

# เปิดห้องเรียนวิชาความสุข

## คำนิยม

สิ่งที่มนุษย์ต้องการมากที่สุดคือความสุข

แต่สิ่งที่มนุษย์เรียนน้อยที่สุดคือวิชาความสุข

มนุษย์เรียนวิชาต่างๆ เต็มไปหมดนอกจากวิชาความสุข จึงไม่สามารถสร้างความสุข

ฉะนั้น แม้โลกเจริญด้วยวิทยาการต่างๆ แต่ความสุขของมนุษย์โดยรวมกลับลดลงมีคนเป็น โรคหุดู่ และฆ่าตัวตายมากขึ้น รวมทั้งในหมู่เยาวชน

เป็นที่น่ายินดีที่มีกระแสความสนใจในการเรียนรู้เรื่องความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ หนังสือเล่มนี้ ซึ่งแปลจากภาคภาษาอังกฤษในชื่อ **Happier** ที่เขียนโดย **Tal Ben-Shahar** อาจารย์สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ก็เป็นหนึ่งในกระแสแห่งการเรียนรู้เรื่องความสุข

วิชาความสุขต่างจากวิชาอื่นๆ วิชาต่างๆ เอา “ความรู้” เป็นตัวตั้ง แต่วิชาความสุขเอาประสบการณ์เป็นตัวตั้ง ความรู้เป็นของนอกตัว แต่ประสบการณ์เป็นของในตัว ประคองเส้นทางภายนอกกับเส้นทางภายใน วิชาความสุขเป็นการเรียนรู้จากภายในตัวเราเอง ที่ต้องรู้ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำของตัวเอง ว่าอย่างไรทำให้เกิดความทุกข์หรือความสุขอย่างไร

เบ็น-ซาฮาร์ นำเอาประสบการณ์ของตัวเอง และประสบการณ์จากการสอนจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดมาเรียบเรียงขึ้นไว้ ชั้นเรียนที่เขาสอนซึ่งเริ่มต้นมีนักศึกษาเข้าเรียนเพียง ๖ คน ต่อมาเพิ่มขึ้นเป็นหลายร้อยและเกินพันคน เป็นเรื่องบังบอกว่ามีผู้ได้รับประโยชน์จากการเรียนวิชาความสุขของอาจารย์เบ็น-ซาฮาร์ จำนวนมาก หนังสือนี้เรียบเรียงจากฐานของวัฒนธรรมตะวันตก คนตะวันตกนั้นคิดมาก จึงเกิดความทุกข์ชนิดที่ชาวพุทธตะวันออกอาจจะไม่เข้าใจ แต่ก็น่าจะนำมาเสริมกันได้ ทางตะวันตกอาจจะแสวงหาความคิดที่ลึกลับ แล้วพบความสุข แต่ชาวพุทธเน้นที่ ทาน ศีล ภาวนา ในส่วนของการภาวนานั้น สติ สมาธิ ปัญญา ทำให้พบความสุข การที่เราจะเรียนวิชาความสุขที่ชาวตะวันตกค้นพบก็น่าจะมีประโยชน์ เพราะจะมีส่วนที่มนุษย์ไม่ว่าที่ไหนๆ ก็เหมือนกัน เราควรแสวงหาความรู้และประสบการณ์ดีๆ จากทั่วโลก ฉะนั้นการที่คุณพรเลิศ อริสฐ์ และคุณพูนลาภ อุทัยเลิศอรุณ ช่วยกันแปลและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นภาษาไทย จึงเป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนา เพราะเป็นการนำความรู้ทางซีกโลกตะวันตกที่เขาอุตสาหกรรมรวบรวมเรียบเรียงขึ้นจากประสบการณ์ร่วมของคนจำนวนมาก ซึ่งมีค่ายิ่งนัก ให้มาเป็นสมบัติของคนที่ใช้ภาษาไทย หวังว่าสังคมไทยจะใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้อย่างกว้างขวาง เพื่อสร้างความสุขให้ตัวเองและช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้เรียนรู้เพื่อสร้างความสุข

เป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะแสวงหาและช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้พบการเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของมนุษย์ การเรียนรู้ที่ดีสร้างความสุขอย่างแท้จริงได้

ประเวศ วะสี

๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๔