



หลากหลายชีวิต... หลายมุมมอง... สุวิตีแห่งการเป็นเจ้าของ... “ความสุขที่แท้จริง”

ความสุข



กองบรรณาธิการมติชน



ล าย แ ท ง

ค ว า ม ส ุ ข



ทีมข่าวชีวิตคุณภาพ
กองบรรณาธิการมติชน

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน ๒๕๕๐

สารบัญ

คำนำ

สุขแท้...สุขเทียม
คุณจะเลือกแบบไหน

๘

อาจอง ชุ่มสาย ณ อยุธยา
กับความสุขบนทางสีขาว

๑๔

หาสุขจากทุกข์
ปิติพงศ์ พึ่งบุญ ณ อยุธยา

๒๒

“สุข” จากประสบการณ์
สไตส์ “พสุ ลิปตพัลลภ”

๓๐

เกรียงไกร สิงหาญจโรจน์
“เหยื่อ” ที่ไม่สูญเสีย

๓๘

น.พ.ทวิศิลป์ วิษณุโยธิน

بيب “ความทุกข์”

แล้ว “ความสุข” จะมากขึ้น

ตามรอย “เบน” นักวิทยาศาสตร์จิ๋ว

หา “ความสุข” จากสิ่งที่รัก

แทนคุณ จิตต์อิสระ

ถอดชีวิตเป็นบทเรียน

ภายนอกมองต่ำ : ภายในมองสูง

น.พ.เจก ธนะสิริ

อายุ ๑๒๐ ปี ทำอะไรทำไมไม่ได้

“สงบ” เพื่อ “สุข”

ชีวิตที่เรียบง่ายของ “หมอปุ้ย”

ผศ.น.พ.สุรพันธ์ สิทธิสุข

“ความสุข” จาก “เสียงเพลง”

ศ.น.พ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา

แค่เตรียมพร้อม ก็เป็นสุข!

“สุข” ที่ได้จากการ “เผื่อแผ่”

ของ เนาวรัตน์ ยุกตะนันท์

๔๔

๕๐

๕๖

๖๔

๗๒

๗๘

๘๔

๙๐

เดช พุ่มคชา

ความสุขจากอุดมการณ์ที่กินได้

๙๖

ซัชพล พิทยาธิคุณ

อิมสุขแบบมนุษย์ไร้สาร

๑๐๔

ธนกร สุนทระกุล

มีสุขไม่ยาก หากรู้จักคำว่า “พอ”

๑๑๒

สีปาง บุญแต่ง

ลด “อึดตา” เพื่อเป็น “นางฟ้า”

๑๒๐

ขุนพันธรักษ์ราชเดช

อยู่เฉยๆ ก็มีความสุข

๑๒๘

ดุจหทัย นาวาพานิชย์

ความสุขของนักต่อสู้

๑๓๔

พวงแก้ว โตษยานนท์

“ชีวิต” กับคำว่า “ให้”

๑๔๐

“ป๊อ” อัญชลี จงคดีกิจ

เปลี่ยนชีวิตด้วยศรัทธา

๑๔๖

คำนำ

สุขแท้...สุขเทียม คุณจะเลือกแบบไหน

ความเอ๋ย ความสุข

ใครๆ ทุกคน ชอบเจ้า ใฝ่วิงหา

“แกก็สุข ฉันก็สุข ทุกเวลา”

แต่ดูหน้า ตาแห้ง ยังแคลงใจ

ถ้าเราเฝ้า ตัวตึงหา ก็น่าจะสุข

ถ้ามันเฝ้า เราก็ “สุข” หรือเกรียมได้

เชื่อว่าสุข สุขเนื้อ อย่าเห่อไป

มันสุขเย็น หรือสุขไหม้ ให้แน่เออย

หลักคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุบทนี้ยังสามารถนำมา
ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไม่มีวันล้าสมัย ท่านบอกเป็นนัยว่า
“ความสุข” เป็นสุดยอดปรารถนาของมนุษย์ที่สามารถแสวงหาได้
แต่ไม่ใช่ทุกคนที่ไปถึงได้

ถ้า “ความสุข” หรือ Happiness เป็นที่ต้องการและเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของทุกคน แล้ว “ความสุข” ที่ว่านี่คืออะไร? เหตุใดหลายคนจึงคาดหวังความสุขจากสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป เช่น ร่ำรวยเงินทอง มีหน้าที่การงานที่ดีและก้าวหน้า สมหวังในความรัก มีอำนาจบารมี ชอบให้มีคนชื่นชม ฯลฯ

การที่มนุษย์มีความสุขนั้นถือเป็นสิ่งดี แต่การจะมีความสุขนั้นอาจไม่แน่นอนเสมอไป เพราะความต้องการและความคาดหวังของมนุษย์มักมากขึ้นตามลำดับ และยากที่จะวัดได้ว่าต้องการและคาดหวังมากถึงระดับใดจึงจะพอใจ และถ้าเป็นเช่นนี้แล้วสิ่งที่มนุษย์เรียกว่า “ความสุข” นั้นใช่ “ความสุขแท้จริง” หรือ “ความสุขจอมปลอม” กันแน่

ศ.น.พ.ประธาน ต่างใจ จากกลุ่มจิตวิวัฒน์ ได้อธิบายคำว่า “ความสุข” ว่าหมายถึงความปราศจากทุกข์ ในวิถีพุทธนั้นบอก ว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมามีทุกข์ เพราะไม่หลุดพ้น ทุกวันนี้มนุษย์ จึงมีทั้ง “ความสุข” และ “ความทุกข์” ควบคู่กัน

เหตุผลที่เป็นเช่นนั้น เพราะมนุษย์มองเห็นแต่ “วัตถุ” หรือเปลือกนอก เช่น จะต้องมีความรวย จะต้องมีความร่ำรวย จะต้องมีความมีตำแหน่งหน้าที่การงานใหญ่โต จะต้องถูกรางวัลที่ ๑ ฯลฯ เมื่อมนุษย์ทะเยอทะยานอยาก แต่ไม่ได้อย่างที่ต้องการหรือคาดหวัง จึงเกิดเป็นความทุกข์

การที่มนุษย์มองเห็นความสุขภายนอกจากวัตถุ เห็นแต่ด้านกายภาพ แม้จะบอกว่านี่แหละคือความสุข แต่ความสุขนั้นยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขเหล่านี้เป็นเพียงชั่วคราว ไม่จริงยั่งยืน ในทางกลับกัน หากจะหาความสุขที่แท้จริง (Bliss)

ก็คงจะเป็นความสุขที่ออกมาจากภายใน หรือ “จิตใจ” นั่นเอง

ความสุขแท้จึงจากภายใน เกิดจากความมี “สติ” รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาที่กำลังทำอะไร ทุกศาสนามุ่งสอนให้ทุกคนมีสติ คิดสร้างสรรค์ เป็นผู้ให้ คาดหวังในสิ่งที่เป็นไปได้ ฯลฯ

ท่ามกลางกระแสแห่งโลกาภิวัตน์ ยังมีทั้งคนรวยและคนจนอีกมากที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ เป็นโรคเครียด โรคซึมเศร้า วันนี้ทุกสังคมทั้งในประเทศและต่างประเทศจึงพูดถึง “ความสุข” เพื่อยกย่องสังคม “พอเพียง” “พอดี” และ “ยั่งยืน” กันอย่างกว้างขวาง ไม่เว้นแม้แต่บ้านเรา

น.พ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้เขียนเรื่องความสุขของคนไทย...ความสุขที่พอเพียง ไว้ในหนังสือ ยุทธการ...ตามล่าหาความสุข ว่า

ความทุกข์ทำให้คนมีโรคซึมเศร้า ในการช่วยเหลือไม่ให้ความทุกข์นั้น นักจิตวิทยาจะคิดค้นวิธีทำให้สภาพจิตใจ อารมณ์ของคนเหล่านี้อยู่ในทางบวก (Positive Psychology) มากขึ้น หลายองค์กรมีการประเมินดัชนีชี้วัดความสุข โดยให้ความสนใจด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม ฯลฯ แต่กรมสุขภาพจิตได้ทำดัชนีชี้วัดความสุขของจิตใจ (สุขภาพจิต) ๑๕ ข้อ ๔ องค์ประกอบ คือ สภาวะสุขภาพทางจิต (Mental State) สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Capacity) คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality) และสิ่งสนับสนุน (Supporting Factor) ประเทศเล็กๆ อย่าง “ราชอาณาจักรภูฏาน” ที่ประกาศใช้กรอบความคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness : GNH) กลายเป็นประเทศต้นแบบที่นานาประเทศต้องเรียนรู้ และทำความ

เข้าใจเพื่อถอดเป็นองค์ความรู้ใหม่สำหรับนำไปปรับใช้ และนำพาประชาชนในชาติไปสู่เป้าหมายแห่งความสุข

ในการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ ๖ เมื่อวันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ศูนย์การประชุมและนิทรรศการอิมแพค เมืองทองธานี น.พ.จิกมี ชิงเย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข แห่งราชอาณาจักรภูฏาน ได้ปาฐกถาเรื่อง “ความสุขมวลรวมประชาชาติ : ประสบการณ์จากภูฏาน” ว่าภูฏานพยายามสร้างสมดุลระหว่างชนบธรรมนิยมประเพณีกับความทันสมัย, วัตถุนิยมกับจิตวิญญาณ, ความมั่งคั่งทางทรัพย์สินกับคุณภาพชีวิต

น.พ.จิกมี ชิงเย บอกว่า นับตั้งแต่พระมหากษัตริย์แห่งภูฏาน จิกมี ชิงเย วังชุก ตรัสว่า “ความสุขมวลรวมประชาชาติสำคัญกว่าผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ” (Gross National Happiness is more important than Gross National Product) รัฐบาลภูฏานได้พยายามทำให้ความสุขของประชาชนเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา แทนที่จะมองว่าความสุขเป็นเพียงผลพลอยได้จากการพัฒนา

“ช่วงแรกที่พ้นออกจากสภาพความยากจน ระดับรายได้และความสุขสำราญต่างเพิ่มขึ้นไปด้วยกัน เนื่องจากสามารถตอบสนองความต้องการทางวัตถุและความมั่นคงซึ่งไม่เคยได้รับมาก่อน แต่เมื่อถึงระดับหนึ่ง ความสุขก็มีจำเป็นต้องเพิ่มขึ้นตามระดับรายได้ สังคมที่ถูกชี้นำด้วยการตลาดได้บ่มเพาะวัฒนธรรมความละโมภมุ่งสู่กำไรสูงสุดด้วยการบริโภค ผลทางสังคมที่ตามมาคือ ผู้คนใช้ชีวิตด้วยความอิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน ต่อสู้เพื่อเอาเปรียบผู้อื่นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การเพิ่มขึ้นของผู้มีอาการฉ้อราษฎร์บังหลวง จิตวิญญาณที่ย่อยเหิน ความเสื่อมโทรมทางสังคมได้บั่นทอนพลังที่จะมุ่งไปสู่

ความสุขที่ยั่งยืน” น.พ.จิกมี ชิงเย บอกว่า ภูฏานใช้แนวคิดเชิงพุทธในการพัฒนาประเทศ มองล่วงหน้าว่าจะเกิดปัญหาอะไรและหาทางป้องกันที่สาเหตุ โดยป้องกันการเสื่อมสลายของวัฒนธรรม ป้องกันการกระจายสินค้าและบริการที่ไม่เท่าเทียมกัน และป้องกันการทำลายสิ่งแวดล้อม แต่การจะไปให้ถึงการพัฒนาในแบบของภูฏานนั้นจะต้องส่งเสริมพื้นฐานจริยธรรมให้กับคนในชาติด้วย

สำหรับประเทศไทยก็มีการพูดถึงการจัดทำ “ดัชนีชี้วัดความสุขมวลรวมประชาชาติ” มาเนิ่นนาน หลายภาคส่วนของสังคมได้พยายามผลักดันเรื่องนี้ แต่เจ็เอ็นเอชอาจเกิดขึ้นได้ยากในบ้านเรา...ตราบดีที่ยังมีปัจเจกชนที่คิดแต่จะแข่งขันกันร่ำรวยและยิ่งใหญ่!!!

ทีมข่าวชีวิตคุณภาพ
กองบรรณาธิการมติชน

ล าย แ ท ง

ค ว า ม ส ุ ข



ทีมข่าวชีวิตคุณภาพ
กองบรรณาธิการมติชน

