

ความสุขที่คนไทยควรเข้าใจ

โดย Min Sen Dhamma 24 ธันวาคม 2563

เข้าสู่เทศกาลแห่งความสุขประจำปีของทั่วโลก โดยเริ่มตั้งแต่วันคริสต์มาส วันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ สำหรับปีนี้อาจจะทำให้หลายคนรู้สึกว่าคุณสุขคล้ายจะลดน้อยถอยลงไป ในมุมมองของคนที่มีได้มีโอกาสสนุกสนานจากงานบันเทิงในเทศกาล แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความสุขนั้นมิได้ถอยลงไป เพียงแต่ความสนุกสนานเท่านั้นที่หายไป ความสุข (Happiness) นั้นมิได้หลายรูปแบบ และความสนุกสนาน (pleasure) ก็อาจจะเป็นรูปแบบหนึ่งของความสุขก็ได้ ความสุขคืออะไร และอยู่ที่ไหน หนังสือภูมิศาสตร์แห่งความสุข (The Geography of Bliss) ของ Eric Weiner ซึ่งเป็นโรคซึมเศร้า และเป็นนักข่าวของ NPR ที่ขึ้นมาเขียนจากประสบการณ์เดินตามหาความสุขในสถานที่ต่าง ๆ จากสิบประเทศทั่วโลก โดยเริ่มขึ้นที่ร้านกาแฟใน Rotterdam, Netherland ประเทศที่ใจกว้างที่สุด และระหว่างการเดินทาง เขามักเกิดคำถามและข้อสงสัยเกี่ยวกับคุณค่าและความหมายของความสุข เช่น ความสุขนั้นวัดได้จริงหรือ เหตุใดคนสวิสที่ทั้งเคร่งครัด ไร้อารมณ์ขัน และทุกสิ่งเป็นระบบระเบียบไปหมด จึงมีความสุข แล้วทำไมในภูฏานคนส่วนใหญ่มีความสุขกันตลอดเวลา ๆ คำถามและความสงสัยทั้งหมดนี้ ทำให้เห็นความแตกต่างของความสุขของแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน และความสุขคืออะไรกันแน่

เขาสัมภาษณ์และเสาะหาข้อมูลจากบรรดาผู้คนหลากหลาย

สถานและอาชีพ ทั้งนักวิชาการ นักปรัชญา นักเขียน นักธุรกิจ นักท่องเที่ยว จนถึงชาวบ้านธรรมดา ว่าทำไมความสุขของผู้คน ในประเทศนั้นจึงเป็นอย่างนั้น พร้อมกับพาเอาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางสถานที่นั้น ๆ เช่นเดียวกับที่นักมานุษยวิทยาปฏิบัติกัน การมีส่วนร่วม ความพยายามเข้าถึง และการสืบเสาะหาข้อเท็จจริงด้วยวิธีการทั้งหลายถูกนำมาเขียนในหนังสือเล่มนี้ โดยสรุปให้เห็น เช่น

คนอเมริกัน คือ การมีบ้านใหญ่, เนเธอร์แลนด์ คือ ตัวเลข, ภูฏาน คือ นโยบาย, อินเดีย คือ ความขัดแย้ง,

คนอังกฤษ คือ ความก้าวหน้าในงาน, คนไทย คือ การไม่คิด, กาตาร์ คือ การถูกหวย, สวิส คือ ความน่าเบื่อ,

ไอซ์แลนด์ คือ ความล้มเหลว, มอลโดวา คือ ที่แห่งอื่น

นั่นคือ มุมมองของชาวต่างชาติที่มองความสุขของคนไทย ความสุขแฝงอยู่ในความเบิกบานที่ได้เมื่อประสบความสำเร็จ และแฝงอยู่ในความตื่นเต้นเร้าใจที่ได้จากความเพียรพยายาม หลายคนเพียงแค่การได้จิบกาแฟอุ่น ๆ สักแก้ว ในยามเช้าที่อากาศเย็นสบายก็ทำให้เกิดความสุขแล้ว William Feather เคยกล่าวว่า *"ผู้คนมากมายพลาดโอกาสที่จะได้มีความสุขในชีวิต ไม่ใช่เพราะว่าพวกเขาไม่เคยค้นพบมัน หากแต่เป็นเพราะพวกเขาไม่เคยหยุด เพื่อที่จะใช้เวลาของมันเลยต่างหาก"* นอกจากนั้น ความทุกข์หรือความสุขของเรา ไม่ได้ถูกกำหนดโดยสภาวะการณ์ แต่โดยสภาวะทางอารมณ์ของเราต่างหาก หากเราต้องการจะอยู่อย่างมีความสุข จงอยู่อย่างมีความสุข นอกจากนั้นแล้วพลังแห่งความจริงใจ และการให้โดยไม่หวังผลตอบแทนจะให้ความเบิก

บานอย่างลึกซึ้งที่สุดของชีวิต นั่นคือ การบรรลุถึงความสุขอัน
อิมเมมอันแท้จริง ที่น่าแปลก คือ เราจะไม่มีวันมีความสุขได้
เลย หากยังเพียวค้นหาว่าองค์ประกอบของความสุขมี
อะไรบ้าง และเราจะไม่มีวันได้ใช้ชีวิตเลย หากมันแต่เพียว
แสวงหาความหมายของชีวิต เพียงการนิยามให้ได้ก่อนว่าสิ่ง
ไหนในชีวิตที่จะทำให้เรามีความสุข จากนั้นจึงค่อยไขว่คว้า และ
โอบกอดช่วงเวลานั้นเมื่อเราได้มา

ปีนี้เราอาจจะเผชิญกับวิกฤตการณ์ COVID-19 การปิดเมือง
ก่อนเทศกาลสงกรานต์ ความลำบากทางเศรษฐกิจปาก
ท้อง ความสับสนทางการเมืองจนนำมาสู่การเดินขบวนของ
นักเรียน นักศึกษา และเรากำลังเผชิญกับวิกฤตอีกรอบของ
COVID แต่ในความเป็นจริงแล้ว การไม่คิด ก็เป็นสิ่งที่ทำให้
เราเป็นสุขได้จริง เหมือนกับคำพระที่บอกว่า **แล้วมันก็จะผ่านไป**
ไป หรือ ตถตา มันเป็นเช่นนี้ของมัน

การไม่คิด คือ การที่เราไม่คิดมาก แตกต่างจากการไม่ใส่ใจ
ใจ เป็นเพียงการรับรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ แต่ไม่ได้เป็นทุกข์ร้อน
กับมันมากมายนัก บางครั้งการพูดจา การบ่นในเรื่องนั้น ๆ
บ้าง เพื่อเป็นการระบาย แล้วก็ปล่อยให้มันผ่านไป จนเกือบ
เสมือนว่า คนไทยนั้นความจำสั้น แต่เรามีได้เป็นไป
ตามนั้น เรามีความใส่ใจในเรื่องต่าง ๆ รับรู้ เข้าใจในมุมมอง
ของเรา ซึ่งแตกต่างกันไปของแต่ละคน แต่คนไทยส่วนใหญ่
ไม่ได้ให้ความรับรู้ และเข้าใจนั้นมาครอบงำตัวตนของเรา มี
บ้างที่บางคนอาจจะรู้สึกและเข้าไปอยู่ในเรื่องราวเหล่านั้นมาก
จนมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จนทำให้เกิดพฤติกรรม

ชิมเศร้า หรือก้าวร้าวไปสู่คนในฝั่งตรงข้าม แต่ไม่นานเราก็
ปล่อยผ่านสิ่งเหล่านั้นไป

สิ่งเหล่านี้ อาจจะมีมองว่า นี่เป็นเหตุให้คนไทยไม่รู้จักจำ ไม่
เข้าใจบทเรียนต่าง ๆ ที่ผ่านมา ทำให้ประวัติศาสตร์ซ้ำรอยเดิม
ๆ แต่สำหรับผู้เขียน เชื่อว่า นี่เป็นข้อดีของคนไทย ที่เราดู
เหมือนไม่คิด แต่เราคิด และยอมให้บางสิ่งผ่านไปตาม
กาลเวลา แต่หลายบทเรียนในชีวิต เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เสมือน
การทำให้เราตาสว่าง (enlighten) และยากที่จะเหมือนเดิม แต่
เพียงเรามีได้ทุกข์ร้อนกับมันมากเท่านั้น เพราะรู้ว่าการ
เปลี่ยนแปลงย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ก็ตาม ดัง
คำพระพุทธเจ้า ที่กล่าวถึง **โลกังอนิจจัง** นั่นคือ **โลกนี้ไม่
เที่ยงแท้ มีความทุกข์เข้ามากระทบเราบ้าง เมื่อเราปล่อย
ผ่าน มันก็เพียงมาแล้วก็ไป ไรศภัย และปัญหา รวมทั้งตัวเรา
นั้นเป็นอนัตตา**

ติดตามเรื่องอื่นเพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com