

บทปริทัศน์หนังสือ

ศิริณา จิตต์จรัส*

วชิศิลป์ กฤษเจริญ**

ชื่อเรื่อง ความสุข: หลากหลายข้อค้นพบของศาสตร์แห่งความสุข (Happiness: Lessons from a New Science)

ผู้แต่ง ริชาร์ด เลยาร์ด

ผู้แปล รักดี โชติจินดา และ เจริญเกียรติ ธนสุขถาวร

ปีที่พิมพ์ (ฉบับแปล) พ.ศ. 2550

สำนักพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์กรุงเทพฯ

จัดพิมพ์โดย ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ร่วมกับ สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา

ปก ปกอ่อน

จำนวนหน้า 342 หน้า

จุดประสงค์ของหนังสือ

ริชาร์ด เลยาร์ด เป็นนักเศรษฐศาสตร์ชาวอังกฤษที่ให้ความสนใจกับกระบวนการคิดใหม่ในเรื่องของความสุข ซึ่งเรื่องนี้น่าจะเป็นเรื่องของบุคคลในแวดวงสังคมวิทยาหรือในวงการศาสนา แต่เมื่อนักเศรษฐศาสตร์ที่มีชื่อเสียงอย่างตัวเขาได้หันมาศึกษาเรื่องของความสุขในมิติต่างๆที่ก้าวพ้นจากความพึงพอใจในทางเศรษฐกิจที่มักจะเชื่อกันว่าความมั่งคั่งหรือความร่ำรวยจะทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นซึ่งตัวเขาเองยืนยันในบทนำของหนังสือของเขาเองว่า เขาไม่เคยเห็นด้วยกับมุมมองนี้เลย ดังนั้นเขาจึงพยายามพิสูจน์ว่าแล้วความสุขที่แท้จริงคืออะไร เขาได้ใช้มุมมองใหม่ที่หยั่งรากลึกลงไปในโครงสร้างของสังคมร่วมสมัย อาศัยความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา นักประสาทวิทยา นักปรัชญา นักสังคมสงเคราะห์และนักเศรษฐศาสตร์

ริชาร์ด เลยาร์ดยังเป็นนักวิจัยและที่ปรึกษาของวงการวิชาการต่างๆมากมาย ดังนั้น วิธีการนำเสนอและเนื้อหาจึงเป็นเรื่องที่น่าอ่านและน่าเชื่อถือ เพราะทุกเรื่องที่เป็นสาระสำคัญนั้น เขาได้อ้างอิงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสนับสนุนประเด็นที่เขาเสนอด้วย

เสมอ สำหรับจุดมุ่งหมายของหนังสือนี้ ผู้เขียนมีเจตนานำเสนอแนวความคิดใหม่ๆ เกี่ยวกับความสุข โดยพยายามนำเสนอแนวคิดที่ว่าคนเราจะมีความสุขอยู่ที่ดีขึ้นได้อย่างไร โดยเขาหวังว่าจากข้อมูลต่างๆที่เขาได้นำเสนอนี้จะทำให้ผู้อ่านมีทัศนคติใหม่ต่อความหมายของความสุขได้ไม่มากนัก

หนังสือ ความสุข เนื้อหาโดยรวม แบ่งออกเป็นสองภาค ภาคที่ 1 ประกอบด้วย 7 บท และภาคที่ 2 ประกอบด้วย 7 บทเช่นกัน โดยภาคที่ 1 นั้นเป็นการนำเสนอประเด็นปัญหาหรือความเข้าใจเรื่องของความสุขที่คนโดยทั่วไปคิดว่านี่คือปัจจัยที่ทำให้คนเรามีความพึงพอใจและมีความสุข โดยหัวข้อของแต่ละบทเขียนขึ้นในรูปแบบของคำถาม ซึ่งประกอบด้วย 7 ประเด็นด้วยกัน คือ บทที่ 1 ปัญหาของเราคืออะไร บทที่ 2 ความสุขเป็นเช่นไร บทที่ 3 ทุกวันนี้คนเรามีความสุขหรือไม่ บทที่ 4 ถ้ารวยนักทำไมยังไม่เป็นสุข บทที่ 5 แล้วอะไรทำให้เรามีความสุขกันแน่ บทที่ 6 มันเกิดอะไรขึ้นกับคนเรา และ บทที่ 7 เราสามารถแสวงหาประโยชน์ร่วมกันได้หรือไม่ ส่วนในภาคที่ 2 เรื่องจะจัดการอย่างไรนั้น ประกอบด้วยประเด็นคำถามที่ท้าทายให้ค้นหา

* ประธานหลักสูตรดุริยางค์บัณฑิต สาขาการศึกษาดนตรีและการพัฒนามนุษย์ ภาควิชาการศึกษาดนตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

** นักศึกษาดุริยางค์บัณฑิต สาขาการศึกษาดนตรีและการพัฒนามนุษย์ ภาควิชาการศึกษา การศึกษาดนตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร

คำตอบอีก 7 ประเด็น คือ บทที่ 8 ความสุขสูงสุดคือเป้าหมายของเราใช่หรือไม่ บทที่ 9 เศรษฐศาสตร์มีทางออกให้เราหรือไม่ บทที่ 10 เราจะทำให้คนแข่งขันกันน้อยลงได้อย่างไร บทที่ 11 เราจะมีความมั่นคงได้หรือไม่ บทที่ 12 จิตใจควบคุมอารมณ์ได้หรือไม่ บทที่ 13 ยาช่วยได้หรือไม่ และบทที่ 14 บทสรุปสำหรับโลกวันนี้เป็นประเด็นสุดท้าย

เนื้อหาโดยสรุปของแต่ละบท

บทที่ 1 ว่า ปัญหาของเราคืออะไร ริชาร์ด เลย์การ์ดพยายามเปิดความคิดของผู้อ่านให้พิจารณาถึงเบื้องหลังของความคิดเรื่องความสุขแท้ ทั้งในด้านปรัชญา จิตวิทยาเชิงบวก ประสาทวิทยา ปัจจัยทางสังคม คำสอนของศาสนา นโยบายของรัฐบาล การใช้ยาบำบัด ฯลฯ ซึ่งในแต่ละปัจจัยนั้นก็ทั้งดีและข้อจำกัด จำเป็นที่เราจะต้องคิดทบทวนกันใหม่ว่าแนวคิดที่เหมาะสมนั้นควรจะเป็นเช่นไร

ในบทที่ 2 ผู้เขียนนำเสนอแนวคิดที่ว่า “ความสุขเป็นเช่นไร” โดยเริ่มจากการนำเสนอความพยายามของมนุษย์ที่ใช้หลักฐานทางศาสตร์ต่างๆ เพื่อแสวงหาคำตอบนี้ เช่น แพทยศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ที่ได้สร้างเครื่องมือเพื่อวัดระดับของปฏิกิริยาคลื่นสมองหรือความรู้สึกของคน นำเสนอผลสำรวจพฤติกรรมและกิจกรรมที่ทำให้คนมีความสุข ผลสำรวจของความสุขที่เป็นเหตุให้เกิดสุขภาพดี โดยท้ายสุด เขาได้สรุปว่าความสุขนั้นมีจริงและเป็นธรรมชาติของทุกคนที่ต้องการมีความสุข หรือทุกคนมีความปรารถนาที่จะรู้สึกดีกับชีวิต ความสำคัญก็คือ สุขภาพเป็นเครื่องมือกระตุ้นชีวิต โดยที่มนุษย์พยายามทำให้ตัวเองรู้สึกดีและหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวด ซึ่งถ้าไม่มีแรงขับนี้มนุษย์อาจจะสูญพันธุ์จากโลกนี้ไปนานแล้ว ดังนั้นเราทุกคนต่างมีกลไกในการประเมินที่จะบอกว่าเรามีความสุขมากน้อยเพียงใดกับสถานการณ์ของเราเอง มนุษย์สามารถเลือกตัดสินใจเองได้ว่าทำอะไรเพื่อให้ตนเองมีความสุข ถ้าเลือกผิดก็สามารถแก้ไขปรับปรุงตนเองได้

ในบทที่ 3 ริชาร์ด เลย์การ์ดได้ถามผู้อ่านว่า ทุกวันนี้คนเรามีความสุขมากขึ้นหรือไม่ จากนั้นเขาได้ยกผลการสำรวจถึงความสัมพันธ์ระหว่างรายได้และความสุขของสหรัฐอเมริกา รายได้และความสุขของคนชาติต่างๆ และงานวิจัยเกี่ยวกับความซึมเศร้าและอาชญากรรมในสหรัฐอเมริกา ผลสรุปคือ ประเทศโลกที่หนึ่งมีความขัดแย้งรุนแรง เป็นสังคมที่ผู้คนไขว่คว้าหาและได้มาซึ่งรายได้ที่สูงกว่าเดิมแต่มีความสุขมากขึ้นเพียงเล็กน้อย ขณะที่โลกที่สามรายได้ที่สูงขึ้นนำมาซึ่งความสุขที่เพิ่มมากขึ้นจริงแต่ระดับรายได้ก็ยังต่ำอยู่มาก และประเทศในโลกที่หนึ่งมีความซึมเศร้า การติดเหล้าและอาชญากรรมมากกว่าเมื่อห้าสิบปีก่อน

ส่วนบทที่ 4 ริชาร์ด เลย์การ์ด ตั้งคำถามที่หลายคนเคยถามว่า “ถ้ารวยนักทำไมยังไม่เป็นสุข” หลังจากนำเสนอข้อมูลรายได้ของประชาชนกับชั่วโมงทำงานต่อปีของประเทศที่ร่ำรวย เช่น เยอรมัน ฝรั่งเศส ฯลฯ สาเหตุที่ทำให้คนจำนวนมากยังรู้สึกว่าการตนเองยังไม่มีความสุข ริชาร์ด เลย์การ์ด สรุปว่าเพราะคนเรามีนิสัยที่ชอบเปรียบเทียบฝังแน่นอยู่ในจิตใจของคนเรานั้นเอง ดังนั้นเคล็ดลับแห่งความสุขประการหนึ่งก็คือ การมีความสุขกับสิ่งต่างๆ โดยไม่นำไปเปรียบเทียบกับสิ่งที่ดีกว่า อีกเคล็ดลับหนึ่งก็คือการค้นให้พบว่าอะไรที่ทำให้เรามีความสุขจริงๆ นั่นเอง

บทที่ 5 ผู้เขียนพยายามนำเสนอว่า “อะไรทำให้เรามีความสุขกันแน่” โดยเขาได้นำเสนอปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขหรือความทุกข์ โดยเริ่มจากเรื่องยีนของมนุษย์ การเลี้ยงดูของครอบครัว ชีวิตคู่ที่ล้มเหลวชีวิตในวัยผู้ใหญ่ ปัจจัยสำคัญทั้งเจ็ดที่มีผลต่อความสุข ความสัมพันธ์ในครอบครัว การงาน สังคมและเพื่อนฝูง สุขภาพ เสรีภาพส่วนบุคคล และค่านิยมส่วนบุคคล ที่สุด ริชาร์ด เลย์การ์ดได้สรุปว่า จิตใจของเรานั้นแหละที่มีผลต่อความสุขของเรามากที่สุด เพราะตัวเรามีส่วนในการกำหนดสถานการณ์และควบคุมการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ผู้เขียนเสนอว่า เราไม่สามารถมีความสุขได้โดยไม่ตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง และเป้าหมายนั้น

จะต้องเป็นเป้าหมายที่เราสามารถบรรลุผลได้ด้วยความสามารถของเรา โดยไม่ต้องลำบากมากเกินไป ปัญหาของเราก็คือเราจะตั้งเป้าหมายชีวิตของเราให้ถูกต้องได้อย่างไรนั่นเอง

บทที่ 6 ผู้เขียนได้บรรยายถึงปรากฏการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางลบ โดยใช้ข้อบ่งชี้ว่า “มันเกิดอะไรขึ้นกับเรา” เขาได้ยกตัวอย่างประเทศฐานที่ได้ประกาศใช้ความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness) เป็นเป้าหมายของประเทศ แต่หลังจากอนุญาติให้มีโทรทัศน์และเคเบิลทีวีแล้ว พฤติกรรมของคนในชาติเริ่มเปลี่ยนไป ดังนั้นเขาจึงนำเสนอแนวโน้มในทางลบของสังคม เช่น ครอบครัวแตกแยกมากขึ้น อาชญากรรมที่เพิ่มขึ้น ความเชื่อศรัทธาในศาสนาน้อยลง ความรุนแรงและเรื่องทางเพศชีวิตทางสังคม ฯลฯ แนวโน้มเหล่านี้ไม่เพียงพอที่เราจะบ่งชี้ออกมาเท่านั้น แต่สังคมจะต้องช่วยกันรับผิดชอบ แต่ละคนจะต้องถามตนเองว่า ฉันจะช่วยรับผิดชอบสังคมนี้ได้อย่างไร แนวคิดเรื่องประโยชน์ส่วนรวมจะต้องได้รับการส่งเสริมมากยิ่งขึ้น

บทที่ 7 ริชาร์ด เลยาร์ด ได้เสนอทางออกประการหนึ่งให้กับสังคมเพื่อแก้ไขสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในบทที่ 6 นั้น คือ “เราสามารถแสวงหาประโยชน์ร่วมกันได้หรือไม่” เขาเองไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีการเอาตัวรอดของดาร์วิน ไม่เห็นด้วยกับการเลือกผลประโยชน์ของตนเองเป็นที่ตั้ง แต่เห็นด้วยกับโธมัส ฮอบส์ในบางส่วนของที่ว่า “เราอยู่รอดมาได้เพราะว่ายินของเราสอนให้เรารู้จักร่วมมือกัน” เขานำเสนอว่าภายในจิตใจของคนเราต่างมีปัจจัยเกื้อหนุนให้เราทำงานร่วมกัน เช่น การรักชื่อเสียงของตนเอง ความต้องการการยอมรับ ความรู้สึกถึงความยุติธรรม การผูกมัดตนกับคำสัญญา และได้ยกตัวอย่างของการแก้ปัญหาด้วยสันติวิธีของชนเผ่าต่างๆ ด้วยการหันมาร่วมมือกันแทนการทำสงครามต่อกัน ริชาร์ด เลยาร์ดจึงสนับสนุนให้ทุกคนคิดถึงประโยชน์ของมวลมนุษยชาติ โดยสรุปว่าคนที่ศีลธรรมนั้นสามารถแยกตนเองออกจากผลประโยชน์ส่วนตน และพิจารณาว่า

อะไรเป็นสิ่งที่ยุติธรรมสำหรับกลุ่มของเขา และคาดหวังว่าแนวคิดนี้จะขยายครอบคลุมถึงผลประโยชน์ของมวลมนุษยชาติด้วย

ภาคที่ 2 “จะจัดการอย่างไรดี” ในภาคที่สองนี้ ผู้เขียนได้เสนอแนะทางปฏิบัติเพื่อให้ผู้อ่านได้พิจารณา โดยนำเสนอทั้งสิ้น 7 บทด้วยกันดังนี้

บทที่ 8 “ความสุขสูงสุดคือเป้าหมายของเราใช่หรือไม่” เรื่องที่ริชาร์ด เลยาร์ด เน้นย้ำในบทนี้ก็คือ ในชีวิตของเราทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เราต้องให้ความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิตของเรา สิ่งอื่นๆเป็นเพียงเครื่องมือนำไปสู่ความสุข แต่ความสุขที่จะเกิดขึ้นนี้ จะต้องเป็นความสุขที่มีใช้เกิดขึ้นกับตนเองเท่านั้น ความสุขเดียวกันนี้จะต้องเป็นความสุขของคนอื่นด้วย ตามคำสอนที่ว่า จงรักผู้อื่นเหมือนที่ท่านรักตนเอง และกระทำต่อผู้อื่นเหมือนอย่างที่ท่านอยากให้ผู้อื่นกระทำกับท่าน หลักการสำคัญที่ ริชาร์ด เลยาร์ด ยึดถือคือ ความยุติธรรมและความสุข หมายความว่าทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน ความดีของคุณก็มีค่าเท่ากับ ความดีของผม และความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

บทที่ 9 “เศรษฐศาสตร์มีทางออกให้เราหรือไม่” คำตอบสำหรับประเด็นคำถามนี้ ริชาร์ด เลยาร์ด เห็นว่าทั้งมีและไม่มี เขาได้ยกตัวอย่างระบบการแลกเปลี่ยนโดยสมัครใจที่เรียกว่าการค้าเสรี ระบบนี้จะเป็นทางออกถ้าเป็นการค้าเสรีอย่างแท้จริง คือทุกคนมีสิทธิเข้าสู่ตลาดได้ ผู้ซื้อและผู้ขายมีข้อมูลเท่าๆ กัน และผลกระทบตกอยู่กับผู้ขายและผู้ซื้อเท่านั้น ส่วนเรื่องการเอารายได้ประชาชาติหรือ GDP มาเป็นมาตรวัดความสุขนั้นเขาไม่เห็นด้วยอย่างมาก วิธีที่เหมาะสมคือ การวัดความสุขโดยเฉลี่ยของประชากร

บทที่ 10 “เราจะทำให้คนแข่งขันกันน้อยลงได้อย่างไร” ริชาร์ด เลยาร์ด เห็นว่าท่าทีแห่งการแข่งขันกันนี้แหละที่นำความทุกข์มาสู่ชีวิต เป็นต้นคนเรามักจะแข่งขันเพื่อยกฐานะของตน เมื่อมีคนหนึ่งสำเร็จก็ต้องมีอีกคนหนึ่งที่ล้มเหลว ทางออกสำหรับเรื่องนี้ผู้เขียน

เสนอแนะเราต้องปรับเปลี่ยนแนวคิดของเรา เช่น การทำงานมิใช่เพื่อแสดงออกถึงความแตกต่างของฐานะ แต่คนเราทำงานเพื่อให้ได้รับความเคารพ และทำไมเราต้องแข่งขันกัน เราหันมาร่วมมือกันมีดีกว่าหรือ

บทที่ 11 “เราจะมีคามมั่นคงได้หรือไม่” ผู้เขียนนำเสนอสิ่งที่ผู้คนมีความต้องการเพื่อแสดงออกถึงความมั่นคงในชีวิต เช่น รายได้งาน ครอบครัว สุขภาพ แต่สิ่งที่ภัยคุกคามต่อความมั่นคงเหล่านี้คือ ความผันผวนของภาวะการณ์มีงานทำและการย้ายเข้าสู่วัยชรา รัฐบาลของชาติต่างๆพยายามที่จะให้คนมีงานทำ ริชาร์ด เลยาร์ด นำเสนอว่าการพึ่งพาความมั่นคงจากภายนอกเท่านั้นไม่ใช่คำตอบที่แท้จริง แต่เราต้องหันมาหาความมั่นคงจากภายในจิตใจของเรา นั่นคือการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน การได้รับความไว้วางใจ และการมีสุขภาพจิตที่ดี

บทที่ 12 “จิตใจควบคุมอารมณ์ได้หรือไม่” ริชาร์ด เลยาร์ด ได้นำเสนอผลการทดลองทางจิตวิทยา เรื่องการฝึกสมาธิที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิตใจ เขาได้ยกตัวอย่างการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ การฝึกปฏิบัติจิตของชาวคริสต์ การบำบัดของนักจิตวิทยา โดยสรุปสำหรับผู้เขียนแล้วเห็นว่า ความสุขของเราขึ้นอยู่กับทัศนคติของเรา และทัศนคติสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ แต่ปัญหาใหญ่ที่สังคมกำลังเผชิญอยู่คือค่านิยมทางวัฒนธรรม นั่นก็คืออิทธิพลของโทรทัศน์นั่นเอง

บทที่ 13 “ยาช่วยได้หรือไม่” การใช้ยาเพื่อทำให้จิตใจเบิกบานและระงับความเจ็บปวดมีมานานแล้ว และมีวิวัฒนาการตามลำดับ ตั้งแต่แอลกอฮอล์ฝิ่น โคเคน ยาสูบ ฝิ่น ยา ฯลฯ จนกระทั่ง ปัจจุบันมียาบำบัดโรคอารมณ์ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน ยาเพิ่มความเป็นกันเอง ยานอนหลับหรือคลายเครียด ยาระงับปวด ที่สุดแล้วยาเหล่านี้ส่งผลร้ายต่อผู้เสพมากกว่าผลดี ดังนั้นการใช้ยาจึงไม่ใช่คำตอบสำหรับทำให้ชีวิตมีความสุข

บทที่ 14 “บทสรุปสำหรับโลกวันนี้” อย่างที่ผู้เขียนได้เกริ่นในบทนำของเขาว่า เขาจะเฉลยคำตอบ

ของเขาในบทสุดท้าย ริชาร์ด เลยาร์ดจึงได้สรุปความคิดของเขาออกเป็นสามหัวข้อ คือ หนึ่ง ความสุขเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งประกอบด้วยหลักคิดสำคัญ 4 ประการ คือ ความสุขเป็นมิติที่เป็นรูปธรรมของประสบการณ์ทั้งหมดของเรา เราถูกกำหนดให้แสวงหาความสุข สังคมที่ดีที่สุดคือสังคมที่มีความสุขที่สุด และสังคมเรามีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากขึ้นวันแต่ผู้คนเห็นพ้องกันว่านี่คือสิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้นจริง สอง แหล่งที่มาของความสุขประกอบด้วย 8 ปัจจัย คือ ความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การอยู่กับสถานภาพเดิมที่ปลอดภัยและมีความสุข การไม่แข่งขันเพื่อยกสถานะทางสังคม ความสามารถในการปรับตัว การคิดถึงความสุขมากกว่ารายได้ หันมาหาความสุขจากภายในจิตใจของตน และรัฐช่วยจัดความทุกข์และเพิ่มความสุขให้กับประชาชน สาม เป็นข้อเสนอแนะเพื่อโลกที่ดีกว่า 9 ประการ คือ ติดตามตรวจสอบพัฒนาการด้านความสุขอย่างใกล้ชิด ทบทวนทัศนคติเกี่ยวกับความสุขกับมาตรฐานทางสังคม เพิ่มค่าใช้จ่ายในการช่วยเหลือคนยากจน เพิ่มค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาด้านการป่วยทางจิต ปรับปรุงชีวิตครอบครัว ให้เงินสนับสนุนกิจกรรมที่ส่งเสริมชีวิตชุมชน ลดอัตราการทำงาน ต่อสู้กับความต้องการที่ไม่สิ้นสุดที่มาจากการโฆษณา และให้การศึกษาเรื่องคุณธรรมอย่างจริงจัง

เราสามารถสรุปถึงแนวคิดของริชาร์ด เลยาร์ดเกี่ยวกับความสุขได้ว่าหลังจาก ริชาร์ด เลยาร์ด ได้นำเสนอเกี่ยวกับความเข้าใจเดิมๆ เรื่องของความสุขที่เขาเชื่ออย่างสนิทใจว่าไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เช่น การยึดเอาฐานะทางสังคม ความต้องการส่วนบุคคล หรือการเอาความมั่งคั่งด้านเศรษฐกิจเป็นตัวตั้ง ถ้าตราบใดที่มนุษย์ยังไม่มีจิตสำนึกถึงการมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน ยังพยายามหาทางตอบสนองความต้องการของตนแต่ฝ่ายเดียวโดยไม่คิดถึงคนอื่น พฤติกรรมเช่นนี้ย่อมทำให้ชีวิตมีแต่ความเครียด โดดเดี่ยว ล้มเหลว ตรงกันข้ามสิ่งที่จะนำความสุขมาให้ก็คือการมีความคิดเกี่ยวกับประโยชน์สุขของส่วนรวม ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าทุกคน

มีสถานะเท่าเทียมกัน เคล็ดลับแห่งความสุขคือความมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น และหลักการแห่งความสุขสูงสุดที่แท้จริงเป็นการแสดงออกที่สำคัญยิ่งเกี่ยวกับอุดมการณ์ดังกล่าว คือ จงรักผู้อื่นเหมือนที่ท่านรักตนเอง และกระทำต่อผู้อื่นเหมือนอย่างที่ท่านอยากให้ผู้อื่นกระทำกับท่าน

จุดเด่นของหนังสือ ความสุข

ข้อที่หนึ่ง นำเสนอเรื่องที่ตรงกับความต้องการของคนในยุคปัจจุบัน แนวคิดที่จะนำเสนอหัวข้อแห่งความสุขนี้เป็นเรื่องที่โดยใจคนในยุคปัจจุบันอย่างมาก เพราะแท้จริงแล้วคนเราแต่ละคนมุ่งมั่นทำงานอย่างหนักก็เพื่อจะได้มีความสุข แต่ความหมายของความสุขนั้นอาจจะแตกต่างกันไป

ข้อที่สอง ผู้เขียนการใช้ศาสตร์ต่างๆ เช่น ปรัชญา จิตวิทยา วิทยาศาสตร์ การวิจัย และศาสนา เพื่อกลั่นกรองค้นหาความหมายและวิธีการเพื่อให้ได้ความสุขแท้ ดังจะเห็นได้ว่าในทุกหัวข้อจะมีการอ้างอิงหลักวิชาการประกอบด้วยเสมอ ทำให้แนวคิดที่นำเสนอ นั้นมีความน่าเชื่อถือ และเป็นวิทยาศาสตร์

ข้อที่สาม ผู้เขียนแบ่งการนำเสนอออกเป็นสองภาค คือ ภาคแห่งปรากฏการณ์หรือความเข้าใจเรื่องความสุขของสังคมในยุคปัจจุบัน เป็นการเปิดสติปัญญา และจิตใจของผู้อ่านให้ทบทวนหรือไตร่ตรองความเข้าใจเรื่องความหมายของความสุขเป็นเบื้องต้น หลังจากนั้นจึงนำเสนอคำตอบที่เป็นเสมือนข้อเสนอแนะหรือเพิ่มเติมหรือแก้ไขความเข้าใจเก่าๆ ในเรื่องของความสุขที่แท้จริงว่าควรจะเป็นอย่างไร

ข้อที่สี่ แม้จะใช้หลักวิชาการและสถิติต่างๆ มาประกอบ แต่ผู้เขียนพยายามใช้ภาษาหรือนำเสนอในรูปแบบที่เข้าใจได้ง่ายโดยแสดงเป็นแผนภูมิ หรือตัวเลขในเชิงเปรียบเทียบ และตัวอย่างประกอบแนวคิดที่นำเสนอได้อย่างเหมาะสม

ข้อที่ห้า ผู้เขียนได้นำเสนอวิธีการที่จะสร้างโลกให้ดีกว่าที่เป็นอยู่โดยใช้ทั้งหลักทางเศรษฐศาสตร์ เช่น

การเพิ่มค่าใช้จ่ายในการช่วยเหลือคนจน การลดภาษี การลดอัตราคนว่างงาน หลักทางสังคม เช่น การทบทวนทัศนคติเกี่ยวกับความสุข การตรวจสอบการโฆษณา การปรับปรุงชีวิตครอบครัว และหลักทางด้านจิตใจ เช่น การให้การส่งเสริมการศึกษาเรื่องของคุณธรรม

ข้อที่หก ในตอนท้ายของหนังสือ ผู้เขียนได้ให้แหล่งข้อมูลของตาราง แผนภูมิ และแผนภาพ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านเพื่อการค้นคว้าต่อไป นอกจากนั้นยังให้คำอธิบายเพิ่มเติมในแต่ละบท และยังใช้หนังสืออ้างอิงกว่า 300 เล่ม

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะหนังสือความสุข

ในภาคแรก เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะใช้หลักวิชาการมาอ้างอิงแนวคิด แต่ภาคที่สองซึ่งเป็นภาคปฏิบัติ นั้น ยังเป็นเรื่องที่ไม่โดดเด่นนัก เช่น การคิดถึงความสุขของส่วนรวม การมีใจเมตตา ฯลฯ เป็นแนวปฏิบัติที่ไม่ต่างอะไรจากคำสอนจากศาสนาต่างๆ แม้ว่าผู้เขียนพยายามเขียนถึงแนวทางแห่งความสุขโดยใช้หลัก เศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ก็ตาม

อย่างไรก็ตาม การใช้ศาสตร์ต่างๆ เข้ามาศึกษาและเสนอแนะทางแห่งความสุขนี้เป็นการช่วยเสริมคำสอนทางศาสนาให้มั่นคงยิ่งขึ้น ซึ่งโดยภาพรวมแล้ว เห็นว่าหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่มีคุณค่าและเหมาะสมกับสมัยปัจจุบันเล่มหนึ่งที่มีเพียงแต่อ่านเพื่อเปิดวิสัยทัศน์เท่านั้น แต่สามารถนำเอาข้อเสนอแนะที่หลากหลายและครอบคลุมชีวิตทั้งส่วนตัวและส่วนรวม รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปปรับใช้ เพราะความสุขไม่ใช่สมบัติส่วนตัวของใครคนใดคนหนึ่งเท่านั้นแต่ความสุขที่แท้จริงต้องเป็นความสุขของทุกคน

หนังสืออ้างอิง(บางส่วน)

- Academy of Medical Sciences (2001). *Calling Time. The Nation's Drinking as a Major Health Issue*, London.
- Ainslie, G. and Herrnstein, R. (1981). "Preference reversal and delayed reinforcement," *Animal Learning and Behaviour*, 9, 476-82.

- Alesina, A., Di Tella, R. and MacCulloch, R. (2003). "Inequality and happiness: Are Europeans and Americans different?," Harvard, Institute of Economic Research Discussion Paper No. 1938.
- Alesina, A., Glaeser, E. and Sacerdote, B. (2001). "Why doesn't the United States have a European-style welfare state?," *Brookings on Economic Activity*, Fall, 187-277.
- Alesina, A. and La Ferrara, E. (2000). "Participation in heterogeneous communities," *Quarterly Journal of Economics*, 155, 847-904.
- Amato, P., Loomis, L. and Booth, A. (1995). "Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood," *Social Forces*, 73, 895-915.
- Anisman, H., Zaharia, M., Meaney, M. and Merali, Z. (1998). "Do early life events permanently alter behavioural and hormonal responses to stressors?," *International Journal of Developmental Neuroscience*, 16, 149-64.
- Arrow, K. and Hurwicz, L. (1977). "Decentralization and computation in resource allocation," in K. Arrow and L. Hurwicz (eds), *Studies in Resource Allocation Processes*, Cambridge University Press.
- Ashenfelter, O. and Layard, R. (1983). "Incomes policy and wage differentials," *Economica*, 198, 127-43.
- Atkinson, A. and Stiglitz, J. (1980). *Lectures in Public Economics*, London: McGraw-Hill.

ประวัติ

ผู้เขียน : บาทหลวงวชิศิลป์ กฤษเจริญ
สถานที่ทำงาน : วิทยาลัยแสงธรรม 20 ม.6
ต.ท่าข้าม อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110
E-Mail : watchasin_k@hotmail.com
สาขาที่เชี่ยวชาญและสนใจ : การฝึกอบรม
เยาวชนและผู้ใหญ่