เขียนโดย ศจ.นพ.วิจารณ์ พานิช
วันจันทร์ที่ 21 มีนาคม 2016 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 21 มีนาคม 2016 เวลา 20:05 น.

วันนี้ ๒๐ มีนาคม เป็น International Day of Happiness หลังวิ่งออกกำลัง ผมมานั่งผึ่งลมจากพัดลม ที่ระเบียงข้างบ้าน และลงทะเบียนเข้าเว็บไซต์ข้างต้น พบ GREAT DREAM กุญแจ ๑๐ ดอก สู่ชีวิตที่สุขกว่า ลองเข้าไปอ่านดูนะครับ เป็นคำขวัญที่บอกแนวทางแห่ง
ความสุข
ที่ผมปฏิบัติมาทั้งชีวิต เพียงแต่ผมจัดเข้าเป็นชุด ใช้ตัวอักษรตัวแรก ๑๐ ตัว ไม่เป็น ขอยืนยันว่า ๑๐ หลักการนี้ ผมยึดถือเรื่อยมา และแน่นแฟ้นขึ้นเรื่อยๆ เป็นหลักการที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผล

ที่จริงตอนที่ผมออกไปวิ่ง อากาศร้อนอบอ้าว ยากที่จะรู้สึกมี ความสุข แต่ผมก็บอกตัวเองว่าฤดูกาล แห่งอากาศร้อนผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เป็นเรื่องของฤดูกาลที่หมุนเวียน เราไม่มีทางแก้ไข ต้องอยู่กับมันโดยไม่ทุกข์ แต่ก็ยังมีทาง ที่หากวิ่งไปบริเวณที่มีลม ความร้อนก็คลาย ยังดีที่หมู่บ้านที่ผมอยู่ไม่ไกลจากแม่น้ำเจ้าพระยามากนัก ยังมีอิทธิพลจากแม่น้ำมาช่วย ช่วยให้มีลมมาผ่อนคลายความร้อน คิดและปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ความรู้สึกร้อนก็คลาย

World Happiness Report จัดอันดับประเทศที่ผู้คนมี ความสุข สูง ตั้งแต่อันดับที่ ๑ ถึง ๑๕๗ ประเทศไทยอยู่ที่อันดับ ๓๓ เป็นอันดับที่สองในอาเซียน ที่แชมป์คือสิงคโปร์ อันดับที่ ๒๒ สิ่งที่เราควรสนใจคือ เข้าวัดระดับ ความสุข ของผู้คนในแต่ละประเทศอย่างไร อ่านแล้วได้ความว่า วัดที่ real GDP per capita, social support, healthy life expectancy, freedom to make life choices, generosity, และ perception of corruption ซึ่งผมคิดว่าเป็นเกณฑ์ที่ดี เป็นความพยายามที่ดีที่จะหาเกณฑ์วัด
ความสุข
เพื่อเปรียบเทียบประเทศต่างๆ

ข้อสังเกตของผมก็คือ ๑๐ ประเทศที่อันดับสูงสุด เป็นประเทศที่ค่อนไปทางสังคมนิยม ไม่ทุนนิยมสุดโต่ง ความเหลื่อมล้ำต่ำ สหรัฐอเมริกาแม้จะเป็นมหาอำนาจโลก และมีความก้าวหน้าสูงด้านเทคโนโลยี แต่อยู่ที่อันดับ ๑๓ เป็นสังคมที่ไทยไม่ควรเอาอย่าง เพราะความเหลื่อมล้ำ และปัญหาสังคมสูงมาก

ที่ผมตกใจคือ ญี่ปุ่นตกไปอยู่ที่อันดับ ๕๓ ผมอยากรู้ว่า ทำไมคนญี่ปุ่นไม่มี ความสุข เพราะผมเพิ่งไปเที่ยวชนบทญี่ปุ่น และคิดว่าเป็นชีวิตที่น่าจะมี ความสุข มาก ผมเล่าไว้
ที่นี่

ผมมีความเชื่อว่า สังคมไทยเรามีด้านดี ด้านเข้มแข็งอยู่ในวัฒนธรรม หากเราช่วยกันแก้ไขปรับปรุง ส่วนที่เราอ่อนแอ เราก็จะสามารถเป็นตัวอย่างแก่โลกได้ ในด้านการเป็นสังคมที่ผู้คนมี ความสุข

หนังสือ Sapiens : A Brief History of Humankind หน้า ๓๗๗ กล่าวถึงเรื่อง history of happiness บอกว่าตลอดประวัติศาสตร์ของ “มนุษย์ฉลาด” (Homo sapiens) ความสามารถของมนุษย์เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน แต่ไม่แน่ใจว่า
ความสุข
เพิ่มขึ้นหรือไม่ น่าตกใจนะครับ ว่ามนุษย์เราเก่งขึ้น แต่ไม่แน่ใจว่าสุขขึ้นหรือไม่ และในหนังสือหน้า ๓๘๓ ยิ่งทำให้เรื่อง
ความสุข

เขียนโดย ศจ.นพ.วิจารณ์ พานิช
วันจันทร์ที่ 21 มีนาคม 2016 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 21 มีนาคม 2016 เวลา 20:05 น.

มีความซับซ้อนยิ่งขึ้น เพราะว่ามนุษย์สมัยโบราณมีความพอใจ กับวัตถุที่พื้นๆ แต่มนุษย์ยุคปัจจุบันเอาใจยาก ต้องการวัตถุเพิ่มขึ้นมากมาย
สภาพความเป็นอยู่ที่มนุษย์ยุค ร้อยปีก่อนมี
ความสุข
ความพอใจสุดๆ มนุษย์ยุคปัจจุบันอาจไม่พอใจอย่างยิ่ง
ความสุข
ขึ้นอยู่กับการได้รับ การตอบสนองความคาดหวัง มนุษย์ยุคนี้ มีความคาดหวังสูง

ในหนังสือหน้า ๓๙๑ บอกว่า ความสุข อยู่ที่การบรรลุความหมาย (meaning) แห่งชีวิต และคนสมัยโบราณ ยอมรับความหมายของชีวิตในโลกหน้า จึงมี ความสุข ง่ายกว่าคนสมัยปัจจุบัน ที่พอใจกับความหมายในชีวิตที่ตน ได้รับอยู่ในปัจจุบันมากกว่า มิน่า ฟาโรห์ ของอียิปต์จึงยินดีดื่มยาพิษ เพื่อไปสู่ชีวิตในโลกหน้า ตาม
บันทึกนี้
และผมเดาว่า คนไทยยุคปัจจุบันส่วนใหญ่ ก็ยังเน้นความหมายของชีวิตในโลกหน้า แต่ผมไม่เชื่อเรื่องโลกหน้า แบบที่มีหลังสิ้นชีวิตในโลกนี้

หน้า ๓๙๖ บอกว่า มนุษย์เรายังศึกษาเรื่อง ความสุข น้อยไป และเพิ่งเริ่มศึกษาเมื่อไม่กี่ปีมานี้เอง ซึ่งผม เถียงสุดฤทธิ์ เพราะเราทราบว่า
สมเด็จพระสัมมามัมพุทธเจ้าสมณโคดม อุทิศชีวิตศึกษาเรื่อง ความสุข เมื่อกว่า สองพันห้าร้อยปีก่อน ใช้เวลาอยู่
๖ ปีจึงค้นพบความจริงอันประเสริฐนี้ ซึ่งหนังสือเล่มนี้ก็เอ่ยถึง และเอ่ยอย่าง ถูกต้อง ว่า
ความสุข
ไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอก และไม่ได้ขึ้นกับความรู้สึกภายในตัวคน แต่ขึ้นกับการลดละ ความต้องการ หรือที่เราเคยเรียนว่า ลดละความทะยานหยากของตนเอง

สองสามวันนี้ ผมออกวิ่งตอนเช้าในท่ามกลางอากาศร้อนอบอ้าว วิ่งไปหน่อยเดียวก็เหงื่อแตก นอกจากวิ่งไปตรงช่องลมแล้ว
ผมยังวิ่งไปชื่นชมไม้ดอกและวิวที่สวยงามไปตลอดทาง ตรงไหนสวย ก็แวะถ่ายรูป สำหรับนำมาเผื่อแผ่แก่แฟนบล็อก

วิจารณ์ พานิช

๒๐ มี.ค. ๕๙

คัดลอกจาก: https://www.gotoknow.org/posts/603731