

Book Review

วิทยาศาสตร์แห่งความสุข

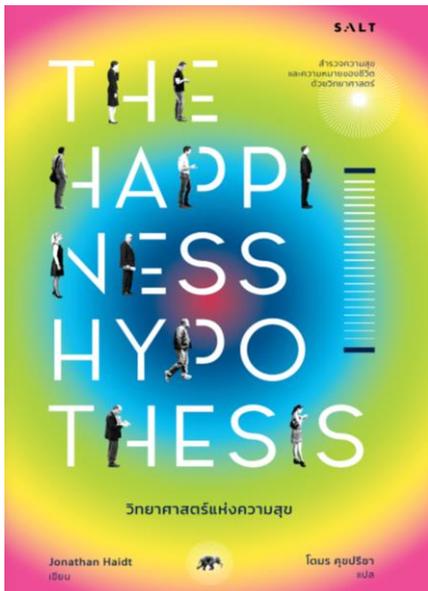
The Happiness Hypothesis

สุวรรณา อินทร์น้อย

ภาควิชาครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

Suwanna Innoi

Department of Industrial Education, Faculty of Industrial Education, King Mongkut's Institute of Technology
Ladkrabang (KMITL)



หาคำตอบในเล่มเรื่องของความทุกข์ซ้ำกับซ้ำที่ผู้เขียนกล่าวถึงตลอดทั้งเล่ม)

หนังสือเรื่อง The Happiness Hypothesis เขียนโดย Jonathan Haidt ปี ค.ศ. 2006 ซึ่ง แปลโดย โตมร ศุขปรีชา เมื่อ ค.ศ. 2019 โดยให้ชื่อภาษาไทยว่าวิทยาศาสตร์แห่งความสุข มีจำนวน 432 หน้า เล่มนี้ มีเนื้อหาทั้งหมด 12 บท ได้แก่ บทนำ บทที่ 1-10 เป็นแนวคิดที่ยิ่งใหญ่ 10 ประการ และบทที่ 11 บทสรุป มีเนื้อหาสำคัญดังต่อไปนี้

บทนำ : ปริชาญาณมากเกินไป บทนี้เป็นการเกริ่นนำว่าในหนังสือประกอบด้วยแนวคิดที่ยิ่งใหญ่ 10 ประการ ที่ถูกค้นพบโดยอารยธรรมต่าง ๆ ของโลกแล้วตั้งคำถามกับแนวคิดดังกล่าวโดยใช้ความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน แล้วสกัดเป็นบทเรียนที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตของคนยุคใหม่ ผู้เขียน Jonathan Haidt เป็นนักจิตวิทยาที่พยายามทำงานกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งแนวคิดแรกที่เป็นฐานหลักของหนังสือเล่มนี้เกี่ยวกับจิตมนุษย์ทำงานอย่างไร คือจิตแบ่งออกเป็น ส่วน ๆ เหมือนคนที่ขี้นหลังซ้ำ (ความทุกข์) เป็นจิตส่วนที่รู้ตัว และมีเหตุผล แนวคิดที่สองเป็นของเชกสเปียร์ คือ ความคิดทำให้เป็นไปเช่นนั้น หรือที่พระพุทธเจ้าตรัส “สภาวะทั้งหลายสำเร็จด้วยใจ” ส่วนในเรื่องของชีวิตทางสังคมของมนุษย์ ผู้เขียนนำเสนอความจริงสองข้อคือ ข้อแรกเป็นกฎทอง คือ การถ้อยที่ถ้อยอาศัยเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แต่อีกข้อคือ โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เป็นพวกปากว่าตาขีบ ซึ่งมาจากงานวิจัยทางจิตวิทยา

“ความสุข” เป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา และเป็นสาเหตุให้นักคิด นักปรัชญา และศาสดาของศาสนาต่าง ๆ เกิดขึ้นบนโลก เนื่องจากทุกคนพยายามหาคำตอบเดียวกัน นั่นคือจะสร้างความสุขอย่างยั่งยืนได้อย่างไร เป็นคำเปิดประเด็นในคำนำของสำนักพิมพ์ SALT และได้แนะนำผู้เขียน Jonathan Haidt ไว้ว่า เป็นนักจิตวิทยาที่สามารถผสมผสานเชื่อมโยงแนวคิดของปราชญ์โบราณกับการทดลองและวิจัยของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ โดยนำเสนอผลในรูปแบบของการวิเคราะห์ แยกแยะ สรุปรวม และตีความ ซึ่งมีทั้งความเห็นคล้อยตามและขัดแย้งกันได้อย่างน่าสนใจ ยิ่ง สุดท้ายในคำนำจากสำนักพิมพ์ได้ทั้งทำให้ผู้อ่านชื่นซ้ำซ้ำแล้วออกเดินทางไปแสวงหาความสุข (ซึ่งผู้อ่านจะต้อง

ระยะหลังที่เผยให้เห็นโลกทางจิตที่เราเห็นผืนในตาที่เล็กน้อยของเพื่อนบ้าน แต่ไม่เห็นท่อนซุงในตาตนเอง และชวนให้ผู้อ่านคิดตามว่า “สมมติฐานความสุข” มีหลายอย่าง แต่ที่ผู้เขียนนำเสนอไว้เป็นสองทางไว้อย่างชัดเจนคือ ความสุขมาจากภายนอก คือ ได้สิ่งที่ต้องการ และความสุขจากภายใน คือ ยอมรับในสิ่งที่มีที่เป็น เลิกยึดมั่นถือมั่น ดังนั้นจึงต้องใช้ปรัชญาญาณโบราณและวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อช่วยนำทางไปสู่ความสมดุล

บทที่ 1 ตัวคนที่ถูกแบ่งแยก ผู้เขียนอธิบายให้เห็นจิตมนุษย์ที่เปรียบได้กับ ความอึด และ ช่าง โดยแบ่งแยกออกเป็น 4 ทาง ได้แก่ 1) จิตกับกาย โดยกล่าวถึงปฏิกิริยาที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติที่จิตไม่สามารถควบคุมได้ 2) ช่างกับขวา โดยกล่าวถึงการทดลองจากการทำงานของสมองทั้งสองซีกที่แตกต่างกัน 3) เก้ากับใหม่ โดยกล่าวถึงงานวิจัยทางสมองที่พบว่าการใช้เหตุผลเกี่ยวข้องกับสภาวะอารมณ์ 4) ควบคุมกับอัตโนมัติ โดยกล่าวถึงจิตของมนุษย์ในส่วนที่เป็นความอึด ช่างคือส่วนที่ถูกควบคุมและรู้ตัว ส่วนช่างคือส่วนที่เหลือทั้งหมด เป็นทั้งสัญชาตญาณ ปฏิกิริยาภายใน อารมณ์ และปฏิกิริยาแบบอัตโนมัติ และในบทที่ 1 นี้ ผู้เขียนยกตัวอย่างให้เห็นภาพของความสัมพันธ์ระหว่างความอึดกับช่างจากการทดลองต่าง ๆ เช่น *ความล้มเหลวของการควบคุมตนเอง* จากงานวิจัยที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับมาร์ชเมลโลว์ สรุปลึ้น ๆ คือ การทดลองกับเด็กที่อดทนรอกินได้ ส่งผลให้ในอนาคตเขาควบคุมตนเองได้ดี *การบุกรุกทางจิต* จากการทดลองไม่ให้ผู้ร่วมทดลองนึกถึงหมีขาว ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการย้อนแย้งขึ้นตลอดเวลา นั่นคือเมื่อพยายามกดความคิดไว้อย่างไรก็คิดถึงสิ่งนั้นมากขึ้น และสรุปด้วย *ความยากของการเอาชนะข้อถกเถียง* บางครั้งการถกเถียงก็เป็นเรื่องความรู้สึก สุนทรียะ หรือศีลธรรม ซึ่งหมายความว่าช่างสามารถเข้ามาเป็นผู้นำทางความอึดเหมือนกัน (บางบทผู้เขียนแสดงว่าความอึดเป็นทาสรับใช้ รับคำสั่งมาจากช่าง)

บทที่ 2 เปลี่ยนใจตัวเอง บทนี้กล่าวถึงเหตุผลที่ช่างมีความกังวลและมองโลกในแง่ร้าย และเครื่องมือ 3 อย่างที่ความอึดใช้ฝึกช่าง เหตุผลแรก *มิเตอร์วัดความชอบ* มนุษย์เราบางครั้งก็ใช้ความชอบ-ไม่ชอบ ในการทำสิ่งต่าง ๆ (มิเตอร์ความชอบนี้ทำงานอยู่ตลอดเวลา) เหตุผลที่สอง

อคติแง่ลบ เป็นหลักการที่จิตมนุษย์มักจะตอบสนองต่อสิ่งคุกคาม รุนแรง ล้มเหลว ได้เร็วกว่า แข็งแกร่งกว่าและหยุดยั้งได้ยากกว่า เช่น “เราไม่ได้รู้สึกกับสุขภาพที่ดีเยี่ยมมากเท่าอาการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย” เหตุผลที่สาม *ถูกลอตเตอรี่ทางสมอง* เป็นความจริงจากธรรมชาติที่บางคนสมองถูกออกแบบมาล่วงหน้าให้เห็นแต่เรื่องดี ๆ ในโลก ผู้เขียนยกตัวอย่างแฝดที่ถูกเลี้ยงดูและโตมาแยกกันแต่ทั้งคู่บุคลิกท่าทางเหมือนกัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ความสุข คือ บุคลิกภาพหนึ่งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้สูงมาก ต่อไปคือเครื่องมือ 3 อย่างที่ใช้เปลี่ยนความคิด 1) *สมาธิภาวนา* ผู้เขียนอธิบายว่า สมาธิภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบเป็นยาที่กินเพียงวันละครั้ง แล้วลดความกังวล เพิ่มความสุข มีผลข้างเคียงที่ดี เป็นการเพิ่มความเคารพตัวเอง เข้าใจคนอื่น ความไว้วางใจ และเพิ่มความจำด้วย และไม่ต้องเสียเงินซื้อ สมาธิภาวนาที่ทำนานหลายเดือนจะช่วยให้ความกลัว ความคิดลบ การยึดมั่นถือมั่นลดลง จึงช่วยให้รูปแบบด้านอารมณ์ดีขึ้น 2) *การบำบัดการรู้คิด (Cognitive Therapy)* จากการทดลองบำบัดในผู้ป่วยซึมเศร้าโดยทำลายวงจรป้อนกลับซึ่งบิดเบือนความคิดให้เกิดความรู้สึกด้านลบ โดยการเปลี่ยนความคิด ฝึกให้ผู้ป่วยตามความคิดให้ทัน เขียนออกมา และระบุว่าอะไรบิดเบี้ยวบ้าง หัวใจที่ถูกต้องกว่าหลายสัปดาห์ความคิดผู้ป่วยจะเป็นจริงมากขึ้น วงจรป้อนกลับถูกทำลาย 3) *โปรแซ็ค (Prozac)* คือการใช้ยา (มักใช้กับผู้ป่วยทางจิต เช่น ซึมเศร้า วิดกกังวล ตื่นกลัวเฉียบพลัน กลัวสังคม)

บทที่ 3 ตอบแทนด้วยความคั่งแค้น บทนี้กล่าวถึงลักษณะทางสังคมของมนุษย์ที่มีการตอบแทน เริ่มตั้งแต่การเป็น *สัตว์สังคมยิ่งยวด* ที่มีวิวัฒนาการจนเกิดสภาวะเครือญาติ ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตมนุษย์เห็นว่าระบบเครือญาติและการพึ่งพากันน่าจะเป็นรากฐานของระบบพวกพ้องที่แพร่หลาย *เกาหลีให้ฉัน แล้วฉันจะเกาหลีให้คุณ* กล่าวถึงกลยุทธ์ในการตอบสนองของมนุษย์ หนามยอกเอาหนามบ่ง คือทำกับคนอื่นเหมือนที่เขาทำกับเรา ซึ่งรวมการตอบแทนคุณและความคั่งแค้นของมนุษย์ที่นำไปสู่สังคมยิ่งยวด *ถ้าคุณแทงข้างหลังเขา ฉันจะแทงข้างหลังคุณ* อธิบายถึงสังคมมนุษย์ที่ใช้ภาษาในการซุบซิบนินทา ซึ่งจากงานวิจัยของผู้เขียนและนักศึกษาของเขาพบว่าซุบซิบนินทาเกือบ

ทั้งหมดเป็นข้อตำหนิตีดยื่นผู้อื่น *จงใช้พลังเกิด ลูค* กล่าวถึง “ต่างตอบแทน” คือ คนที่อยากได้อะไรบางอย่างจากเราจะพยายามให้อะไรเราก่อน ซึ่งเห็นได้ในกลยุทธ์ของพนักงานขาย และยังใช้ได้กับความสัมพันธ์ทั้งเพื่อนและคนรักด้วย ถ้าใช้ได้ถูกต้อง สมดุล ความสัมพันธ์ก็แข็งแรง ยาวนาน

บทที่ 4 ความผิดพลาดของผู้อื่น บทนี้อธิบายถึงธรรมชาติของมนุษย์เป็นพวกปากว่าตาขยิบ ที่ผู้เขียนกล่าวไว้ในบทนำ ดังนี้ *รักษาภาพลักษณ์* ซึ่งส่วนใหญ่นำเสนอเป็นการทดลองให้คนหลาย ๆ คนมาเล่นเกมรวมกัน ส่วนใหญ่พบว่า ผู้ทดลองมักจะให้คุณค่าต่อภาพลักษณ์มากกว่าความเป็นจริง มันเหมือนกับคนที่บางคนโง่เพราะรู้ว่าไม่มีใครจับได้ ซึ่งเป็นเรื่องง่ายที่จะเห็นคนอื่นโง่ แต่ถ้ามองตัวเองย่อมมีเหตุผลที่ดีแม้จะเลือกทำชั่วก็ตาม *หาหนายความภายในให้ตัวเอง* ผู้เขียนยกหนายความมากเพราะว่าหนายยอมพยายามต่อสู้เพื่อประโยชน์ของลูกความ ไม่ใช่ความจริง จิตมนุษย์ก็เช่นกันเรามักหาเหตุผลมาสนับสนุนความเชื่อหรือการกระทำของตัวเอง (ซึ่งก็คือความอู้อี้) คือสำนึก รู้ คือตัวตนที่มีเหตุผล ที่รับคำสั่งมาจากข้าง) *กระจกสีกุหลาบ* ผู้เขียนชี้ให้เห็นถึงอคติในการชื่นชมตนเอง แต่มันไม่ใช่แค่ทำให้เรารู้สึกดีกับตนเอง แต่มันกลับทำให้มนุษย์รู้สึกว่าจะควรจะได้รับอะไรที่มากกว่าสิ่งที่ได้อยู่ เช่น ผู้เขียนยกตัวอย่างจากการทดลองว่าผู้คนมักจะประเมินคุณธรรมตัวเองสูงกว่าความเป็นจริง หรือยกเรื่องราวของผู้เขียนเองที่เห็นเฉพาะสิ่งที่ตนเองทำให้เพื่อน ๆ *ฉันถูก เธอนั้นแหละที่มีอคติ* กล่าวถึง “สัญนิยมสามัญ (Naive Realism)” ที่เป็นอุปสรรคใหญ่ที่สุดต่อสันติภาพโลกและความสงบของสังคม เพราะคิดว่าตัวเองมองเห็นโลกตรงไปตรงมาอย่างที่มันเป็นจริง แต่คนที่เห็นไม่เหมือนกับพวกตนได้รับอิทธิพลจากอคติและการประนีประนอมส่วนตัว *พึงใจซาตาน* กล่าวถึงความชั่วร้ายของมนุษย์ ที่มนุษย์นั้นอาจทำตัวสายตาสั้นและเห็นแก่ตัว แต่มีนักกฎหมายภายในที่คอยแก้ต่างให้อยู่เสมอ จึงมักเชื่อมั่นในคุณธรรมของตนเอง แต่เห็นอคติความโลภของคนอื่นอย่างรวดเร็ว *มายาคติว่าด้วยปีศาจร้ายบริสุทธิ์* ถือเป็นอคติเข้าข้างตัวเองขั้นสูงสุด เช่น การเห็นว่าคุณเองไม่ผิดเนื่องจากถูกทำร้ายและยั่วยุก่อน ซึ่งเป็นเหตุของความรุนแรงส่วนใหญ่ในระดับบุคคล แต่ก็อาจเกิดในระดับมวลชนได้ถ้าเกิดในรูปแบบของอคติที่เน้นแต่

ผลลัพธ์ไม่สนใจวิธีการ *แสวงหาหนทางอันยิ่งใหญ่* จากกลไกต่าง ๆ ที่กล่าวมา ล้วนเกิดขึ้นเพื่อต่อสู้กันระหว่างเทพกับมาร ดังนั้นหากรู้โครงสร้างและกลยุทธ์ของจิตแล้ว เราก็อาจก้าวข้ามจากเกมมาสู่หนทางที่เราเลือกได้ เมื่อมองเห็นท่อนไม้ในตาตนเอง ก็จะมีมือคติน้อยลง ยึดมั่นน้อยลง ซึ่งมีแนวโน้มทำให้เกิดความขัดแย้งน้อยลงด้วย และสามารถเดินตามวิถีความสุขได้ ซึ่งเป็นหัวข้อของบทต่อ ๆ ไป

บทที่ 5 ไขควงว่าหาความสุข บทนี้เป็นการขยายความถึงการค้นหาความสุขส่วนหนึ่งมาจากภายนอก ที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ช่วงแรกว่ามันทำให้เราค้นพบความสุขได้ หากว่าเราเห็นว่าความสุขภายในยังไกลเกินไป ดังนี้ *หลักแห่งการก้าวไปข้างหน้า* คือ ความสุขมาจากการก้าวไปสู่จุดหมาย (ระหว่างทาง) มากกว่าจากการบรรลุจุดหมายนั้น *หลักการปรับตัว* คนเราจะตัดสินใจสละภาวะปัจจุบันโดยเทียบว่าดี หรือ แยกว่าสิ่งที่คุ้นชิน มนุษย์มีระดับความสุขตั้งต้น นั่นหมายความว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นจะดีหรือร้าย สุดท้ายมนุษย์จะหวนกลับไปสู่ค่าความสุขตั้งต้นของตนเอง *สมมติฐานความสุขยุคแรกเริ่ม* แนวคิดทางพุทธศาสนาและนักปราชญ์อีกมากมาย คือ ความสุขเกิดจากภายในไม่อาจสร้างได้ด้วยการทำงานให้โลกเป็นไปตามที่เราต้องการ หรือการพุ่งเป้าเฉพาะสิ่งที่เราควบคุมได้ซึ่งหมายถึงความคิดและการกระทำของเราเป็นหลัก นั่นหมายถึงว่าโลกภายนอกนำมาได้เฉพาะความสุขชั่วคราวแต่อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่า อยู่ที่ว่าเรามองโลกภายนอกแบบไหนด้วย *สูตรแห่งความสุข* $H = S + C + V$ โดยที่ H คือระดับความสุขที่ประสบจริง ๆ S คือ ค่าตั้งต้นทางชีววิทยา C คือเงื่อนไขในชีวิต V คือ กิจกรรมจิตอาสา ซึ่งผู้เขียนพยายามชี้ให้เห็นว่า V ที่เป็นกิจกรรมเพื่อการลดความยึดมั่นถือมั่นที่ให้เราเรามองเข้าไปด้านในอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากมีเงื่อนไข (C) หลายอย่างที่สำคัญจะช่วยให้เพิ่มความสุขได้ ดังเช่นตัวอย่างจากการลองปรับเปลี่ยนสิ่งต่อไปนี้ เสียงรบกวน เช่น ปรับการอยู่บ้านท่ามกลางถนนที่จอแจ ปรับการเดินทางประจำวัน ที่ต้องพบเจอรถติดทุกวัน เพิ่มความสามารถในการควบคุมสิ่งต่าง ๆ ขจัดความละอาย เช่น การปรับปรุงภาพลักษณ์ภายนอก ปรับความสัมพันธ์ เช่น ความสัมพันธ์ที่ดี ลดความขัดแย้ง *ค้นหาสภาวะไหล* เป็นการอธิบาย V หรือกิจกรรมในสูตร

แห่งความสุข นั่นคือสถานะที่รู้สึกจดจ่ออยู่กับงานบางอย่างที่พึงพอใจ ทำท่ายและทุ่มเทใส่ใจอย่างเต็มที่ หรือเรียกว่า “ตกอยู่ในภวังค์” หรือ “สภาวะลื่นไหล” ดังนั้น V จึงเป็นจริง เราอาจเพิ่มความสุขได้ถ้าได้ทำอะไรที่พึงพอใจซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้จุดแข็งของตนเอง *การไขว่คว้าที่ผิดทิศ* กล่าวถึง บางทีมนุษย์ก็ทุ่มเทกับเป้าหมายที่ตรงข้ามกับความสุข เช่น เราจะมีความสุขถ้าทำงานให้น้อยลงแล้วใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น แต่ตัวอย่างในอเมริกากลับตรงกันข้าม หรือแม้แต่การบริโภคเพื่ออวด ไม่ใช่เป็นการซื้อและบริการเพื่อคุณค่าต่อตนเอง ซึ่งเป็นกับดักความสุขที่สำคัญ นักการตลาดและโฆษณาจะรู้จักดีว่าอะไรที่ข้างขอบซึ่งนั้นไม่ใช่ความสุข *ทบทวนสมมติฐานความสุข* เป็นบทสรุปที่เน้นย้ำเรื่องสมมติฐานความสุขที่ว่า เป็นไปได้ทั้งความสุขภายใน เป็นเส้นทางสู่ความสงบ สันติ ปล่อยวาง โดยใช้สมาธิภาวนา ตามหลักของพระพุทธเจ้า เล่าจื๊อ และนักปราชญ์ตะวันออก และยังขยายสมมติฐานความสุขภายนอก ให้เป็นแบบหยินและหยาง เพื่อนำทางในการต่อสู้ดิ้นรนของชีวิตมนุษย์

บทที่ 6 ความรักและความผูกพันยึดมั่น บทนี้ผู้เขียนพยายามเชื่อมโยงให้เห็นมุมมองความสุขที่มาจากความรัก ดังหัวข้อต่อไปนี้ *โหยหาอ้อมกอด* กล่าวถึง การทดลองของ Harlow ที่พบว่าลูกลิงต้องการอ้อมกอดที่อบอุ่น แม้จะเป็นแม่ที่ทำจากผ้า นั่นคือ “ความอบอุ่นใจจากสัมผัส” เป็นความต้องการพื้นฐานที่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมต้องการจากแม่ *ความรักเอาชนะความกลัว* กล่าวถึงทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) ของ Bowlby มีสองอย่างที่น่าให้เกิดพฤติกรรมของเด็ก ความปลอดภัยและการสำรวจ เขาแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมทั้งคนและลิง ในเด็กที่มีแม่อยู่ด้วยขณะเล่น จะรู้สึกถึงความปลอดภัย แต่ถ้าไม่อยู่จะหยุดเล่นและร้องไห้ ส่วนลูกลิงก็เช่นกัน แม้จะเป็นแม่ที่ทำจากผ้า ในการทดลองที่วางแม่ลิงผ้าไว้ในห้องที่มีของเล่นลิงจะเล่น และไปสัมผัสแม่บ่อย ๆ แต่ถ้าแม่ลิงผ้าถูกเอาออกไป การเล่นจะหยุดลงและเกิดเสียงกรีดร้องแทน *ข้อพิสูจน์เกิดขึ้นเมื่อจากพราก* เป็นการอธิบายความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นระบบระหว่างการสลับไปมาของการเล่นและแสวงหาความปลอดภัยเหมือนของ Bowlby แต่เด็กจะทำตามรูปแบบ 3 ประการ 1) *มั่นคง* จะเล่นเมื่อมีแม่อยู่สลับ

กับหยุดเล่นเมื่อแม่ออกไป กลุ่มนี้พบว่าแม่ที่เลี้ยงดูแบบอบอุ่นและตอบสนองต่อลูกมาก ๆ 2) *หลีกเลี่ยง* ไม่สนใจไม่ว่าแม่อยู่หรือไป เก็บความกังวลไว้แล้วพยายามอยู่กับตัวเองแทน กลุ่มนี้พบว่าแม่ที่ไม่ค่อยเป็นมิตรและไม่ค่อยตอบสนอง 3) *ต่อต้าน* กังวลติดหนึบกับแม่ตลอด จะรู้สึกแย่มากเมื่อแม่จากไป แม้ว่าแม่กลับมาก็ไม่เล่นอีกเลย กลุ่มนี้พบว่าแม่ที่ตอบสนองแปรปรวน *ไม่ใช่แค่กับเด็ก ๆ* กล่าวถึงความรักของผู้ใหญ่ที่เป็นคู่รัก ซึ่งกลายเป็นตัวแทนความผูกพันอย่างแท้จริงแบบเดียวกับพ่อแม่ *ความรักและสมองโต* กล่าวถึง ผู้เขียนแสดงให้เห็นถึงสัตว์ไพรเมตอื่น ๆ ที่มีคู่เพื่อแพร่พันธุ์ ความรักจะยืนยาวเฉพาะแม่กับลูกที่พัฒนาการสมองจะลดลงหลังคลอด แต่สำหรับมนุษย์ที่มีความรักที่แตกต่างไป ต้องช่วยกันเลี้ยงลูกหรือต้องการอยู่ด้วยกัน ซึ่งพัฒนาการของสมองมนุษย์มีการปรับตัวใหญ่ขึ้นและมีสติปัญญามากขึ้น (แต่ผู้เขียนก็ระบุว่าอาจไม่เสมอไป) *สองคู่รัก สองความคิดพลาด* กล่าวถึง ความรักที่เป็นแบบหลงไหล และรักแบบคู่ชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่แยกจากกัน ซึ่งหากเป็นรักแบบหลงไหลเป็นเหมือนยาเสพติดที่มีความเข้มข้นที่สูงและลดลง และอาจจบลงภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว ส่วนรักแบบคู่ชีวิต ความเข้มข้นจะค่อย ๆ สูงขึ้น แต่มั่นคงในระยะยาว *ทำไมนักปรัชญาจึงรังเกียจความรัก* ถ้าเป็นแนวคิดตะวันออกโบราณจะให้เหตุผลว่า เพราะความรักทำให้เกิดการยึดติด ส่วนในโลกตะวันตก มีเหตุผลว่าหากรักของมนุษย์เหมือนรักของสัตว์ นั่นคือมีเป้าหมายเพื่อสืบพันธุ์ ก็เท่ากับว่ารักนั้นเสื่อมคุณค่า *เสรีภาพอาจเป็นภัยต่อสุขภาวะของคุณก็ได้* กล่าวถึงความสัมพันธ์ทางสังคม หากมนุษย์มีความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ยืดชีวิตให้ยืนยาว

บทที่ 7 ใช้ประโยชน์จากเคราะห์หามยามร้าย บทนี้แสดงให้เห็นถึงนอกจากเราจะมีสมมติฐานเรื่องเคราะห์กรรมแล้ว เราสามารถใช้ประโยชน์จากเรื่องร้าย ๆ ได้ดังต่อไปนี้ *เด็บบอดหลังเหตุสะเทือนใจ* ผู้เขียนเล่าเรื่องราวของเพื่อนที่ต้องกลายเป็นคนพอเลี้ยงเดียว สิ่งที่เขาเจอเขาเจ็บปวดก็จริง แต่เปลี่ยนมุมมองต่อสิ่งสำคัญในชีวิต เขากลายเป็นคนตอบสนองคนอื่นด้วยความรัก ให้อภัย เห็นอกเห็นใจ และมีความสุขกับลูก ๆ มากกว่าก่อนเกิดวิกฤติ *เราต้องเป็นทุกข์หรือ* กล่าวถึง บุคลิกภาพ 3 ระดับของมนุษย์

ระดับต่ำสุดคืออุปนิสัยพื้นฐานซึ่งเกี่ยวข้องกับข้าง ระดับสองคือการปรับเปลี่ยนลักษณะนิสัย และระดับสามคือเรื่องราวชีวิต ซึ่งจะถูกเขียนโดยความชั่วที่ได้ทบทวนอดีต ปัจจุบัน และอนาคตที่คาดหมาย บางครั้งมนุษย์ก็คว้าโอกาสหลังเหตุสะเทือนใจเพื่อสร้างชีวิตขึ้นได้ใหม่อย่างงดงาม *โชคดีคือเรื่องของคุณรู้สึก* กล่าวถึง คนที่มองโลกในแง่ดีเป็นพวกถูกลอตเตอรี่ในสมอง และมีค่าตั้งต้นความสุขมากกว่าอยู่แล้ว ซึ่งเมื่อเกิดวิกฤติ คนเราจะรับมือกันด้วยสามวิธีใหญ่ ๆ คือ 1) ลงมือทำอะไรสักอย่างเพื่อแก้ปัญหาโดยตรง 2) ประเมินใหม่ จัดการภายในเปลี่ยนความคิดของตนเองแล้วหาแง่ดี และ 3) หลีกหนี พยายามไม่รู้สึกรู้สึกรหรือหลีกเลี่ยง ซึ่งหากเป็นคนมองโลกแง่ดีก็มักจะรับมือด้วยวิธี 1) กับ 2) แต่หากเป็นคนมองแง่ลบ ก็มักจะหลบเลี่ยงและหากลไกป้องกันตัวอื่น ๆ แทน *ทุกสิ่งมีเหตุผลของมัน* กล่าวถึง การที่มนุษย์เจอเรื่องร้าย ๆ และเอาชนะมันได้ในช่วงปลายวัยรุ่น ต้นยี่สิบ จะทำให้แข็งแรงขึ้น ดีขึ้น จนกระทั่งมีความสุขขึ้น *ความผิดพลาดและปัญญา* กล่าวถึงปัญญาของมนุษย์ ความรู้มาในสองรูปแบบคือความรู้ชัดแจ้งที่เป็นข้อเท็จจริงต่าง ๆ และความรู้โดยปริยาย ที่เป็นเรื่องของกระบวนการ คือการรู้ว่าทำอย่างไรมากกว่าการรู้ว่าคืออะไร ซึ่งเป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในข้าง เป็นทักษะที่ได้มาทีละน้อยจากประสบการณ์ชีวิต ซึ่งสอนไม่ได้โดยตรง ดังนั้น เคราะห์ที่หมายามร้ายจะเกิดประโยชน์ได้เต็มที่ก็ต่อเมื่อเกิดในเวลาที่ถูกต้อง (ช่วงวัยรุ่น) คนที่ถูกต้อง (คนที่มีทุนทางสังคมและจิตวิทยามากพอที่จะต่อสู้) และเกิดในระดับที่เหมาะสม (ไม่ร้ายแรงเกินไป)

บทที่ 8 ความยินดีในคุณธรรม บทนี้ผู้เขียนเกริ่นนำด้วยคุณธรรมของเบนจามิน แฟรงกลิน ที่มีนัยยะคุณธรรมเป็นไปตามความหมายของคำศัพท์กรีกโบราณ aretē หมายถึงความเยียมยอด คุณธรรม ความดี โดยเฉพาะที่มีหน้าที่และเป็นประโยชน์จริง ๆ เขาเห็นในศักยภาพของสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งตนเอง เขาพยายามบ่มเพาะคุณธรรมของตนเองโดยจัดตารางขึ้นมาและใช้ชีวิตตามนั้น บทนี้จึงกล่าวถึง *คุณธรรมโบราณ* กล่าวถึงวัฒนธรรมส่วนใหญ่ที่ควรปลูกฝัง และเน้นการฝึกปฏิบัติมากกว่าความรู้แบบข้อเท็จจริง นั่นคือการรักษาศีลธรรมเป็นภูมิปัญญาที่ต้องฝึกฝน ต้องเป็นเรื่องความรู้โดยปริยาย ที่บุคคลได้ฝึกมา

อย่างประณีตจนรู้สึกได้โดยอัตโนมัติว่าสิ่งที่ถูกต้องในสถานการณ์ต่าง ๆ คืออะไร รู้ว่าอะไรควรทำและมีความต้องการที่จะกระทำด้วย *โลกตะวันตกสูญเสียอย่างไร* กล่าวถึงในศตวรรษที่ 20 ระบบศีลธรรมเป็นการศึกษาถึงความล้มเหลวและภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออกทางศีลธรรม จริยศาสตร์ยุคกรีกมุ่งเน้นไปที่คุณลักษณะของคน โดยตั้งคำถามว่าเราจะเป็นคนลักษณะไหน แต่ในขณะที่ยุคสมัยใหม่ของตะวันตกมุ่งเน้นไปที่การกระทำ โดยถามว่าการกระทำนั้นถูกหรือผิด เช่น การเก็บกระเป๋าสตางค์ได้จะคืนเจ้าของไหมถ้าเขาเป็นผู้ค้ายาแต่จ่ายเงินไปช่วยคน ซึ่งจริยศาสตร์เชิงลึกลงนี้ทำให้ระบบศีลธรรมอ่อนแอและจำกัดขอบเขตลง และเป็นการพยายามดึงความชั่วออกมาจากข้างแล้วฝึกแก้ปัญหาเอง แต่มันไม่ทำให้อะไรเปลี่ยนแปลง *คุณธรรมของจิตวิทยาเชิงบวก* กล่าวถึงมุมมองที่มีต่อการฝึกฝนคุณธรรมของจิตวิทยาเชิงบวก สามารถบรรลุได้ด้วยการฝึกจุดแข็งของบุคคลิกหลาย ๆ ประการ ซึ่งมันก็คล้ายกับสภาวะโฟลว์ *หนึ่งคำถามยาก ๆ หลายคำตอบง่าย ๆ* กล่าวถึงเมื่อเกิดคำถามว่าการกระทำเพื่อผู้อื่น แม้เราไม่อยากจะยังเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเราหรือนักปราชญ์และนักศีลธรรมตอบเสมอว่าใช่ โดยกล่าวถึงเรื่องกรรม นรก สวรรค์ แต่สำหรับวิทยาศาสตร์ต้องหาเงื่อนไขเพื่อตรวจสอบ คำตอบง่าย ๆ ของวิทยาศาสตร์ก็คือคุณธรรมเป็นสิ่งที่ดีต่อพันธกรรมของเราภายใต้สถานการณ์บางอย่าง เมื่อ “ผู้เหมาะสมเท่านั้นที่อยู่รอด” แต่คำตอบก็ไม่น่าพิงพอใจนัก เพราะจะเห็นว่าความเอื้อเฟื้อจะต้องได้สิ่งตอบแทน *หนึ่งคำถามยาก ๆ หลายคำตอบยาก ๆ* กล่าวถึง การช่วยเหลือผู้อื่นทำให้ได้รับความสุขจริงหรือ มีหลักฐานจากคนที่ทำงานอาสาสมัครมีความสุขและสุขภาพดีกว่าคนไม่ทำ แต่ก็ถ้าสังเกตุย้อนกลับไป ก็คนที่มีความสุขมาตั้งแต่เกิดก็มักจะน่ารักกับคนอื่น ๆ มากกว่าอยู่แล้ว ความสุขก็อาจจะเป็นผลมาจากการที่พวกเขามีความสุขอยู่แล้ว ไม่ใช่สาเหตุของความสุข แต่ผู้เขียนก็ได้นำเอาผลจากงานวิจัยทั้งในเด็กมัธยม ผู้ใหญ่วัยชรามาเป็นหลักฐานยืนยันว่าการที่คนเราได้แสดงความเอื้อเฟื้อ เป็นเหตุให้มีความสุขมากขึ้น *อนาคตของคุณธรรม* ผู้เขียนได้กล่าวถึงงานวิจัยระบบศีลธรรมของเขาที่ทำให้เกิดคำถามว่า คนที่แบ่งกลุ่มและเป็นปฏิปักษ์กันได้ง่าย ๆ จากเหตุแตกต่างเพียงเล็กน้อย เกิดจากความ

หลากหลายที่สังคมยกย่องกันอยู่หรือไม่ ในขณะที่ในอดีต ความเหมือนกันช่วยสร้างกลุ่มและชุมชนที่เหนียวแน่นได้ ผู้เขียนแบ่งความหลากหลายเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ความหลากหลายทางประชากรศาสตร์และความหลากหลายทางศีลธรรม แต่ก็ไม่มีใครอยากได้ความหลากหลายทางศีลธรรม เพราะนั่นหมายถึงประเด็นนั้นจะกลายเป็นรสนิยมส่วนตัวมากกว่าศีลธรรมที่ทุกคนเห็นพ้องกัน

บทที่ 9 ความศักดิ์สิทธิ์ที่มีหรือไร้พระเจ้า บทนี้ ผู้เขียนเปิดเรื่องได้น่ารัก โดยใช้นวนิยายเรื่อง แพลตแลนด ที่มีตัวละครเป็นรูปสี่เหลี่ยมแบบสองมิติ ได้มารู้จักโลกของ ทรงกลมที่เป็นสามมิติ ซึ่งเปิดมุมมองใหม่ที่ตนเองไม่เคยเห็นมาก่อนและยอมเป็นสาวกของทรงกลม แล้วยกตัวอย่างให้เห็นถึงสังคมมนุษย์ที่มีสองมิติเป็นแบบสังคมเครือญาติ (แกน X) และลำดับชั้นทางสังคม (แกน Y) และมิติที่สามที่จิตมนุษย์รับรู้ด้วยคือระบบศีลธรรม แต่ผู้เขียนเรียกว่า “ความศักดิ์สิทธิ์ (Divinity)” ซึ่งจากการวิจัยของเขาเอง เกี่ยวกับระบบศีลธรรมยืนยันได้ว่าจิตมนุษย์รับรู้มิตินี้ได้จริง แม้จะไม่ว่าพระเจ้ามีจริงหรือไม่ก็ตาม บทนี้กล่าวถึง *มนุษย์ไม่ใช่สัตว์หรือ* เนื่องจากผู้เขียนเป็นอิว เทวนิยม ตอนแรกจึงรู้สึกขยะแขยงกับเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ แต่ด้วยการที่เขาศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก และทำวิจัยเกี่ยวกับศีลธรรม จึงทำให้เห็นตรรกะว่าที่มนุษย์เลือกกินหรือกระทำบางอย่างเชิงศีลธรรม เริ่มจากความขยะแขยง เช่น ไม่กินสัตว์ที่สกปรก ห้ามสตรีมีประจำเดือนเข้าวิหาร อันนำไปสู่วัฒนธรรมที่คิดว่ามนุษย์ต่างจากสัตว์ มีการชำระล้างให้บริสุทธิ์ และเชื่อว่าหากเรายิ่งสะอาดบริสุทธิ์ก็จะยิ่งเข้าใกล้พระเจ้าหรือสวรรค์ *จริยศาสตร์แห่งความศักดิ์สิทธิ์* มีโน้ตสั้นว่าด้วยศีลธรรมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ จริยศาสตร์แห่งอัตตาณัติ จริยศาสตร์แห่งชุมชน จริยศาสตร์แห่งความศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งกลุ่มสุดท้ายเป็นระดับที่สูงกว่าเพราะมนุษย์จะปกป้องความศักดิ์สิทธิ์ในตนเองไม่ให้เสื่อมถอยลง ผู้เขียนได้เห็นประเด็นนี้จากการไปเรียนรู้หลักปฏิบัติอันลึกซึ้งซึ่งแบบอินดู ที่ภูเนศวร ที่แสดงถึงความศักดิ์สิทธิ์เป็นเรื่องของการรักษาคุณธรรมทั้งร่างกายและวิญญาณ *การรุกรานอันศักดิ์สิทธิ์* กล่าวถึง ระบบคิดเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ก็มีในเรื่องทางโลกด้วย อย่างเช่น ผู้เขียนเองที่เป็นอิว เทวนิยม หลังจาก

กลับจากอินเดียเขายังรับพฤติกรรมบางอย่างมาใช้ เช่น ถอดรองเท้าก่อนเข้าบ้าน หมายถึงว่า แม้มันไม่ได้มีกลิ่นแต่เราก็มีการใกล้ชิดกับความศักดิ์สิทธิ์ (แบบเข้ารหัส) ได้ เช่น เรามีสถานที่พิเศษที่เรารักหรือให้ความสำคัญ เป็นต้น *การยกระดับจิตใจและความรักแบบอวกาศ* กล่าวถึง ความรู้สึกหรือสภาวะอารมณ์ที่พิเศษอบอุ่น พึงพอใจ อยากเป็นคนดีขึ้น คือ “การยกระดับจิตใจ” ผู้เขียนทั้งศึกษาทดลองเองและยกตัวอย่างจากงานวิจัยหลายเรื่อง แสดงให้เห็นว่าในห้องปฏิบัติการโดยให้เงื่อนไขที่กระตุ้น เช่น การได้เห็นกิจที่เป็นกุศล การสำนึกคุณ หรือคุณธรรมความดีอื่น ๆ ช่วยยกระดับจิตใจคนเราได้ นี่เป็นการรักแบบ “อวกาศ” คือรักแบบไม่มีเป้าหมาย เฉพาะ เหมือนเป็นรักของมวลมนุษยชาติไม่ใช่ความสัมพันธ์แบบยึดมั่นถือมั่น

ความยำเียงและอุตรภาพ คุณธรรมไม่ใช่สิ่งเดียวที่ทำให้สัมผัสมิติที่สาม แต่ความงดงามจากธรรมชาติก็นำพาได้เช่นเดียวกัน ความยิ่งใหญ่งดงามของธรรมชาติ หรือความสูงส่งของพระเจ้า ความเชื่อ สิ่งที่ทำให้ตัวตนเราเล็กลง ล้วนสร้างโอกาสให้ได้พบประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่มหัศจรรย์ ศรัทธา เต็มตื่น ยกยกระดับจิตใจ เป็นสภาวะ “อุตรภาพ” ส่วนสภาวะ “ความยำเียง” เกิดภายใต้สองเงื่อนไข รับรู้บางสิ่งที่ยิ่งใหญ่ไพศาล และสิ่งนั้นไม่อาจปรับเข้ากับโครงสร้างทางจิตที่มีอยู่ได้ ซึ่งมันสามารถทำให้คนหยุด ยอมรับและเปิดกว้างต่อการเปลี่ยนแปลง *ตัวตนแบบชาตวน* กล่าวถึงตัวตนเป็นปัญหาสำหรับจริยศาสตร์แห่งความศักดิ์สิทธิ์ เพราะเป็นอุปสรรคหลักสามทาง ดังนี้ 1) ความกังวลและการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางทำให้ติดในโลกของวัตถุแบบโลกียะ ไม่อาจรับรู้ความศักดิ์สิทธิ์สูงส่งได้ 2) การเปลี่ยนผ่านทางจิตวิญญาณคือการลดตัวตนลง ซึ่งบ่อยครั้งตัวตนจะไม่ยอม 3) งานทางจิตวิญญาณเป็นงานที่ยากยิ่ง ต้องทำสมาธิภาวนาเป็นปี สวดมนต์ ควบคุมตนเอง และบางครั้งต้องปฏิเสธตัวตนด้วย *แพลตแลนดและสงครามวัฒนธรรม* แพลตแลนดผู้เขียนหมายถึงชีวิตแบบสองมิติที่เขาไม่ค่อยได้สัมผัสกับมิติที่สามหรือความศักดิ์สิทธิ์ และสงครามวัฒนธรรมส่วนใหญ่ก็เกิดจากเป็นเรื่องเกี่ยวกับอุดมคติ ทั้งสองฝั่งใช้มายาคติแห่งปีศาจร้ายบริสุทธิ์ด้วยกัน ถ้าไปยอมรับว่าอีกฝ่ายถูกต้องเท่ากับเป็นขบถ

เขาลองยกตัวอย่างว่า ซึ่งถ้าหากมนุษย์ได้เข้าถึงมิติที่สาม ความศักดิ์สิทธิ์ กลุ่มทางวิทยาศาสตร์และทางศาสนาก็ควรยอมรับซึ่งกันและกัน

บทที่ 10 ความสุขมาจากระหว่างกลาง ผู้เขียนพยายามตามหาความหมายของชีวิต ซึ่งในบทนี้เป็นคำตอบ ดังนี้ *คำถามคืออะไร* อะไรคือความหมายของชีวิต ซึ่งหากพิจารณาเป็นสองคำถาม คือเป้าประสงค์ของชีวิต ที่เป็นแบบวัตถุวิสัยหรือสิ่งภายนอก และเป้าประสงค์ภายในแบบอัตวิสัย “ฉันจะทำความเข้าใจความหมายและเป้าประสงค์ได้อย่างไร ซึ่งในบทนี้จะเน้นไปที่การแสวงหาปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เข้าใจเป้าประสงค์ภายในชีวิต *ความรักและการทำงาน* ผู้เขียนชี้ว่าความรักและการทำงานเป็นเรื่องสำคัญมากต่อความสุขของมนุษย์ เพราะถ้าทำได้ เราจะเชื่อมโยงกับผู้คน มีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องเหมาะสมและนำมาซึ่งความสุข ความสุขไม่ได้มาจากภายในเพียงอย่างเดียว หรือจากทั้งสองอย่าง (ดังบทสุดท้ายที่เสนอเป็นแค่วิธีแก้ปัญหาชั่วคราว) แต่มาจากระหว่างกลาง *พันธะที่จำเป็น (Vital Engagement)* เป็นความสัมพันธ์กับโลกที่มีลักษณะสองอย่าง คือทั้งทำให้เกิดสภาวะโพลาร์ (เพลิตเพลินกับการหมกมุ่น) และมีความหมาย (สำคัญต่อตนเอง) เป็นมโนทัศน์ที่ลุ่มลึกเชื่อมโยงตัวตนเข้ากับเป้าหมาย มโนทัศน์อยู่ในความสัมพันธ์ระหว่างตัวคนกับสิ่งแวดล้อม *ความสอดคล้องข้ามระดับ* กล่าวถึง ความสอดคล้อง (Coherence) ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่าคนเราจะเข้าใจความหมายเมื่อชีวิตสอดคล้องข้ามทั้งสามระดับของตัวตน คือ กาย จิต และสังคม วัฒนธรรม *พระเจ้ามอบพรจริงให้เรา* กล่าวถึงศาสนาที่มีบทบาทสำคัญทำให้มนุษย์ทำสิ่งต่าง ๆ ราวกับว่าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายใหญ่ (หรือเป็นสิ่งที่อยู่ในรังเดียวกัน) ศาสนาลดอิทธิพลของบุคคล ละความเห็นแก่ตัวและทำประโยชน์เพื่อกลุ่ม แต่ธรรมชาติของมนุษย์ไม่ได้ก้าวไปจนสุดทางนั้น เพียงผสมผสานระหว่างชั่วของความเห็นแก่ตัวและความเอื้อเฟื้อ และแสดงออกมาตามวัฒนธรรมและบริบท *ความสอดคล้องและเป้าหมาย* กล่าวถึงพฤติกรรมที่กลมกลืนสอดคล้องกันของกลุ่มที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวตน สามารถทำให้สัมผัสถึงเป้าหมายที่ยอมสละชีพได้ ผู้เขียนจึงเปรียบเทียบพฤติกรรมมนุษย์แบบนี้กับมดและผึ้งที่สละชีพเพื่อเป้าหมายได้ *ความหมายของชีวิต* คำตอบเรื่องเป้าประสงค์

ภายในชีวิตจะเข้าใจได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจว่าเราเป็นสิ่งมีชีวิตแบบไหน ซึ่งอาจมีได้หลายคำตอบ สมมติฐานความสุขแบบสุดท้ายก็คือ ความสุขมาจากระหว่างกลาง ไม่ใช่สิ่งที่จะหาพบ ได้มา หรือบรรลุได้โดยตรง แต่ต้องจัดเงื่อนไขที่ถูกต้อง และรอคอย เงื่อนไขบางอย่างอยู่ในตัวเรา เงื่อนไขที่เหลือเป็นความสัมพันธ์กับสรรพสิ่ง

บทสรุป : ว่าด้วยความสมดุล ผู้เขียนได้กล่าวไว้ในบทที่ 5 ถึงเรื่องหยินหยาง คู่ตรงข้ามที่สมดุล หมายถึง การนำเอาศาสนาและวิทยาศาสตร์ที่ดูเหมือนเป็นคู่ตรงข้าม แต่ทั้งสองสามารถนำมาใช้ทำความเข้าใจมนุษย์ ซึ่งทั้งสองฝั่งจะได้รับประโยชน์หากยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน ความรู้จากภูมิปัญญาที่สมดุลทั้งเก่าและใหม่ ตะวันออกและตะวันตก เสรีนิยมหรือนูร์กษนิยมช่วยให้เราเลือกทางต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความสุข และการรับรู้ความหมายได้ เราไม่สามารถเลือกจุดหมายและเดินไปหามันแบบตรงดิ่งได้ ความอู้งางไม่ได้มีอำนาจขนาดนั้น แต่ด้วยการศึกษาแนวคิดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดและวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดของมนุษยชาติ ก็อาจฝึกฝนช่าง รับรู้ความเป็นได้และข้อจำกัดของเราและใช้ชีวิตได้อย่างชาญฉลาด

ผู้วิจารณ์รู้สึกถึงความลุ่มลึกและรุ่มรวยทางปัญญาของผู้เขียนที่เชื่อมโยงเอาศาสตร์ของโลกตะวันออกและตะวันตกมาใช้ตั้งสมมติฐานความสุข ในแต่ละบทมีทั้งเรื่องเล่าจากสถานที่ที่เป็นที่มาของแนวคิด หรือแม้กระทั่งประสบการณ์ตรง งานวิจัยจากห้องทดลอง ทั้งของผู้เขียนเองและห้องทดลองของนักทฤษฎีในอดีตอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะบทที่ 10 ความสุขระหว่างกลาง เป็นอีกสมมติฐานหนึ่งที่เหมาะกับวิถีมนุษย์ที่ยังอยู่ระหว่างการเชื่อมโยงตัวตนที่ยังต้องการความสุขแบบสัมพันธ์กับบุคคล การงาน และสังคม และก็ยังต้องการพบความสุขแบบสงบลดละอัตตาตัวตน แบบสัมพันธ์กับมิติทางศาสนาหรือจิตวิญญาณ

แต่ก็มีสิ่งหนึ่งที่ผู้วิจารณ์เกิดคำถามในใจเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบลง หนังสือเล่มนี้อาจจะเหมาะสมกับผู้อ่านที่มีทัศนคติเปิดกว้างเพื่อยอมรับแนวคิดจากทั้งสองซีกโลก รวมทั้งอาจจะต้องมีประสบการณ์หรือมุมมองทางวิชาการเชิงสังคม ปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยา (สมอง กลไก

ของร่างกาย) วิทยาศาสตร์ จึงจะอ่านได้อย่างลื่นไหล เพราะมี ศัพท์เฉพาะและชื่อนักทฤษฎีต่าง ๆ มากมาย โชคดีที่ผู้วิจารณ์ พอเข้าใจศาสตร์ทางสังคมจากหลักสูตรที่ศึกษามา รวมทั้ง เป็นผู้สอนในรายวิชาจิตวิทยาการศึกษา และฝึกฝนสมาธิตาม แบบพุทธอย่างสม่ำเสมอ แต่กระนั้นก็ยังรู้สึกถึงการเข้าใจได้ ยากในบางช่วงบางตอน อีกประเด็นหนึ่ง หนังสืออาจทำให้ ผู้อ่านต้องหาความหมายกับภาษาแปล เซึ่งปรัชญาที่คนทั่วไป อาจจะไม่ค่อยได้พบเจอแน่ เช่น อัตตานิยม (Autonomy) อุดร ภาพ ความยำเียง และอีกประเด็นหนึ่งก็คือ ผู้แปลให้ชื่อ หนังสือว่า “วิทยาศาสตร์แห่งความสุข” แต่ในทัศนะของ ผู้วิจารณ์ มีความเห็นว่า น่าจะใช้คำว่า “สมมติฐานแห่ง ความสุข” จะมีนัยยะที่สื่อถึง “ความคาดการณ์ที่พยายามจะ อธิบายความสุข” ของผู้คนที่ประกอบด้วยเหตุผลทาง วิทยาศาสตร์ แต่บางครั้งก็ประกอบด้วยสิ่งที่อธิบายได้ยากใน

แบบวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นคำอธิบายที่มาจากมิติของความ เชื่อหรือศาสนาที่ต่างกัน เพราะดังที่ผู้เขียนได้ทิ้งท้ายไว้ใน บทสรุปว่า “ความสุข” ขึ้นอยู่กับบุคคลที่รู้จักวิธีการฝึกฝน ตนเอง รับผิดชอบต่อตัวเอง รับผิดชอบต่อผู้อื่น รับผิดชอบต่อสังคม และใช้ ชีวิตได้อย่างชาญฉลาด นั่นอาจจะหมายถึงว่า ความสุขของ แต่ละคนก็มีสมมติฐานที่แตกต่างกันออกไป และคงไม่เป็น แบบฉบับเดียวกันจนอธิบายเป็นวิทยาศาสตร์ได้

Reference

- Haidt, J. (2019). *The Happiness Hypothesis*.
Sukpreecha, T. (Trans). Bangkok : Salt.
(Original source 2006). [in Thai].