

บทวิจารณ์หนังสือ: Book Review

“วิทยาศาสตร์แห่งความสุข The Happiness Hypothesis”

พระวูท สุเมธโร (ทองม้วน)

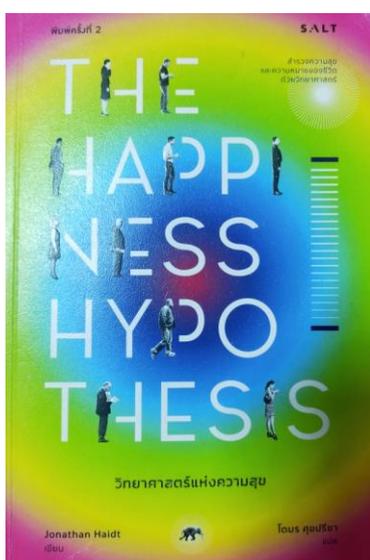
Phra Woot Sumedho (Tongmun)

หลักสูตรสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Peace Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author email: 6301105054@mcu.ac.th

Received September 25, 2021; Accepted: December 1, 2021



ผู้เขียน : โจนาทาน เฮดต์
ผู้แปล : โทมัส ศุขปรีชา
สำนักพิมพ์ : ซอลท์ พับลิชชิ่ง
ปีที่พิมพ์ : 2562
จำนวนหน้า : 428
สำนักพิมพ์ : Basic Books
ISBN: 978-616-93076-6-2

บทนำ

“ความสุข” ชื่อเรียกสภาวะสำคัญในทุกภาษาที่ล้วนเป็นที่ต้องการของคนส่วนใหญ่ ไม่จำกัดเฉพาะเพียงพื้นที่ประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงทั่วทั้งโลก เมื่อพูดถึงความสุข มักจะนึกถึงเรื่องราวในเชิงอารมณ์ความรู้สึก เหตุการณ์ที่ประทับใจ ภาวะที่จิตใจเต้นรัว เบิกบาน โลกโผน หรืออิมเม เป็นต้น แต่อย่างไรก็ดี หนังสือเล่มนี้มิได้ให้คำจำกัดความในมิตินามธรรมเท่านั้น ยังนำเสนอ

งานวิจัย การผนวกหลักฐานและการทดลองทาง “วิทยาศาสตร์” เข้ามาร่วมปะทะสังสรรค์ด้วย ทำให้งานเขียนชิ้นนี้สามารถเปิดมุมมองของผู้อ่านชาวไทยให้ขยายกว้างขึ้นโดยเข้ากับบริบทที่มนุษย์มีความแตกต่างหลากหลายมากยิ่งขึ้น

“วิทยาศาสตร์แห่งความสุข: สำรวจความสุขและความหมายของชีวิตด้วยวิทยาศาสตร์” เป็นผลงานเขียนของ โจนาธาน เฮดต์ (Jonathan Haidt) แปลโดยโตมร ศุขปรีชา จากสำนักพิมพ์ซอลท์ ผู้เขียนเป็นชาวฮิว ที่เกิดในสหรัฐอเมริกา ทำหน้าที่เป็นนักจิตวิทยาสังคม พร้อมกับเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย (ปัจจุบันอยู่ที่มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก) ทำการทดลองเพื่อทำความเข้าใจแง่มุมในชีวิตทางสังคมของมนุษย์ ในเรื่องศีลธรรมและอารมณ์ความรู้สึกเชิงศีลธรรม โดยทำงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงเชิงศีลธรรมในระบบวัฒนธรรมทั้งของฝ่ายเสรีนิยมและอนุรักษนิยม

เนื้อหาโดยย่อ

หนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วยบทต่าง ๆ เล่าเรื่องด้วยการยกหลักปรัชญาศาสนา การทดลองทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ รวมถึงหลักการทางสมอง โดยแบ่งออกเป็นบทนำ ตามด้วยเนื้อหา 10 บท และปิดท้ายด้วยบทสรุป ดังนี้

บทนำ ปรัชญาถามมากเกินไป ผู้เขียนเปิดด้วยคำถามสำคัญที่ว่า “ฉันควรทำอะไร ควรใช้ชีวิตอย่างไร ควรเป็นคนอย่างไร” ว่าเป็นคำถามที่มนุษย์ชาติล้นตามหาคำตอบอย่างยาวนาน แต่ในยุคปัจจุบัน กลับมีข้อมูลมหาศาล (Big data) จนการหาหนังสือสักเล่มที่มีคำตอบในเรื่องนั้นอยู่แล้ว จึงเป็นเรื่องยาก ผู้เขียนชี้แจงว่าแต่ละบทของหนังสือเล่มนี้ ว่าด้วยแนวคิดยิ่งใหญ่ 10 ประการ ที่มาจากสามภูมิภาคสำคัญ คือ อินเดีย จีน และแถบเมดิเตอร์เรเนียน นำมาตั้งคำถามกับความคิดเหล่านั้น โดยใช้ความเข้าใจในปัจจุบันจากงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์แล้วจึงนำมาสกัดเป็นบทเรียนที่นำมาใช้กับชีวิตยุคใหม่ของเราได้

บทที่ 1 ตัวตนที่ถูกแบ่งแยก การที่เราจะเข้าใจสิ่งใหม่หรือสิ่งที่ซับซ้อนก็ขึ้นอยู่กับความคิดเชื่อมโยงสัมพันธ์โดยการเปรียบเปรยกับสิ่งที่เรารู้จักอยู่แล้ว ชีวิตเมื่อมองไปที่การแข่งขันขึ้นมาจะเห็นภาพของผู้ขึ้นมาคุมบังเหียนบังคับม้า หรือความช่างที่กระชับขอปราบช่างตมมัน ก็เปรียบเทียบกับจิตใจของเรา เพื่อตอบคำถามว่าทำไมผู้คนถึงควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือทั้งที่รู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดีแต่ทำไมยังทำ ในบทนี้สื่อสารว่า จิตของเราถูกแบ่งออกเป็นส่วนๆ ซึ่งบางครั้งก็ขัดแย้งกันเอง โดยอธิบายการแบ่งแยกออกเป็นสี่ลักษณะ คือ การแบ่งแยกจิตกับกาย การแบ่งแยกซ้ายกับขวา การแบ่งแยกเก่ากับใหม่ และประเด็นที่ผู้เขียนมองว่าสำคัญที่สุดคือ การแบ่งแยกควบคุมกับอัตโนมัติซึ่งสอดคล้องกับสถานะแห่งผู้ควบคุมกับสัตว์ข้างต้น

บทที่ 2 เปลี่ยนใจตัวเอง ผู้เขียนอ้างถึงผู้รู้หลายท่านเพื่อสนับสนุนแนวคิดที่ว่า ชีวิตนั้น แท้จริงคือสิ่งที่เราคิด จึงมักมีความพยายามเข้าไปทำงานกับความทุกข์ หรือการคิดแบบไม่รู้ตัวมากเกินไป ซึ่งความรู้แจ้งที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันอาจเปลี่ยนชีวิต แต่ส่วนใหญ่มักหายไปไม่นาน เพราะความสำเร็จไม่ได้มาจากการตระหนักรู้ในช่วงแรกแต่คือการเปลี่ยนพฤติกรรมที่นานพอจะฝึกข้างใหม่ หรือวิธีเปลี่ยนความคิดด้วยเครื่องมือสามอย่าง คือ สมาธิภาวนา การบำบัดการรู้คิด และยาโปรแซก

บทที่ 3 ตอบแทนด้วยความคั่งแค้น การอาศัยอยู่ในสังคมใหญ่ที่มีการร่วมมือกัน โดยในฝูงอาจมีสัตว์จำนวนมาก มีการแบ่งงานกันและพร้อมเสี่ยงชีวิตอุทิศตนปกป้องระบบเครือข่าย ผู้เขียนเรียกสัตว์ในระบบนี้ว่า สังคมยิ่งยวด (Ultrasociality) เช่น มด ผึ้ง ตัวต่อ ปลวก ตุ่นไร้น และมนุษย์ โดยเฉพาะมนุษย์เรามีระบบตอบแทนกลับแบบอัตโนมัติและไม่รู้ตัว ทั้งในทางที่ดีและทางไม่ดี เช่น เมื่อเราได้รับสิ่งดีๆ เราก็อยากจะทำตอบแทนและช่วยเหลือ แต่เมื่อมีใครทำให้เราโกรธก็มีวิธีแบบเนียนมากมายที่จะตอบโต้ เช่น การซุบซิบนินทา เป็นต้น การต่างตอบแทนนี้เป็นยารักษาความสัมพันธ์ซึ่งจะเติบโตได้ด้วยการให้และรับที่สมดุล

บทที่ 4 ความผิดพลาดของผู้อื่น คนส่วนใหญ่มักคิดว่าตัวเองเป็นคนดี ไม่ค่อยคิดว่าตัวเองทำอะไรผิด และมักรักษาภาพลักษณ์อยู่เสมอแม้ว่าจะต้องเลือกทำสิ่งที่ชั่วก็ตาม คือเราสามารถหาหรือสร้างเหตุผลสำหรับทุกเรื่องที่ต้องคิดได้ นอกจากนั้นยังมีการศึกษาที่กล่าวถึงสี่สาเหตุของความรุนแรงและโหดร้าย คือ ความโลภ (ใช้ความรุนแรงเพื่อผลประโยชน์ส่วนตน) ซาติสม์ (มีความสุขกับการทำร้ายคนอื่น) อีกสองข้อคือ การมีความนับถือตนเองสูง และอุดมคติทางศีลธรรม ซึ่งมักคิดว่าดีและพยายามปลูกฝัง จนนำไปสู่การหลงตัวเองหรือคิดว่าการปกป้องบ้านจากการถูกโจมตีได้ง่าย ทั้งนี้การหาข้อผิดพลาดในตัวเองยังเป็นกุญแจเอาชนะความปากว่าตาขยิบ ทำให้เรามีอคติน้อยลง ยึดมั่นในศีลธรรมน้อยลง ทำให้แนวโน้มการถกเถียงหรือขัดแย้งน้อยลงด้วย

บทที่ 5 ไขว่คว้าหาความสุข อารมณ์แง่บวกที่เกิดก่อนบรรลุเป้าหมายคือความรู้สึกเป็นสุข อีกส่วนหนึ่งคือ อารมณ์แง่บวกที่เกิดขึ้นครั้งเดียวเมื่อบรรลุสิ่งที่ต้องการเรียกว่า ความพึงพอใจ อีกการอธิบายหนึ่งกล่าวว่า ความสุขมีอยู่สองแบบคือทางกายภาพหรือร่างกาย เช่น การกิน เช็กส์ ซึ่งมีจุดอิมตัวหากเลยไปอาจนำไปสู่ความขยะแขยง และอีกสภาวะหนึ่งคือ สภาวะที่ได้จดจ่อจนไม่รู้ตัวอยู่กับงานบางอย่างที่ทำทนายอย่างเหมาะสมกับความสามารถของบุคคลนั้น นอกจากนี้ไม่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะดีหรือร้าย สุดท้ายเราจะกลับไปสู่ ค่าความสุขตั้งต้นของตนเอง และยังคงกล่าวถึงสูตรแห่งความสุข คือ ระดับความสุขที่คุณประสบจริงๆ (H) ถูกกำหนดโดยค่าตั้งต้นทางชีววิทยา (S) บวกกับเงื่อนไขในชีวิต (C) บวกกับกิจกรรมที่ทำโดยสมัครใจ (V)

บทที่ 6 ความรักและความผูกพันยึดมั่น เด็กต้องการความรัก ต้องการคนอื่น ต้องการการสัมผัส และต้องการความสัมพันธ์อันใกล้ชิด โดยความผูกพันนี้เป็นเสมือนฐานที่มั่นอันปลอดภัยทำให้เด็กออกสำรวจและเอาชนะโลกได้ด้วยตัวเอง ความรักมีสองประเภท คือ รักแบบหลงใหล (คือรักที่ตก

ลงไปในหลุม ดุจไฟ) กับ รักแบบคู่ชีวิต (คือค่อยๆเติบโตอย่างช้า ดุจเถาถุ่น) ไม่ว่าจะเป็โลก ตะวันออกโบราณมักมองการยึดติดโดยเฉพะอารมณ์ทางเพศต้องทำลายลงเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ หรือโลกตะวันออกที่แม้จะสรรเสริญความรักหรือมิตรภาพแต่ก็มักเป็นปรปักษ์ต่อรัก โรแมนติก อุดมคติเรื่องเสรีภาพสุดซึ้งอาจปลุกเร้าให้คนแสวงหาความพึงพอใจส่วนตัว จึงไปทำลายความสัมพันธ์ที่โดยเนื้อแท้แล้วอาจคือความพึงพอใจที่พวกเขาต้องการ

บทที่ 7 ใช้ประโยชน์จากเคราะห์หามยามร้าย ในบทนี้ผู้เขียนต้องการสื่อให้เห็นว่าความทุกข์ไม่ได้หมายถึงเรื่องแย่อะไรไป เพราะโดยปกติมักจะมีเรื่องดีผสมในเรื่องร้ายด้วย และผู้ที่ค้นพบก็จะได้กุญแจสู่พัฒนาการทางจิตวิญญาณและทางศีลธรรม โดยมีการสนับสนุนว่าเหตุสะเทือนใจ วิกฤต และโศกนาฏกรรมก็เป็นสิ่งที่คนเราได้รับประโยชน์สามทางคือ ตระหนักถึงความสามารถที่ซ่อนอยู่จากการลุกขึ้นสู้ เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นตัวกรองผู้คนที่เข้ามาสัมพันธ์ในชีวิต และตระหนักถึงเรื่องสำคัญในชีวิต รวมถึงปรัชญาที่เราใช้มองปัจจุบันขณะ แต่อย่างไรก็ตามมีหลักฐานสนับสนุนจำนวนมากว่าเพื่อนสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงต่อเราหลังผ่านเรื่องร้ายๆ น้อยกว่าที่เจ้าตัวรายงานมาก และเคราะห์หามยามร้ายจะให้ประโยชน์เต็มที่เมื่อเกิดในเวลาที่ถูกต้อง กับคนที่ถูกต้อง และระดับที่เหมาะสม

บทที่ 8 ความยินดีในคุณธรรม วัฒนธรรมส่วนใหญ่พูดถึงคุณธรรมที่ควรปลูกฝังและยกย่องว่ามีคุณค่ามาจนถึงบัดนี้ เช่น ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม ความกล้าหาญ ความเมตตา ความอดกลั้น และความเคารพผู้ใหญ่ เน้นการนำไปใช้จริงและจะเป็นประโยชน์เมื่อผู้นั้นบ่มเพาะสิ่งนั้น ต่อมามีการพัฒนาคุณธรรมในจิตวิทยาเชิงบวก ที่นิยามจุดแข็งของบุคคลิกคือการแสดงออก การปฏิบัติ และการบ่มเพาะคุณธรรมด้วยวิธีเฉพาะ โดยมีคุณธรรมกว้างๆ หกหมวด ดังนี้ สติปัญญา ความกล้าหาญ มนุษยธรรม ความยุติธรรม ความยับยั้งชั่งใจ และอุตรภาพ (ความเชื่อมโยงเข้ากับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวตนเรา) และมีการกล่าวถึงอนาคตของคุณธรรมว่า จะให้เกิดความเห็นชอบร่วมกันด้วยความเข้าใจในข้อบังคับและคุณค่าร่วมของชุมชนบนความแตกต่างหลากหลาย และคาดหวังให้รักษามาตรฐานพฤติกรรมอันสูงส่งเหมือนกันในทุกกรณี

บทที่ 9 ความศักดิ์สิทธิ์ที่มีหรือไร้พระเจ้า ชีวิตของเราคือการสร้างของจิตและสร้างหลายสิ่งขึ้นด้วยการอุปมา นอกจากนั้นจิตของมนุษย์รับรู้มิติที่สามได้ด้วยคือมิติทางศีลธรรมเฉพาะ ที่เรียกว่า “ความศักดิ์สิทธิ์” โดยไม่ว่าพระเจ้าจะมีอยู่หรือไม่ก็ตาม อีกคำหนึ่งที่กล่าวถึงคือ “ความขยะเขยง” เป็นสิ่งที่ช่วยระงับความปรารถนา และปลุกเร้าพฤติกรรมชำระให้บริสุทธิ์ และสิ่งนี้เองถูกนำมาใช้สนับสนุนบรรทัดฐาน พิธีกรรม และความเชื่อที่วัฒนธรรมต่างๆ ใช้นิยามตนเอง

บทที่ 10 ความสุขมาจากระหว่างกลาง ผู้เขียนกล่าวถึงคำถามใหญ่ๆ สองคำถามคือ “อะไรคือความหมายของชีวิต” และ “ฉันควรใช้ชีวิตอย่างไร” มีผู้รู้หลายท่านให้ข้อสังเกตว่าคือมีความรักและการทำงาน โดยสองเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ดึงเราออกจากตัวเอง และเชื่อมโยงกับผู้คนและสิ่งที่พ้นจากตัวเราไป สภาวะที่การแบ่งแยกระหว่างอัตวิสัยและวัตถุวิสัยและการรับรู้ถึงตัวตนหายไปเข้าสู่

สภาวะที่มักบรรยายว่าเป็นวิมุตติสุข เบิกบาน และสว่างไสว โดยความสุขนี้ไม่ใช่สิ่งที่จะหาพบ หรือ บรรลุได้ เพียงแต่ต้องจัดเงื่อนไขให้เหมาะสมเมื่อนั้นความรู้สึกถึงเป้าประสงค์และความหมายก็เผยขึ้น

บทที่ 11 บทสรุป: ว่าด้วยความสมดุล แนวคิดที่ถูกวางไว้เป็นคู่ตรงข้ามเช่น ขาวและดำ ศาสนาและวิทยาศาสตร์ ตะวันออกเน้นเรื่องการยอมรับและการรวมหมู่และตะวันตกเน้นเรื่องการต่อสู้และปัจเจกภาพ และสุดท้ายคือเสรีนิยม ประเด็นการตกเป็นเหยื่อ ความเสมอภาค การปกครอง และสิทธิของปัจเจก กับอนุรักษนิยมที่มีประเด็นความภักดีต่อกลุ่ม การเคารพในผู้มีอำนาจและ ขนบประเพณี รวมถึงความศักดิ์สิทธิ์ ความรู้จากภูมิปัญญาที่สมดุลช่วยให้เราเลือกใช้ชีวิตไปสู่ความ พอใจ ความสุข และการรับรู้ความหมายได้ เราอาจฝึกฝนข้าง รับรู้ข้อจำกัด และเลือกใช้ชีวิตได้อย่าง ฉลาด

บทวิจารณ์

ประเด็นการวิจารณ์ ผู้วิจารณ์แบ่งออกออกเป็น 2 ประเด็น คือ 1) ด้านการนำเสนอเนื้อหา และ 2) ด้านรูปแบบการเขียน ดังนี้

1) **ด้านเนื้อหา** ผู้เขียนนำเสนอความสุข ซึ่งเป็นเนื้อหาที่อยู่ในความสนใจอย่างต่อเนื่อง กว้างขวาง อย่างที่มีความทันสมัย มีการนำเอาผลลัพธ์ที่มาจากการทดลองผ่านศาสตร์สมัยใหม่ เช่น จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ มาใช้ประกอบการนำเสนอ นอกจากนี้ยังมีการ เชื่อมโยงกับปรัชญาโบราณจาก 3 ภูมิภาคสำคัญ ประกอบด้วย อินเดีย เช่น อุปนิษัท ภควัทคีตา หรือ พุทธพจน์ จากจีน เช่น คัมภีร์หลุนอี่วของขงจื้อ เต๋าเต๋อจิง และนักปรัชญาท่านอื่นๆ และแนวคิด คลาสสิกจากแถบเมดิเตอร์เรเนียน เช่น พระคัมภีร์ไบเบิลทั้งภาคพันธสัญญาเดิมและภาคพันธสัญญา ใหม่ ปรัชญากรีกและโรมัน ตลอดจนจนถึงคัมภีร์อัลกุรอาน เป็นต้น โดยมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ ปัจจุบัน

ในบริบทประเทศไทย ได้รับอิทธิพลอย่างสูงจากการถ่ายทอดคำสอนสั่งสอนจาก พระพุทธศาสนาเถรวาท ผ่านครูบาอาจารย์ จนพุทธศาสนิกชนเข้าใจว่าพุทธศาสนาสอนให้มองโลกใน แง่ร้าย พูดเรื่องความทุกข์เป็นหลัก หรือความสุขก็มักสอนให้เห็นว่า ความสุขประกอบไปด้วย 2 อย่าง คือ อามิสสุข ความสุขที่อาศัยอามิส และนิรามิสสุข ความสุขไม่อิงอามิส ซึ่งอย่างหลังนี้มักจะถูก ชี้ให้เห็นถึงความพิเศษกว่า สูงส่งกว่า แต่ยากจะกระทำหรือเข้าถึงได้ โดยมีผู้นำคำสอนมาชี้ชวนให้ ปล่อยวาง ให้ตัดหรืออยู่เหนือจากเรื่องทางโลก เข้าสู่ความสุขแท้จริงทางจิตใจ สอดคล้องกับพระ พรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความสุขมีทั้งที่เป็นแบบชั่วคราวชั่วคราวกับแบบที่ ยั่งยืนถาวร และสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) แสดงว่ามนุษย์จะต้องพัฒนาตนให้มี ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป จนถึงความสุขที่สูงสุด อาจเรียกว่าความสุขหลายแบบหรือหลายระดับคือ สุขแบบแย่งกัน สุขแบบไปด้วยกันหรือสุขแบบประสาน และสุขแบบอิสระ ซึ่งต้องพัฒนาในมิติทั้ง 4

อันได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะอาศัยกัน และส่งผลต่อกัน การมีทัศนคติที่ถูกต้อง คือ ไม่ยึดติด แต่ตั้งมั่น และให้เป็นไปเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิตที่ ดีงาม เพื่อการพัฒนาสร้างสรรค์ตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

หนังสือเล่มนี้ได้ให้ข้อสังเกตร่วมกับนำเสนอว่า ความสุขมีทั้งภายในและภายนอก แต่ยังมี ปัจจัยที่นำมาสู่ความสุขหลายประการ เช่น ค่าตั้งต้นความสุขทางชีววิทยา (Set range) เงื่อนไขใน ชีวิต (Circumstances) กิจกรรมที่ทำโดยสมัครใจ (factors under your volunteer controls) โดย ผู้เขียนให้เนื้อหว่าแท้จริงแล้วต้นทุนที่ทำให้เกิดความสุขง่ายหรือยากแตกต่างกัน บางคนค่าตั้งต้นทาง ความสุขต่ำ และโอกาสในการมองความสุขก็ยาก ทำให้เกิดความสุขได้ยาก แตกต่างจากบางคนที่เกิด มาที่มีค่าตั้งต้นทางความสุขสูง และยังมีโอกาสในการมองเห็นความสุขได้ง่าย ซึ่งเป็นผลมาจากระบบ พันธุกรรม ที่เปลี่ยนแปลงได้ยากอีกด้วย

ข้อค้นพบสองประการถัดจากนี้ จะช่วยให้มนุษย์มีความสุขได้นานขึ้น ผ่านความเชื่อมโยง สัมพันธ์ ในประเด็นเงื่อนไขในชีวิต พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์พ้นไปจากเครื่องร้อยรัดทางจิตใจ จึง อาจมีความแตกต่างจากปุถุชนผู้ยังต้องดำรงชีวิตท่ามกลางความผันผวน ปรวนแปร และอีกที่ทักคิก โครม เสี่ยงรบกวนจากการก่อสร้าง การจราจร หรือการขาดอำนาจควบคุม จึงไม่อาจปล่อยวางได้ง่าย นัก มีหลายวิธีที่จะเพิ่มความสุขให้ตนเองด้วยการปรับเงื่อนไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความสัมพันธ์ การงาน และอำนาจควบคุมสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด

กิจกรรมที่ทำโดยสมัครใจนั้น มักเชื่อมโยงกับบุญแจ่มใสความพึงพอใจ ผ่านการรู้จักจุดแข็งของ ตนเอง นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้ชี้ชวนให้เห็นข้อค้นพบที่สำคัญอีกด้วยว่า ความไม่พอใจไม่ได้มาจากการ กระทำสิ่งที่ยาก แต่เป็นภาวะที่กระทำบางสิ่งสำเร็จ เรียนรู้ หรือปรับปรุงด้วยความท้าทาย โดยที่เรา ต้องการกระตุ้นให้ตนเองพยายาม และมีการขัดเกลาพัฒนาทักษะความสามารถจนแทบไม่สนใจวัน เวลาที่ผ่านไป และกิจกรรมที่มาจากความเมตตาและการสำนึกผู้คุณยังช่วยให้ความสุขเพิ่มขึ้นไม่อัตรา ไม่มากแต่เกิดขึ้นในระยะยาวอีกด้วย

จากจุดเริ่มต้นของหนังสือที่แสดงให้เห็นภาพของจิตใจที่มีความซับซ้อน มิได้เป็นระนาบเดียว หรือเป็นหนึ่งในสอดคล้องกันเสมอ ตามความคิดพื้นฐานของมนุษย์ แต่บางครั้งก็อาจจะมี ความขัดแย้ง กันเองระหว่างความคิดจิตใจ และเมื่อรู้จักตนเองแล้วก็พาไปให้เห็นการดำรงอยู่ร่วมกันทั้งในความ ร่วมมือ การถ้อยทีถ้อยอาศัย หรือแม้แต่ยอมกระทำปากไม่ตรงกับใจรวมถึงการแก้แค้นหลากหลายวิธี แต่การจะใช้ชีวิตให้มีความสุขอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากสำหรับบางคน ผู้เขียนจึงได้นำสมมติฐาน ความสุข จากการศึกษาของนักจิตวิทยาเชิงบวกหลายท่าน เช่น มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) ซอนยา ลูย์โบมีร์สกี (Sonja Lyubomirsky) เคน เชลดอน (Ken Sheldon) และเดวิด ชกาดี (Devid Schkade) มาขยายจนเกิดความชัดเจนว่า ความสุขมาจากไหน

และในตอนท้ายของหนังสือได้ขยายอาณาบริเวณไปสู่ประเด็นความสูงส่ง ความพิเศษ พระเจ้า หรือในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ทางจิตวิญญาณ ผ่านมิติคุณธรรมและศีลธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง ชวนให้ผู้อ่านได้ทบทวนถึงการยกระดับทางจิตใจ แต่ก็เกิดขึ้นไปพร้อมกับคำถามจากความลึกลับและความขยะแหยงสะอิดสะเอียน ทำให้ได้กลับมาทบทวนถึงที่มาที่ไปของความเชื่อถือศรัทธากลับมาสู่ความเข้าใจความขัดแย้งทางเชื้อชาติ ศาสนา กลุ่มหัวรุนแรง กลุ่มสุดโต่งทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม วัฒนธรรม จนนำมาสู่การหาจุดสมดุลระหว่างทางทั้งสอง อาจพบว่าแท้จริงแล้ว สมมติฐานแห่งความสุขอาจมิใช่เพียงชายหรือขวา ดำหรือขาว ตะวันออกหรือตะวันตก กลับเป็นจุดสมดุลระหว่างศาสนาและวิทยาศาสตร์ก็เป็นได้

2) ด้านรูปแบบการเขียน หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ได้นำความสุขที่เป็นนามธรรม มาถ่ายทอดอย่างแจ่มแจ้งเป็นรูปธรรม ประกอบด้วยเนื้อหาที่น่าสนใจ 4 ส่วน คือ หลักปรัชญาและศาสนา การวิจัยและการทดลอง หลักการทางสมอง และตัวอย่างเรื่องเล่าจากความเป็นจริง ผ่านการเล่าเรื่องตามลำดับเป็นบท เริ่มต้นบทนำ ตามด้วยเนื้อหา 10 บท และปิดท้ายด้วยบทสรุป

แม้เนื้อหาจะมีจำนวนมาก ประกอบด้วยทั้งข้อความเชิงปรัชญาและศาสนา ตลอดจนถึงการทดลองทางจิตวิทยาและทางวิทยาศาสตร์ รวมถึงศาสตร์สมัยใหม่ เช่น ศาสตร์ของสมอง แต่ผู้เขียนกลับเรียบเรียงถ่ายทอด ได้อย่างมีเอกลักษณ์ หนักแน่น และมีแก่นสาร ทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อ่านให้สามารถนำมาวิเคราะห์ วิจัย และเข้าใจสภาพความสุขของตนและบุคคลรอบข้างได้ นอกจากนี้ การผนวกศิลปะแห่งการเล่าเรื่องทำให้เนื้อหาที่หนักได้ผสมความมีชีวิตชีวาและเห็นเป็นรูปธรรม

ในตอนหนึ่งผู้เขียนเริ่มต้นบทด้วยการกล่าวถึงพุทธพจน์ ตอนหนึ่งว่า “สภาวะทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” โดยเชื่อมโยงกับคำสนับสนุนจากเดล คาร์เนกี นักเขียนระดับโลก สะท้อนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในโลกส่งผลต่อเราผ่านการตีความของเราเอง ดังนั้นหากเราควบคุมการตีความได้ เราก็ควบคุมโลกได้ และสนับสนุนด้วยตัวอย่างงานวิจัยของเบรตต์ เพลแฮม (Brett Pelham) ที่ค้นพบว่าเมื่อใดที่คุณเห็นหรือได้ยินคำที่คล้ายชื่อคุณ จะเกิดวาบแห่งฉันทาคติขึ้นมา ทำให้คุณคิดว่าสิ่งนั้นดี เช่น คนชื่อเดนนิส เวลาครุ่นคิดถึงอาชีพที่น่าจะเป็นไปได้ เช่น ทนายความ (lawyer) นายธนาคาร (banker) ทันตแพทย์ (dentist) .. คำว่า เดนทิสต์ มีอะไรบางอย่างทำให้รู้สึกดี ก็พบว่าคนชื่อเดนนิสมิแนวนอน้มจะทำอาชีพทันตแพทย์มากกว่าคนอื่นอยู่เล็กน้อย คนชื่อจอร์จหากเลือกได้ก็มักจะไปอยู่จอร์เจีย หรือจากสถิติในการแต่งงานมักจะแต่งงานกับคนที่ชื่อฟังเหมือนตัวเอง แม้เป็นเพียงอักษรตัวแรกก็ตาม เช่น เจอร์รี่กับजूดี ไบรอันกับเบธานี เป็นต้น สะท้อนถึงว่าการตัดสินใจใหญ่ที่สุดอาจได้รับอิทธิพลจากเรื่องเล็กน้อยอย่างยิ่ง การจัดสินใจสามอย่างคือ ทำงานอะไร อยู่ที่ไหน และแต่งงานกับใคร

นอกจากนี้ ทักษะการแปลของผู้แปลยังนับว่าเป็นเอกลักษณ์และมีการเลือกใช้คำที่น่าสนใจ ไม่เพียงเฉพาะชื่อบุคคลเท่านั้น แต่ในเนื้อหาที่น่าสนใจก็กำหนดศัพท์เดิมไว้ประกอบด้วย เพื่อให้ผู้สนใจสามารถสืบค้นต่อเพื่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้นด้วย เช่น จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) การสร้างเรื่องจากความจำเสื่อม (confabiation) วิธีบำบัดการรู้คิด (cognitive therapy) จุดสะดุดในความทรงจำ (memory bump) ภาวะไร้บรรทัดฐานทางสังคม (anomie) และความยำเียง (awe) เป็นต้น

อีกทั้ง ภายในหนังสือยังมีแบบสำรวจชวนให้ผู้อ่านได้สำรวจและทบทวนตัวเอง ไปในระหว่างการอ่าน เช่น การทดสอบความคิดทางการเมืองหรืออคติจากการเห็นใบหน้า แบบสแกนสมองสำรวจลักษณะการเข้าหาหรือการถอยหนี แบบทดสอบหาจุดแข็ง เป็นต้น

จากตัวอย่างข้างต้น จะสังเกตได้ว่า ผู้เขียนใช้รูปแบบหลักคิดทางปรัชญาหรือศาสนา ในการเริ่มต้นของแต่ละบท แล้วบอกเล่าเนื้อหาผ่านทางเรื่องเล่าประสบการณ์ บทสนทนา หรือหลักฐานผลการวิจัยและการทดลองทางจิตวิทยาหรือศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อสนับสนุนและชี้ชวนให้เห็นข้อสนับสนุน หรือในกรณีที่มีข้อโต้แย้งกับสิ่งที่ปรากฏตามความเข้าใจเดิม เพื่อให้เกิดความเข้าใจใหม่ได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม ผู้เขียนก็ยกหลักคิด ทฤษฎี หรือผลการทดลองและการวิจัย มานำเสนอเพื่อให้เกิดพื้นที่ใหม่ทางความคิด ซึ่งผู้เขียนไม่ปรารถนาจะเป็นผู้นำคำตอบหรือบทสรุปมาแสดงความง่ายดาย แต่ปรารถนาให้ผู้อ่านได้ใช้ความละเมียดละไม เจียระไนความคิด สัมผัสรับรส ตั้งคำถาม ปรับปรุง ต่อยอด และเชื่อมโยงเข้าสู่ชีวิตจนเกิดผลลัพธ์เป็นที่ประจักษ์

บทสรุป

ผู้วิจารณ์ขอสรุปว่าหนังสือเล่มนี้ เหมาะอย่างยิ่งที่จะเป็นหนังสือแห่งชีวิต ไม่ว่าจะประกอบวิชาเรียนปรัชญาและศาสนา แต่ยังสามารถเป็นหนังสืออ่านนอกเวลาให้กับทุกสาขาวิชาและบุคคลทั่วไป เพราะนอกจากจะเป็นการให้ข้อมูลหลักคิด หลักปรัชญาโบราณแล้ว ยังมีการนำเสนอผลการวิจัย การทดลองตามหลักทางวิทยาศาสตร์ โดยเป็นการเชื่อมโยงข้อมูลไปสู่ความรู้ความเข้าใจในประเด็นความสุขได้อย่างชัดเจน ขณะเดียวกันก็ยังเปิดพื้นที่ในการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ ตั้งคำถาม ได้เถียง จนเกิดการสนทนาในสนามความคิดอย่างเป็นพลวัต และเหนือสิ่งอื่นใด หนังสือดังกล่าวยังนำเสนอทางเลือกอันนำไปสู่การปฏิบัติจนเกิดผลลัพธ์แห่งความสุขได้

เอกสารอ้างอิง (References)

พระพรหมบัณฑิต. (2562). *ความสุขที่ยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : องค์การเผยแผ่วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เฮดต์ โจนาทาน. (2562). *วิทยาศาสตร์แห่งความสุข: สำนววจความสุขและความหมายของชีวิตด้วย*

วิทยาศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ซอลท์ พับลิชชิ่ง.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2562). *สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร:
พิมพ์สวย.

