา คือ สิ่งที่เห็นนั้นไม่ใช่ตัวจริงของความรู้สึก ไม่ใช่การสัมผัสกับตัวจริง ประเด็นที่สี่ เจาะลึกเฉพาะด้านกับโยงสัมพันธ์เป็นระบบ จะเลือกอย่างไร ในประเด็นนี้ ท่านได้ให้ความสำคัญกับคำว่า “specialized” หรือ ความเป็นศาสตร์ที่ชำนาญเฉพาะทาง ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อด้อย อย่างไรก็ตามชีวิตมนุษย์นั้นเป็นระบบหรือมีความเป็นองค์รวม ดังนั้นต้องไม่มองข้ามความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบด้าน ประเด็นที่ห้า จิตวิทยาถูกครอบงำหรือมีอิทธิพลชักนำหรือไม่ ประเด็นนี้ท่านกล่าวว่า ถ้าจิตวิทยาไปเน้นเรื่อง พฤติกรรม จิตใจ หรือปัญญา อย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเกิดภาวะที่ทำให้ “แหงนหน้า” และอีกประเด็นที่น่าสนใจคือ จิตวิทยา ถูกนำมาให้ความหมายหรือมีนัยยะเกี่ยวกับการกระทำเชิงอุปายหรือมองในแง่ของการเอามาเป็นเครื่องมือสนองความเห็นแก่ตัวของคน ดังเช่นประโยคสนทนาที่คนปัจจุบันมักกันบ่อยครั้งว่า “เอ๊ะ! คุณพูดแบบนี้ มัน psycho กันหรือเปล่า” นอกจากนี้ ผู้เขียนได้แนะนำว่า ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาในลักษณะนี้ควรได้รับการปรับแก้ และประเด็นสุดท้ายในบทแรกนี้ คือ จะตั้งปณฺหาหรืออธิบายว่าเป็นคนมาตรฐานได้อย่างไร ประเด็นนี้ท่านได้ให้ความคิดว่า คนทั่วไปที่เรายอมรับว่าเป็น “คนมาตรฐาน” ในจิตวิทยาสมัยใหม่นั้นคือ คนที่มีกิเลส มีโลภะ มีโทสะ มีโมหะ แต่คนที่ต่ำกว่าเกณฑ์หรือแม้แต่พิเศษต่างออกไป ก็ถือว่าเป็นคนผิดปกติ อย่างนั้นหรือ ในส่วนท้ายของบท ท่านได้เน้นถึงจุดที่พระพุทธศาสนาสนใจคือ ทำอย่างไรจะพัฒนาปณฺหาขึ้นไปให้เป็นอริยชนหรืออารยชน ไม่ให้มนุษย์มาสร้างปัญหา ไม่มาทำสงครามกันเอง ไม่ให้เอารักเอา



เปรียบเทียบเชิงวิพากษ์กัน ดังนั้นจิตวิทยาต้องมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขว่าทำอะไรจะทำให้จิตวิทยาช่วย
แก้ปัญหาของมนุษย์และช่วยให้มีชีวิตที่ดีงามและมีสุขได้จริง แบบนี้จึงเรียกว่า จิตวิทยาแบบยั่งยืน

สำหรับบทที่สอง จิตวิทยาในระบบบูรณาการ ท่านได้ขยายถึงประเด็นที่ว่า จิตวิทยาจะเป็น
จิตวิทยาแบบยั่งยืนได้ลักษณะหนึ่งที่น่าพอใจและเป็นพื้นฐานคือ ต้องเป็นศาสตร์ที่สอดคล้องตรงตาม
ธรรมชาติจริงๆ อะไรที่ไม่ตรงกับความจริงแท้แล้วไม่อาจยั่งยืนได้ และยังเน้นประเด็นที่ได้กล่าวไว้แล้วใน
บทที่หนึ่งว่า ถ้าเราไม่ยอมรับความจริงที่รู้ด้วยจิตใจ เราก็จะจำกัดหรือปิดกั้นขอบเขตของการศึกษาและ
การพัฒนาคน นอกเหนือจากนี้ ท่านได้ยกตัวอย่างในเรื่องของการอนุรักษ์ธรรมชาติ ซึ่งเป็นประเด็นที่
เชื่อมโยงไปสู่เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ว่า จะทำให้คนมีพฤติกรรมในการ
ดูแลและรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพที่ดีได้นั้น ต้องเชื่อมโยงไปหาด้านจิตใจ คือ ต้องทำให้คนรัก
ธรรมชาติ เช่น เราอาจจัดสภาพแวดล้อมให้เด็กมีความสุขในการอยู่กับธรรมชาติก่อน หลังจากนั้นเด็กก็
จะรักธรรมชาติเองและจะเกิดพฤติกรรมในการอนุรักษ์ขึ้นมา เมื่อกล่าวถึงเรื่องความสุขแล้ว ท่านได้ตั้ง
คำถามให้เกิดความสงสัยและอยากรู้ในประเด็นเรื่องความสุขจากการได้กระทำและความสุขจากการให้
ท่าน ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ในเมื่อมนุษย์มุ่งที่จะได้ ท่านก็ให้ฝึกเรื่องการ
ให้ด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตามในยุคโลกาภิวัตน์เช่นนี้ ความสุขของมนุษย์มักตอบสนองด้วยการหาวัตถุมา
บริโภค ซึ่งนั่นไม่ใช่ความสุขที่ยั่งยืน หากมนุษย์สามารถแก้ปัญหานี้ได้ นั่นคือความสำเร็จในการพัฒนาแบบ
ยั่งยืน แต่ที่จะล้มเสียไม่ได้ก็คือ การบูรณาการและระบบดุลยภาพ ในตัวอย่างที่ท่านได้หยิบยกขึ้นมาใน
ที่นี่ ได้แก่เรื่องหลักธรรมพุทธพรหมวิหาร 4 ซึ่งท่านเน้นย้ำว่าให้นำมาใช้โดยแยกเป็นข้อๆ อาจทำให้สังคม
เกิดความเสียหายได้ และถ้ายังนำมาใช้ในการเลี้ยงลูกด้วยแล้ว อาจทำให้เด็กมีคุณสมบัติที่ไม่พึงประสงค์
ได้

ในบทสุดท้ายคือ จิตวิทยาจะยั่งยืน ต้องให้สุขที่ยั่งยืน ในบทนี้ท่านได้กล่าวว่า เมื่อการศึกษา
พัฒนาคนถูกทาง คนก็จะสุขง่ายขึ้น สุขมากขึ้น สุขได้หลายทาง และสุขด้วยกันโดยทั่ว โดยการสร้าง
ความสุขมีอย่างน้อย 5 แบบ ซึ่งท่านได้แทรกหลักโยนิโสมนสิการ มาเพื่อชี้แนะเปิดทางเลือกให้จิต และไม่
อับจนตันติดอยู่ในทุกข์และปัญหา และทิ้งท้ายว่า ปัญญาที่รู้ทันเหตุปัจจัย คือ จิตวิทยาแบบยั่งยืน
เพียงแค่พัฒนาความสุขได้ถูกต้องอย่างเดียว การพัฒนาที่ยั่งยืนก็สำเร็จ แต่การพัฒนาความสุขจะสำเร็จ
ก็ต้องมีจิตวิทยาแบบยั่งยืนด้วย

ชนิดดา ภูหงษ์ทอง



จากเนื้อหาสาระทั้ง 3 บทข้างต้น หนังสือเล่มนี้ได้ให้ข้อสังเกต ความรู้ และหลักการนำไปใช้ทั้งในเชิงวิชาการและหลักธรรม ซึ่งท่านได้บูรณาการเนื้อหาสาระเข้าไว้ด้วยกันอย่างผสมกลมกลืน ซึ่งเป็นประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ก็คือ ปราบปรามให้การพัฒนาคนุชนนำไปสู่ความสุขอย่างยั่งยืน โดยผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาแบบยั่งยืนและการพัฒนาที่ยั่งยืนควบคู่กันไป