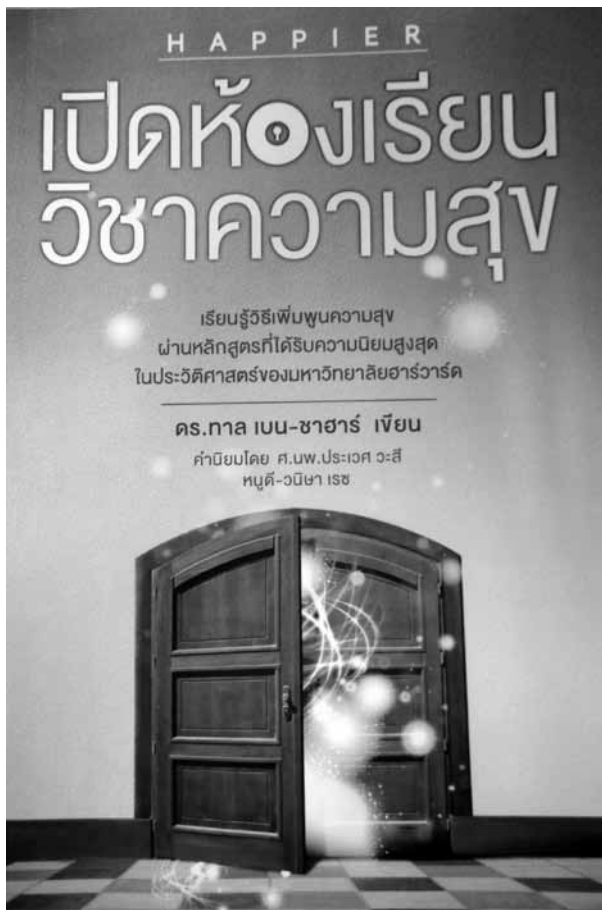




เปิดห้องเรียนวิชาความสุข (HAPPIER)

ดร.ทาล เบน-ชาฮาร์ เจียน

พรเลิธ อิจูญ์ แพล

คณบดี ศ.บพ.ประเวศ วะสี, หนูด-วนิษา เรช

สำนักพิมพ์ วีเลิร์น

239 หน้า

ราคา 143 บาท

เสกสรรค์ สุทธิสงค์¹

ดร.ทาล เบน-ชาฮาร์ เป็นอาจารย์สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เปิดวิชานี้โดยเริ่มต้นมีนักศึกษา เข้าเรียนเพียง 6 คน แต่ต่อมาเพิ่มขึ้นเป็นหลายร้อยและ หลักพันคนโดยอ้างอิงจากหนังสือหน้าที่ 10 เป็นคณบดี ของหนูด-วนิษา เรช ซึ่งได้เข้าเรียนในห้องเรียนวิชา

ความสุขนี้ด้วยคณะที่ยังเรียนอยู่ที่ฮาร์วาร์ด เป็นเครื่อง บ่งบอกว่ามีผู้ได้รับประโยชน์จากการเรียนวิชาความสุขของ อาจารย์เบน-ชาฮาร์จำนวนมาก เพราะทุกคนก็แสวงหา ความสุขกันทั้งนั้น นับตั้งแต่เราเกิดขึ้นมาก็ต้องการความสุข จากการได้รับความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ ได้อาหาร บำรุงร่างกายให้แข็งแรงเพื่อให้มีความสุขกาย พออายุ เพิ่มขึ้นจนเข้าโรงเรียนเราก็เรียนหนังสือเพื่อที่จะมีความรู้ เพื่อใช้ในการทำงาน ต้องการงานเพื่อหาเงิน ต้องการ หาเงินเพื่อหาเลี้ยงชีพเพื่อให้มีความสุข สุดท้ายแล้วทุกคน ต่างก็แสวงหาความสุข หนังสือเล่มนี้ได้อธิบายให้เห็นถึง รายละเอียดของความสุข โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ความสุขคืออะไร ได้อธิบายให้ทราบถึง คำถามเกี่ยวกับความสุข การเชื่อมประสานปัจจุบันกับ อนาคต การตีแผ่ความสุข หน่วยวัดความสุข และการตั้ง เป้าหมายของความสุข

ส่วนที่ 2 การประยุกต์ใช้ความสุข ได้อธิบาย ความสุขกับการศึกษา ความสุขกับการทำงาน ความสุข กับความสัมพันธ์

ส่วนที่ 3 การฝึกจิตให้อยู่กับความสุข ได้อธิบายวิธี ฝึกจิตให้มีความสุข การทำประโยชน์ตนและความเอื้อเพื่อ เพื่อแผ่ กิจกรรมส่งเสริมความสุขมากกว่าความสุขที่พุ่งสูง เพียงชั่วคราว ปลดปล่อยแสงสว่างในตัวเรา การใช้จิตนาการ การใช้เวลา และการปฏิบัติความสุข การหาความสุขจากที่นี้ และเดี๋ยวนี้

เนื้อหาหนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วยประโยชน์ของ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ “ท่ามกลางความยากลำบากจะมี โอกาสรอคอยอยู่เสมอ” ผู้เขียนได้เล่าเรื่องถึงประวัติชีวิต ตนเองด้วยการหาความสุขด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การแสวงหา ความสุขจากการคว่ำแถมปีศาจของระดับชาติของประเทศ อิสราเอล เป็นเหตุการณ์ที่เขาหันมาให้ความสนใจกับ ศาสตร์ด้านความสุขอย่างจริงจัง เขารู้สึกมีความสุขมาก ที่ได้รับชัยชนะหลังจากที่ใช้ความพยายามฝึกซ้อมหนัก มาตลอดห้าปี หลังจากที่เขามีความสุขอันหอมหวานจาก

¹อาจารย์ประจำ สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

E-mail: seksan@eau.ac.th

ชัยชนะ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความรู้สึกกว้างเปล่าก็หวนกลับมาแทนที่อีกครั้ง ทำให้เขาเกิดความสงสัยว่า ความสุขคืออะไรกันแน่ จึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเป็นความรู้และประสบการณ์ที่เขาได้ทำการค้นคว้าและทดลองด้วยตนเองแล้วนำมาถ่ายทอดให้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เช่น “เรามักจะจินตนาการกันว่า เมื่อไปถึงจุดหมายปลายทางในอนาคตแล้ว เราจะรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ ไร้กังวล และพร้อมที่จะมีความสุข เรบอกกับตัวเองว่า เมื่อบรรลุเป้าหมายเราจะพบกับความสุขที่สุดในที่สุด เรบอกกับตัวเองว่า ความสงบสุขจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราเรียนจบมหาวิทยาลัย ได้งานดีๆ ทำ ได้เงินเดือนสูง มีครอบครัวที่อบอุ่น หรือเมื่อเราไปถึงเป้าหมายอื่นๆ อีกสารพัด แต่ในเกือบทุกกรณีหลังจากที่ไปถึงจุดหมาย

ปลายทางได้ไม่นาน ความสุขของเรา ก็จะย้อนกลับไปสู่ระดับเดิม” รูปแบบการใช้ชีวิตแบบหนูวิ่งแข่งที่ใช้เวลาทั้งชีวิตวิ่งหาความสุข รูปแบบการใช้ชีวิตแบบเจ้าสำราญที่แสวงหาความสุขโดยไม่คำนึงถึงความทุกข์ที่จะตามมา รูปแบบคนหมดอาลัยตายอยาก บทสรุปที่สำคัญของหนังสือเล่มนี้คือ

ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับภาระหนี้สินเป็นหนี้หนึ่ง
ความสุขไม่ได้ขึ้นกับการทำงานตำแหน่งใหญ่โต
ความสุขไม่ได้ขึ้นกับมีเงินมหาศาล แล้วความสุขจะขึ้นอยู่กับปัจจัยใดนั้น

เราคงต้องค้นคว้าเอาเองจากบทเรียนในหนังสือเล่มนี้ และบทเรียนชีวิตบนโลกใบนี้.....