

ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาตนเอง (The happiness from individual self-development)

ชูชาติ อารีจิตรานุสรณ์

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา บางคนแสวงหาได้โดยง่ายดาย บางคนแสวงหาความสุขไม่ได้ บางคนจ่ายเงินมากมายเพื่อซื้อความสุข บางคนมีความสุขมากโดยไม่ต้องสิ้นเปลืองทรัพย์สิน เพราะในความเป็นจริง ความสุขเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่เกิดในจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งถ้ารู้จักพัฒนาตนเองอย่างถูกวิธี ชีวิตย่อมพบความสุขมากกว่าความทุกข์

ความสุขเกิดจากนามธรรม

จากผลการสำรวจของกลุ่ม new economics foundation (NEF) ในประเทศอังกฤษที่ได้เปิดเผยดัชนีของความสุข (Happy Planet Index, HPI) จาก 178 ประเทศ ในปี 2006 พบว่าประเทศที่อยู่ใน 5 อันดับแรก ได้แก่ วานูอาตู โคลัมเบีย คอสตาริกา โดมินีกา และปานามา ส่วนประเทศไทยอยู่อันดับที่ 32 (และเป็นลำดับที่ 7 เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศในทวีปเอเชีย) ส่วนกลุ่มประเทศที่มีค่าดัชนีความสุขน้อยกว่า ตัวอย่างเช่น ประเทศญี่ปุ่นอยู่อันดับที่ 95 ประเทศอังกฤษอยู่อันดับที่ 108 ประเทศแคนาดาอยู่อันดับที่ 111 ประเทศฝรั่งเศสอยู่อันดับที่ 129 และประเทศสหรัฐอเมริกาอยู่อันดับที่ 150 ซึ่งจะเห็นได้ว่าความสุขไม่ได้ขึ้นกับกระแสวัตถุนิยม และไม่ได้ขึ้นอยู่กับการมุ่งบริโภคทรัพยากรธรรมชาติอย่างฟุ่มเฟือย ไม่ได้ขึ้นกับราคาที่ดิน ไม่ได้ขึ้นกับผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (Gross Domestic Product, GDP) แต่ในทางตรงกันข้ามพบว่าดัชนีของความสุขเกิดขึ้นมากในประเทศที่ถือว่าความสุขขึ้นอยู่กับนามธรรม ตัวอย่างเช่น ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมที่ดีรู้จักพอใจในสิ่งที่มีอยู่ชีวิตในครอบครัว และชุมชนต่างมีความปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

ในอดีตประเทศไทยไม่ใช่ประเทศที่ร่ำรวย แต่คนไทยส่วนใหญ่มีความสุข มีความอบอุ่น มีเพื่อนบ้าน มีสังคมที่เอื้ออาทรกัน แต่ในปัจจุบันเมื่อประเทศไทยรับกระแสโลกาภิวัตน์เข้ามาในประเทศ ทำให้ความสุขที่เคยมีอยู่ค่อยๆ ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจของศูนย์วิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ที่พบว่าความสุขของคนไทยในปี พ.ศ. 2551 ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับปี พ.ศ. 2550 ดังนั้นทั้งทิศทางการพัฒนาประเทศไทยตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) จึงมุ่งสร้างความสุขให้ประชาชนภายใต้วิสัยทัศน์ “สังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน” โดยเน้นการพัฒนาคน สิ่งแวดล้อม และหลักธรรมาภิบาล

ความสุขเกิดจากการพัฒนาตนเอง

ปัญหาในสังคมสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาต่างๆ มากน้อยแตกต่างกัน ผู้ที่มีความสุข มักจะเป็นผู้ที่เข้าใจปัญหา สาเหตุและสามารถแก้ปัญหาได้มากกว่า ผู้ที่ยังมีความสุขมากกว่าคือผู้ที่ไม่มองเห็นปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถในการเข้าไปแก้ไข เป็นผู้ที่ไม่มองเห็นว่าปัญหาของสังคมเป็นสิ่งที่ธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ในทุกเวลา และในทุกสถานที่

ถึงแม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะมีส่วนสำคัญในการกำหนดความสุขหรือความทุกข์ แต่สิ่งที่สำคัญเหนือกว่าสิ่งแวดล้อมคือ การกำหนดอนาคตและวิถีชีวิตของตนเองด้วยการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเติมพลังให้ชีวิต เพื่อเพิ่มศักยภาพให้ตนเอง และเพื่อให้ตนเองมีประสิทธิภาพสูงขึ้น การพัฒนาตนเองเพื่อความสำเร็จและมีความสุข ควรมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านคือ ด้านกายภาพ (physical dimension) ด้านจิตใจ (spiritual dimension) ด้านสติปัญญา (mental dimension) และด้านสังคม (social dimension) ไปพร้อมๆ กันอย่างสมดุลดังนี้

1. ด้านจิตใจ (spiritual dimension) เป็นสิ่งที่ต้องเริ่มพัฒนาก่อน เพราะจิตใจเป็นเครื่องกำหนดความคิด ความคิดจะกำหนดการกระทำและการแสดงออกต่างๆ ซึ่งผลของการกระทำจะเป็นตัวกำหนดสิ่งที่จะได้รับจากคนอื่น ๆ ในสังคมทั้งในปัจจุบันและในอนาคต การพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเริ่มต้นการพัฒนาตนเองเช่นเดียวกับการเรียน ก.ไก่ และ ข.ไข่ ก่อนจะพัฒนาความสามารถในการอ่าน การพูด และการเขียน ดังนั้นการพัฒนาจิตใจจึงเป็นเสมือนเสาเข็มที่มั่นคงของชีวิต มีคนในสังคมจำนวนมากละเลยการพัฒนาทางด้านจิตใจมุ่งพัฒนาด้านอื่นๆ ก่อน ซึ่งในบางครั้งสายเกินไปสำหรับการจะกลับมาพัฒนาทางด้านจิตใจในภายหลัง การพัฒนาทางด้านจิตใจอาจทำได้หลายวิธี ตัวอย่างเช่น

1.1 การมุ่งให้ค้นหาความเชื่อทางศาสนาเพื่อนำมาเป็นแนวปฏิบัติ โดยการศึกษาแก่นแท้ของศาสนาแต่ละศาสนา ด้วยการอ่าน การฟัง การสนทนาธรรม และการฝึกปฏิบัติ เพราะทุกศาสนามุ่งสร้างคนดีและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เพียงแต่วิธีการเข้าถึงความดีในแต่ละศาสนาอาจแตกต่างกัน

1.2 การทบทวนกรอบความคิด ด้วยการหัดคิดนอกกรอบจากสิ่งเก่าๆ ที่เคยคิด ตัวอย่างเช่น การคิดเชิงสร้างสรรค์ และคิดเชิงบวก เพราะการคิดแต่สิ่งที่ดีจะเป็นผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกจะดีตามไปด้วย

1.3 การค้นหาค่านิยมที่ดีของชีวิต ด้วยการแสวงหาประสบการณ์ของชีวิตในสังคมต่างๆ เพื่อสร้าง

ค่านิยมที่เหมาะสมกับตัวเองให้มากที่สุด ตัวอย่างเช่น ค่านิยมที่ยึดคุณธรรมและความดีค่านิยมบนทางสายกลางตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ฯลฯ.

1.4 การกำหนดจุดมุ่งหมายของชีวิตที่ดี ด้วยการทบทวนจุดมุ่งหมายของชีวิต ตัวอย่างเช่น การตั้งคำถามง่ายๆ “เกิดมาทำไม ?” “อยู่เพื่ออะไร ?” “ทำงานเพื่ออะไร ?” “เราควรจะตายเมื่อไร ?” “เราต้องการเป็นอะไร ?” “ต้องการความสุขมากน้อยเพียงไร ?” “ควรจะทำประโยชน์อะไรให้สังคมบ้าง ?” ฯลฯ. ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของชีวิตได้ง่ายยิ่งขึ้น การกำหนดจุดมุ่งหมายชีวิตที่ดีจะช่วยกระตุ้นหรือควบคุมการกระทำไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิตที่กำหนดไว้

1.5 การกำหนดปณิธานของชีวิต ปณิธานหมายถึง ความแน่วแน่ที่จะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต ควรกำหนดให้ชัดเจนและไม่ท้อถอยหรือท้อแท้ในการทำใหสำเร็จ ตัวอย่างเช่น การตั้งปณิธานว่าจะเลิกสูบบุหรี่ และดื่มสุราในวันเข้าพรรษา การมุ่งทำความดีแด่องค์สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสสมิพระชนมพรรษาครบ 80 ปี ตลอดไป การเคารพเชื่อฟังบิดามารดาตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป การทดแทนคุณแผ่นดินทุกครั้งเมื่อถ้ามีโอกาส ฯลฯ.

2. ด้านสติปัญญา (mental dimension) เนื่องจากสติปัญญาเปรียบเสมือนแสงสว่างของเทียนในที่มืดที่คอยชี้ทางให้เห็นว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดควรทำ และสิ่งใดไม่ควรทำ ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่มีความค่ามหาศาลมากกว่าทรัพย์สินและเงินทองผู้ที่มีสติปัญญาเลียบแหลมย่อมประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า เอาตัวรอดเมื่อมีปัญหาได้มากกว่า ทำให้ชีวิตมีความสุขมากกว่า ซึ่งการที่จะพัฒนาระดับสติปัญญาได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนในแต่ละบุคคล ซึ่งกระทำได้หลายวิธีตัวอย่างเช่น

2.1 อ่านคำคม สุภาษิต บทกวีที่ดี แล้วคิดวิเคราะห์ ตีความ ถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ จะทำให้ได้ข้อคิดที่หลากหลาย เกิดปัญญา ตัวอย่างเช่น คำคมที่ว่า “ผู้ที่เข้าใจคนอื่นมักจะเข้าใจตนเอง แต่ผู้ที่เข้าใจตนเองอาจไม่เข้าใจผู้อื่น”

2.2 เขียนหนังสือ เขียนบทความ เขียนบันทึกประจำวัน หรือเขียนบทกวี เพื่อเป็นการฝึกใช้สมองในการจดจำ รวบรวม วิเคราะห์ และสรุปเรื่องราวต่างๆ

2.3 ฝึกคิดอยู่เสมอ เนื่องจากความคิดที่เฉียบแหลมเปรียบเสมือนความคมของดาบ จึงต้องหมั่นลับ หมั่นฝนจึงจะคมอยู่ตลอดเวลา การฝึกฝนความคิดอาจทำได้หลายวิธี ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือที่ดีและมีคุณค่า การพบปะสนทนากับผู้ที่เฉลียวฉลาด ผู้ที่เป็นคนดี การฝึกคิดวิเคราะห์ (analytical thinking) การฝึกคิดอย่างสร้างสรรค์ (creative thinking) การฝึกคิดนอกกรอบ (lateral thinking) การฝึกคิดร่วมกับคนอื่น และฝึกคิดในสิ่งต่างๆ ที่พบเห็นเพื่อให้รู้ว่ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้เพราะอะไร แต่ไม่ใช้การคิดแบบหมกมุ่นวนเวียนที่ไม่มีทางออก

2.4 ฝึกแก้ปัญหา เราต้องยอมรับว่างานที่สำคัญในชีวิตประจำวันของทุกคนคือการแก้ปัญหา ใครที่แก้ปัญหาได้มากย่อมมีความสุขมาก ดังนั้นจึงต้องพยายามใช้สติปัญญาแก้ปัญหาทุกรูปแบบ อย่าปล่อยให้ปัญหาสะสม เพราะในที่สุดปัญหามักจะมาบั่นทอนความสุขของชีวิต

2.5 ฝึกเอาชนะตัวเองในทุกๆ วัน เนื่องจากการเอาชนะตัวเองเป็นสิ่งที่ยาก จึงจำเป็นต้องหมั่นฝึกฝนเอาชนะทีละเล็กทีละน้อย บางวันอาจฝึกเอาชนะความโกรธ บางวันอาจฝึกเอาชนะความหิว บางวันอาจฝึกเอาชนะความอยาก บางวันอาจฝึกเอาชนะความขี้เกียจ บางวันอาจฝึกเอาชนะความอิจฉาริษยา ฯลฯ ในที่สุดชัยชนะที่รวบรวมได้ทีละเล็กทีละน้อยจะทำให้สามารถเอาชนะตัวเองได้มากขึ้น จิตใจย่อมมีอิสระ สามารถปลดปล่อยพลังความคิด และสติปัญญาได้มากขึ้น มีความสุขมากขึ้น

2.6 ทำงานอดิเรก เพราะการทำงานอดิเรกในสิ่งที่ตนเองชอบจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจปลอดโปร่ง สมองได้รับการพักผ่อน ช่วยปลดปล่อยสิ่งที่ไม่ได้ออกจากจิตใจ ลดความโกรธ ความเกียจ ความอาฆาต เหลือแต่สิ่งที่ดีงามอยู่ในจิตใจ

2.7 เรียนรู้ตลอดชีวิตจากสิ่งทีประสบ เราต้องยอมรับว่าไม่มีใครรู้ถึงทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกหรือในจักรวาล และไม่สามารถเรียนรู้ได้ทั้งหมดตลอดอายุขัยที่มีอยู่ ดังนั้นทุกคนต้องเรียนรู้จากชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา ความรู้บางอย่างไม่สามารถหาได้ในตำรา ความรู้บางอย่างต้องฝึกปฏิบัติเองจึงจะรู้ การรู้มากจะช่วยลดความทุกข์อันเนื่องมาจากความไม่รู้ การรู้มากจะช่วยให้เกิดสติปัญญาในการแก้ปัญหามากขึ้น

2.8 การพบปะสนทนากับคนที่เฉลียวฉลาด หรือคนดี เพราะการคบหาสมาคมกับคนดีหรือคนที่ฉลาด ผู้ที่คบหาสมาคมจะได้รับการซึมซับความดี ความรู้ วิธีคิด และวิธีปฏิบัติที่ดีซึ่งจะเป็นทางลัดที่นำไปสู่การสร้างสติ และปัญญาในตนเอง

2.9 การศึกษาประวัติของบุคคลสำคัญต่างๆ ตัวอย่างเช่น มหาตมะคานธี พระพุทธเจ้า ฯลฯ

3. ด้านกายภาพ (physical dimension)

ถึงแม้ว่าการพัฒนาทางด้านกายภาพจะไม่สำคัญเท่าการพัฒนาทางด้านจิตใจ แต่เนื่องจากคนในสังคมส่วนใหญ่ยังยอมรับการพัฒนาทางรูปธรรมค่อนข้างมาก จึงจำเป็นต้องพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขดังนี้

3.1 ด้านร่างกายและรูปร่าง ควรมีการดูแลความสะอาดของร่างกาย ความสะอาดของเล็บ กลิ่นปาก กลิ่นตัว ความเรียบร้อยของผมและหนวดเครา

3.2 ด้านเสื้อผ้าและเครื่องประดับ ควรสวมใส่ให้เหมาะสมกับกาลเทศะอยู่เสมอ

3.3 ด้านใบหน้า ควรทำให้ดูดีอยู่เสมอ และควรทำให้สีหน้าสดชื่นแจ่มใสพร้อมที่จะเป็นมิตรกับทุกๆ คน

3.4 สร้างสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง ไม่ควรปล่อยให้อ้วนหรือผอมเกินไป พยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและรับประทานอาหารที่ดี

3.5 ด้านการพูด ควรพูดแต่ในสิ่งที่ดี ตัวอย่างเช่น การพูดที่น่าฟัง การพูดที่ทำให้สบายใจ การพูดที่ไม่น่าเบื่อ การพูดยกย่องชมเชย การพูดขอโทษ การพูดแสดงความขอบคุณ เป็นต้น

3.6 ด้านกิริยามรรยาท ควรเคารพ ให้เกียรติ หรือปฏิบัติตามขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมของสังคมที่ตนเองเข้าไปอยู่

3.7 มีอุปนิสัยที่ดี คนอุปนิสัยดีได้แก่คนที่พูดดี คิดดี แสดงออกดี อ่อนน้อมถ่อมตน รักคนอื่น เสียสละ ช่วยเหลือคนอื่น รู้จักให้อภัย และสนับสนุนหรือชักชวนให้คนอื่นได้ดี

4. ด้านสังคม (social dimension)

เนื่องจากการเข้าสังคมเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ต่อตนเอง เพราะเป็นการทำทนายการตอบสนองที่ชาญฉลาด ฝึกความอดทน ฝึกควบคุมอารมณ์ ฝึกระเบียบวินัย ทำให้มีการพัฒนาทางด้านการวางตัวในสังคม และการพัฒนาทางด้านจิตใจและอารมณ์ นอกจากนี้คนในสังคมอาจจะได้ประโยชน์จากการมีบทบาทในสังคมของตนเอง ถ้าทำตนเองให้เป็นที่ยอมรับ หรือเป็นความหวังของคนในสังคม นอกจากนี้การที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อคนในสังคมจะทำให้ตนเองรู้สึกมีพลังทำงานเพื่อสังคม และเกิดความสุขเมื่อคนในสังคมเห็นคุณค่า ดังนั้นการอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขจึงควรทำตนเองให้มีประโยชน์ในสังคมมากขึ้นแตกต่างกันตามศักยภาพ บางคนอาจเป็นนักบริจาคน บางคนอาจเป็นนักพัฒนา บางคนอาจทำตัวเป็นนักประชาสัมพันธ์ บางคนอาจทำตัวเป็นนักสังคมสงเคราะห์ บางคนอาจทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา บางคนอาจช่วยสังคมในด้านแรงงาน ฯลฯ ซึ่งการพัฒนาทางด้านสังคมควรปฏิบัติดังนี้

4.1 มุ่งสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ให้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะคนที่เจอเรียวก้าวหน้า และมีความสุขในสังคมจำเป็นต้องมีเพื่อนที่ดีในสังคมเป็นจำนวนมาก

4.2 เพิ่มความสัมพันธ์ให้ลึกซึ้งกับเพื่อนคนเก่า เพื่อรักษามิตรสหายที่ดีไว้ให้ยั่งยืน

4.3 การปฏิบัติตนให้เป็นที่น่ารัก และเป็นที่น่านับถือของคนในสังคม ตัวอย่างเช่น การอ่อนน้อม ถ่อมตน ความสุภาพ การยิ้ม การให้ การมีระเบียบวินัย การเสมอดันเสมอปลาย มีความขยัน การตรงต่อเวลา การเสียสละ การช่วยเหลือผู้อื่น การพูดแต่สิ่งดีงาม ความซื่อสัตย์สุจริต ฯลฯ

4.4 ร่วมทำงานสังคมสงเคราะห์ หรืองานบริการสังคมที่ดี

แต่อย่างไรก็ตามการเข้าสังคมพึงระวังการถูกสังคมครอบงำไปสู่ทางไม่ดี นำไปสู่เรื่องไร้สาระ หรือถูกครอบงำจนขาดความอิสระ ซึ่งจะทำให้เกิดความถดถอยในการพัฒนาทางด้านสังคม

บทสรุป

ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาตนเองเป็นความสุขที่ยั่งยืน ดังนั้นทุกคนจึงควรพยายามสร้างแรงผลักดันให้มีการพัฒนาตนเองให้มากยิ่งขึ้นในทั้ง 4 ด้านอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้รู้จักตนเองมากขึ้นพบชัยชนะแก่ตนเองมากขึ้น และพบความสุขที่แท้จริงมากขึ้น เพราะการชนะตนเองย่อมสามารถกำหนดได้ว่าตนเองควรจะสุขหรือทุกข์ กลายเป็นผู้ที่มีสุขรักษาตนเอง (“สุขี อด.ตาน ปรีหรณ.ตุ) และพ้นความทุกข์ทั้งปวง (“สพ.พทุก.ชา ปมฺจ.จน.ตุ) มากกว่าคนที่ปล่อยให้ความสุขขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น

บรรณานุกรม

1. <http://www.neweconomics.org>
2. <http://www.anchor.au.edu>
3. <http://www.nesdb.go.th>