



ปริทัศน์หนังสือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูชีพ เปียदनอก *



ชื่อเรื่อง: วิชาความสุขที่มีสอนแค่
ในฮาร์วาร์ด
ผู้เขียน: Tal Ben-Shahar
ผู้แปล: พรเลิศ อธิฐ
ปีที่พิมพ์: 2559
จัดพิมพ์: สำนักพิมพ์วีเลิร์น
รูปเล่ม: ปกอ่อน ขนาด 16 หน้ายก
หนา 239 หน้า.

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ครั้งแรกในชื่อ “เปิดห้องเรียนวิชาความสุข” เมื่อปี พ.ศ.2555 ซึ่งการพิมพ์ครั้งนี้อาจจะเรียกว่าเป็นการพิมพ์ครั้งที่สองก็ได้ ผู้เขียนซึ่งเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเล่าไว้ในบทนำว่า “ครั้งแรกที่ผมเปิดสอนวิชาสัมมนาจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เมื่อปี 2002 มีนักศึกษาลงทะเบียนเรียนเพียงแค่แปดคน แล่นในเวลาต่อมาจึงเพิ่มอีกสองคน...ในปีต่อมา วิชาจิตวิทยาเชิงบวกก็กลายเป็นวิชาที่แพร่หลายไปทั่วมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผ่านการบอกปากต่อปาก ปรากฏว่ามีนักศึกษามากถึง 380 คนมาลงทะเบียนเรียน...เมื่อผมเปิดสอนวิชานี้ในครั้งถัดมา มีนักศึกษามากลงทะเบียนเรียนมากถึง 855 คน ทำให้วิชานี้กลายเป็นชั้นเรียนที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์การก่อตั้งของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด” จากคำบอกเล่าของผู้เขียนทำให้สงสัยว่าการที่นักศึกษาให้ความสนใจ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำมหาวิทยาลัยบูรพา



เรียนวิชานี้น้อยในตอนแรก แต่กลับเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ นั้น เป็นเพราะความน่าสนใจของรายวิชาหรือความน่าสนใจของกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้สอนจัดให้ ซึ่งก็ได้ไม่ยากว่าน่าจะเป็นประการหลังมากกว่า และเมื่อได้อ่านต่อไปยิ่งเข้าใจได้มากขึ้นโดยผู้เขียนบอกว่า “จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การศึกษาในเชิงวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภาวะที่ยอดเยี่ยมที่สุด... โดยก่อตั้งอย่างเป็นทางการในปี 1998 ...นับแต่นั้นเป็นต้นมา การศึกษาวิจัยเรื่องความสุขก็ถูกครอบงำโดยจิตวิทยาประชานิยม (pop psychology) เสียเป็นส่วนใหญ่ ถึงแม้การสัมมนาและหนังสือเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองส่วนใหญ่จะมอบความเพลิดเพลินและคุณสมบัติพิเศษบางอย่างให้ แต่โดยมากก็แทบไม่มีเนื้อหาสาระอะไรเลย”

คนที่เคยเป็นอาจารย์ผู้สอนจะรับรู้ได้ว่า สารการเรียนรู้ที่ออกแบบมาให้ดีเลิศอย่างไรก็ตาม ไม่สำคัญเท่ากับการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีคุณภาพของผู้สอน “...เราเรียนรู้ที่จะให้ความสำคัญกับเป้าหมายลำดับถัดไปมากกว่าประสบการณ์ในปัจจุบัน และใช้เวลาทั้งชีวิตไล่ล่าอนาคตที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราไม่ได้รับรางวัลจากการเดินทาง แต่จะได้รับรางวัลจากการไปถึงจุดหมายต่างหาก นั่นเป็นเพราะสังคมให้ความสำคัญกับผลลัพธ์..ไม่ใช่การเดินทาง”

ผู้เขียนสร้างรูปแบบของความสุขที่มนุษย์เลือกเดินทางเพื่อเป้าหมายคือความสุขไว้สี่รูปแบบประกอบด้วย รูปแบบคนเจ้าสำราญ (hedonism archetype) รูปแบบหนูวิ่งแข่ง (rat race archetype) รูปแบบคนหมดอาลัยตายอยาก (nihilism archetype) และรูปแบบความสุข (happiness archetype) ซึ่งมนุษย์แต่ละคนเลือกที่จะมีความสุขในรูปแบบที่แตกต่างกัน แต่ผู้เขียนเห็นว่าการเข้าถึงความสุขที่แท้จริงคือ การดำเนินชีวิตตามรูปแบบความสุข รวมถึงการฝึกจิตให้อยู่กับความสุขที่ผู้เขียนแนะนำคือ การฝึกสมาธิ โดย “จงทำสมาธิเป็นกิจวัตร” และคำจำกัดความของความสุขโดยผู้เขียนคือ “ประสบการณ์ในภาพรวมของความพอใจและความหมาย”

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี เขียนคำนิยมให้หนังสือเล่มนี้ไว้ว่า “....หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงจากฐานของวัฒนธรรมตะวันตก คนตะวันตกนั้นคิดมาก จึงเกิดความทุกข์ชนิดที่ชาวพุทธตะวันออกอาจจะไม่เข้าใจ แต่ก็น่าจะนำมาเสริมกันได้ ทางตะวันตกอาจจะแสวงหาความคิดที่ลงตัวแล้วพบความสุข แต่ชาวพุทธเน้นที่ทาน ศีล ภาวนา ในส่วนของการภาวนานั้น สติ สมาธิ ปัญญา ทำให้พบความสุข...” ในความเป็นจริงแล้วชาวพุทธมีศาสตร์ของความสุขที่ชัดเจนอยู่แล้ว เพียงแต่เราเข้าถึงแก่นแท้ของความเป็นพุทธหรือยัง ชาวไทยทุกคนก็มีศาสตร์ตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่หากดำเนินรอยตามศาสตร์นี้อย่างจริงจังแล้วก็ย่อมเข้าถึงความสุขได้อย่างง่ายดาย หรือถ้าอยากจะใช้วิธีคิดแบบตะวันตก หนังสือเล่มนี้ก็จะช่วยชี้แนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้