

บทปริทัศน์หนังสือ (Book Review)

วิชาความสุข ที่มีสอนแค่ในฮาร์วาร์ด

มัทนพร จิตรภักดี¹

Mattanaporn Jitpakdee



ชื่อหนังสือ: วิชาความสุข ที่มีสอนแค่ในฮาร์วาร์ด

ชื่อผู้เขียน: Ph.D. Tal Ben-Shahar

ชื่อผู้แปล: พรเลิศ อิฐฐ์

สำนักพิมพ์: WeLearn

ความยาว: 233 หน้า

ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิวัฒนาการที่ก้าวกระโดดในทุก ๆ ด้านทำให้มนุษย์ค้นพบความสามารถที่ก้าวข้ามขีดจำกัดนานัปการ นำมาซึ่งความเจริญทางวัตถุอย่างมั่งคั่ง แต่นั่นมิได้ผันแปรกับความมั่งคั่งทางจิตใจหรือการได้รับความเติมเต็มทางอารมณ์ ความรู้สึกในทางบวกที่มนุษย์ไม่ว่าจะเชื่อชาติใด หรือมีความแตกต่างกันเพียงใด ก็ยังคงปรารถนาจะพบสิ่งนี้ และจุดมุ่งหมายสูงสุดที่มนุษย์ตั้งไว้เหมือนกันทุกคนก็คือ “ความสุข” เป็นที่น่าสังเกตว่า ความเจริญก้าวหน้าและความมั่งคั่งทางวัตถุเหล่านี้ สวนทางกับความสุข ที่เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์อย่างสิ้นเชิง นั่นอาจเป็นเพราะคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเจริญทางวัตถุเป็นสิ่งที่จะทำให้ได้พบกับความสุข จึงทำให้คนส่วนใหญ่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนศาสตร์ต่าง ๆ เพื่อเป็นองค์ความรู้และพัฒนาตนเองให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น แต่ไม่เคยให้ความสำคัญหรือเรียนรู้วิชาแห่งความสุขอย่างแท้จริง จึงเป็นที่มาของ “วิชาความสุข” ซึ่งเป็นวิชาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่กล่าวถึงว่าเพราะเหตุใดมนุษย์ที่มีความเจริญทางวัตถุจึงไม่มีความสุขอย่างแท้จริง?

หนังสือเรื่อง “วิชาความสุข ที่มีสอนแค่ในฮาร์วาร์ด” เป็นหนังสือที่แปลจากภาษาอังกฤษเรื่อง “Happier” ที่เขียนโดย Tal Ben Shahar อาจารย์สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด แปลโดยคุณพรเลิศ อิฐฐ์ หนังสือเล่มนี้ได้รับการตีพิมพ์เป็นภาษาไทยครั้งแรก ในชื่อห้องเรียนความสุข และฉบับที่นำมาฉายทอดนี้ เป็นฉบับที่ได้รับการตีพิมพ์เป็นครั้งที่ 2 มีทั้งหมด 233 หน้า หนังสือเล่มนี้ นอกจากบทนำและสรุปและมื่อองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ความสุขคืออะไร ส่วนที่ 2 การประยุกต์ความสุข และส่วนที่ 3 แบบฝึกหัด

หนังสือเล่มนี้แตกต่างจากหนังสือพัฒนาตนเองที่ได้รับความนิยมในท้องตลาดโดยทั่วไปอย่างหนังสือพัฒนาตัวเองแบบจิตวิทยาประชานิยม (Pop Psychology) ที่มักจะบอกเคล็ดลับการมีความสุข การประสบความสำเร็จแบบง่าย ๆ เป็นข้อ ๆ ที่ให้ความเพลิดเพลิน แต่ไม่มีการพิสูจน์ข้อเท็จจริงเชิงประจักษ์ และมักจะให้ความหวังกับผู้อ่านว่าจะสามารถเป็นดังที่หนังสือได้กล่าวไว้ รวมถึงยังมีความแตกต่างกับการศึกษาแนวคิดทฤษฎีทางวิชาการที่มีการศึกษาเชิงประจักษ์อย่างเข้มข้น มีความน่าเชื่อถือ แต่ยังมีข้อจำกัดในการเข้าถึงผู้คนทั่วไปให้ได้รับประโยชน์จากผลการศึกษาเหล่านั้น และ

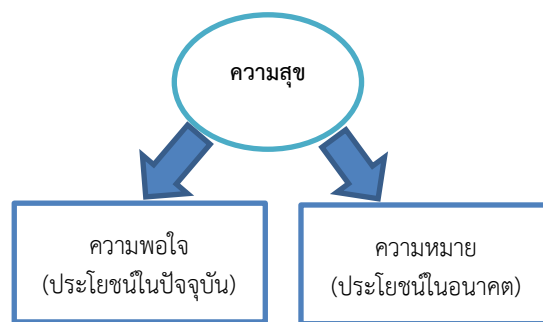
¹ เจ้าหน้าที่ทรัพยากรบุคคลชำนาญ สำนักงานความร่วมมือพัฒนาเศรษฐกิจกับประเทศเพื่อนบ้าน (องค์การมหาชน) Human Resource Officer, Professional Level Neighbouring Countries Economic Development Cooperation Agency (Public Organization) Ministry of Finance. e-mail: mattanaporn.j@gmail.com

นี่จึงเป็นจุดเด่นที่หนังสือเล่มนี้ที่ Ben Shahaar ได้เล่าถึงความสุขแนวทางของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเป็นการศึกษาในเชิงวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภาวะที่ยอดเยี่ยมที่สุด ได้ผสมผสานและหาจุดกึ่งกลางโดยนำข้อเท็จจริงจากการศึกษาทางวิชาการที่น่าเชื่อถือมาสื่อสารให้มีความเพลิดเพลินในแบบหนังสือแนวพัฒนาตนเอง นำแนวคิดของนักจิตวิทยาเชิงบวก นักปรัชญา และนักสังคมสังเคราะห์มาผสมผสานกันกรองและทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าถึงได้ง่ายและนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตของตนเองได้จริง ซึ่งมีการอธิบายรายละเอียดไว้ในส่วนของบทนำด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ซึ่งเป็นจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้

สิ่งที่หนังสือเล่มนี้นำเสนอได้ดีที่สุด คือ การทำความเข้าใจกับผู้อ่านตั้งแต่ต้นว่า หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เครื่องมือวิเศษที่เมื่ออ่านแล้วจะทำให้ทุกท่านได้พบกับความสุขได้อย่างสมบูรณ์ หากแต่เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ท่านเข้าใจถึงกฎพื้นฐานของความสุข ซึ่งการจะค้นพบความสุขตามที่หนังสือเล่มนี้กล่าวนั้น ท่านต้องเปิดใจทำความเข้าใจให้ได้อย่างถ่องแท้ และฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงกับตนเอง หมายถึง หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ขายฝันแก่ผู้อ่าน แต่ผู้อ่านจะค้นพบและเข้าใจความสุขได้นั้น ขึ้นอยู่กับตัวผู้อ่านและปัจจัยหลายส่วนประกอบกัน ดังนั้น เมื่อเริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้ ผู้อ่านจึงควรคาดหวังว่าจะมีความสุขอย่างสูงสุด แต่มุ่งหวังจะได้เรียนรู้อย่างสูงสุดผ่านในอีกแง่มุมที่ไม่เคยได้พบเจอ

นอกจากนั้นสิ่งที่น่าประทับใจและเป็นประโยชน์อย่างมาก คือ การโน้มน้าวผู้อ่านให้คิดตามด้วยประโยคชวนคิดและสอดแทรกคำถามให้ได้ทบทวนตนเองในขณะที่กำลังเพลิดเพลินกับการอ่าน เพราะคงไม่มีประโยชน์หากผู้อ่านเรียนรู้และมองออกไปภายนอก โดยไม่หันย้อนกลับมามองตนเอง และได้ฝึกปฏิบัติในแบบฝึกหัด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง ซึ่งแบบฝึกหัดได้ผ่านการพิสูจน์และการศึกษามาแล้วว่าสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ หากผู้อ่านปฏิบัติตาม แต่อย่างไรก็ตามผู้เขียนไม่ได้บังคับให้ผู้อ่านปฏิบัติตามแบบฝึกหัดจนเหมือนเป็นการบังคับ ผู้อ่านสามารถเลือกแบบฝึกหัดที่เหมาะสมกับตนเอง และสอดคล้องกับตัวตนเองตามที่ต้องการ เหตุผลที่ผู้แต่งเน้นย้ำที่การปฏิบัติ เนื่องด้วยแนวทางการศึกษาจิตวิทยาของผู้แต่งที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติมากกว่าทฤษฎีตามแบบอย่างของวิลเลียม เจมส์ และความสุขเป็นวิชาที่แตกต่างจากวิชาอื่น ๆ คือ “ความสุขเป็นการเอาประสบการณ์เป็นตัวตั้ง เกิดการเรียนรู้จากภายในตัวเราต้องอาศัยความรู้สึกรู้สึกคิดและการกระทำของตนเอง ในขณะที่วิชาอื่นนำความรู้เป็นตัวตั้ง” (ประเวศ วะสี)

สำหรับด้านเนื้อหาทั้ง 3 ส่วน นับได้ว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างมาก เริ่มต้นจากส่วนที่ 1 การทำความรู้จักกับความสุข ซึ่งให้ผู้อ่านได้ตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อมุ่งไปที่กระบวนการว่า ตนเองจะมีความสุขได้อย่างไร แทนที่คำถามปลายปิดที่คนส่วนใหญ่มักถามตนเองว่า มีความสุขหรือไม่? และมีแบบฝึกหัดให้ท่านได้รักษาอารมณ์ทางบวกให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า จากนั้นอธิบายถึงรูปแบบของความสุขทั้ง 4 รูปแบบพร้อมให้ผู้อ่านได้ทบทวนตัวเอง และให้อธิบายให้ผู้อ่านเข้าใจองค์ประกอบของความสุขที่มาจากความพอใจและความหมายของชีวิตดังภาพประกอบที่ 2 ซึ่งจากนิยามนี้ก็นำมาสู่ความเข้าใจในการมีความสุขเป็นหน่วยวัดสูงสุดและการตั้งเป้าหมายที่มีความพอใจและความหมายเป็นที่ตั้ง มาถึงตรงนี้ ผู้อ่านจะ



ภาพที่ 1 นิยามของความสุข

ที่มา : หนังสือวิชาความสุขที่มีสอนแคในอาร์วาร์ด



เข้าใจความสุขมากขึ้นและเริ่มถามตนเองถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร และจะเริ่มเห็นแนวทางในการไปสู่ความสุขในแบบของตนเอง

ในส่วนที่ 2 เป็นการประยุกต์ความสุข กับการศึกษา การทำงาน และความสัมพันธ์ โดยอธิบายถึงการเชื่อมโยงความสุขไปสู่การใช้จริงกับเรื่องที่มีความสำคัญกับมนุษย์ ด้วยการรักษาภาวะลื่นไหลที่เกิดจากจุดสมดุลระหว่างความยากของงานและทักษะ การลดอคติต่อการทำงานและการปรับแต่งงาน การใช้กระบวนการค้นหาความหมาย ความพอใจและจุดแข็ง (MPS) การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ ด้วยการรักในตัวตนอย่างแท้จริงและการเปิดเผยและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และสำหรับส่วนที่ 3 เป็นกิจกรรมที่ทั้ง 7 กิจกรรมที่จะนำพาท่านไปสู่ความสุข เช่น กิจกรรมฝึกจิตโดยการจินตนาการ การใช้เวลาให้เป็น และการปฏิบัติความสุข ตัวอย่างที่ผู้เขียนกล่าวมานี้ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่เข้าใจและนำไปใช้ได้โดยง่าย ท่านสามารถเลือกปรับใช้ให้เหมาะกับตนเองได้จริง

หนังสือเล่มนี้เหมาะกับทุกคนที่อยากจะค้นพบความสุข ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด ทั้งบทบาทพ่อ แม่ ครู อาจารย์ ผู้นำหรือผู้บริหารองค์กร ที่มุ่งหวังจะพบกับความสุขกับตนเอง กับครอบครัว กับกลุ่ม หรือแม้กระทั่งกับองค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวผู้อ่านเองจะได้ทบทวนและถามตนเองว่าจะทำได้หรือไม่ หากตนเองนั้นไม่เข้าใจความสุขอย่างถ่องแท้และไม่เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน หากยังตอบคำถามเหล่านี้ไม่ได้ การใช้เวลาอ่านหนังสือเล่มนี้เพียงเล็กน้อย จะสามารถเข้าใจถึงแก่นสำคัญจากหนังสือเล่มนี้จะทำให้ได้พบคำตอบหรือแนวทางไม่มากนักน้อย และหนังสือเล่มนี้อาจจะเป็นพิมพ์เขียวหรือแก่นสำคัญที่ผู้อ่านสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง ไม่ว่าจะพบเจอกับสิ่งใด หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นกับตนเองก็ตาม

“เพราะเวลามีอยู่อย่างจำกัด แต่ความสุขมีได้อย่างไม่จำกัด”