อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

ความสุขที่ถูกมองข้าม

พระไพศาล วิสาโล บัณฑิตรัฐศาสตร์ธรรมศาสตร์ เขียนและพูดเรื่องต่างๆ ได้น่าฟังและลึกซึ้ง ผมได้พบข้อเขียนของท่านเรื่อง "ความสุขที่ถูกมองข้าม" อ่านแล้วโดนใจมาก จึงอยากให้ได้อ่านกันทั่วๆ จึงขอนำมาสื่อสารต่อครับ

"คุณเป็นคนหนึ่งหรือไม่ที่เชื่อว่ายิ่งมีเงินทองมากเท่าไรก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ความเชื่อดังกล่าวดูเผินๆ ก็น่าจะถูกต้องโดยไม่ต้องเสียเวลาพิสูจน์ แต่ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ประเทศไทยน่าจะมีคนป่วยด้วยโรคจิตน้อยลง มิใช่เพิ่มมากขึ้นทั้งๆ ที่รายได้ของคนไทยสูงขึ้นทุกปี ในทำนองเดียวกันผู้จัดการก็น่าจะมีความสุขมากกว่าพนักงานระดับล่างๆ เนื่องจากมีเงินเดือนมากกว่า แต่ความจริงก็ไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป

ไม่นานมานี้มหาเศรษฐีคนหนึ่งของไทยได้ให้สัมภาษณ์หนังสือพิมพ์ว่า เขารู้สึกเบื่อหน่ายกับชีวิต เขาพูดถึงตัวเองว่า "ชีวิต (ของผม) เริ่มหมดค่าทางธุรกิจ" ลึกลงไปกว่านั้นเขายังรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความหมาย เขาเคยพูดว่า "ผมจะมีความหมายอะไร ก็เป็นแค่...มหาเศรษฐีหมื่นล้านคนหนึ่ง" เมื่อเงินหมื่นล้านไม่ทำให้มีความสุข เขาจึงอยู่เฉยไม่ได้ ในที่สุดวิ่งเต้นจนได้เป็นรัฐมนตรี ขณะที่เศรษฐีหมื่นล้านคนอื่นๆ ยังคงมุ่งหน้าหาเงินต่อไปด้วยความหวังว่าถ้าเป็นเศรษฐีแสนล้านจะมีความสุขมากกว่านี้ คำถามก็คือเขาจะมีความสุขเพิ่มขึ้นจริงหรือ?

คำถามข้างต้นคงมีประโยชน์ไม่มากนักสำหรับคนทั่วไป เพราะชาตินี้คงไม่มีวาสนาแม้แต่จะเป็นเศรษฐีร้อยล้านด้วยซ้ำ แต่อย่างน้อยก็คงตอบคำถามที่อยู่ในใจของคนจำนวนไม่น้อยได้บ้างว่า ทำไมอัครมหาเศรษฐีทั้งหลายรวมทั้ง บิล เกตส์ จึงไม่หยุดหาเงินเสียทีทั้งๆ ที่มีสมบัติมหาศาล ขนาดนั่งกินนอนกินไป 7 ชาติก็ยังไม่หมด

แต่ถ้าเราอยากจะค้นพบคำตอบให้มากกว่านี้ ก็น่าจะย้อนถามตัวเองด้วยว่า ทำไมถึงไม่หยุดซื้อแผ่นซีดีเสียทีทั้งๆ ที่มีอยู่แล้วนับหมื่นแผ่น ทำไมถึงไม่หยุดซื้อเสื้อผ้าเสียทีทั้งๆ ที่มีอยู่แล้วเกือบพันตัว ทำไมถึงไม่หยุดซื้อรองเท้าเสียทีทั้งๆ ที่มีอยู่แล้วนับร้อยคู่

แผ่นซีดีที่มีอยู่มากมายนั้น บางคนฟังทั้งชาติก็ยังไม่หมด ในทำนองเดียวกัน เสื้อผ้าหรือรองเท้าที่มีอยู่มากมายนั้นบางคนก็เอามาใส่ไม่ครบทุกตัวหรือทุกคู่ด้วยซ้ำ มีหลายตัวหลายคู่ที่ซื้อมาโดยไม่ได้ใช้เลย แต่ทำไมเราถึงยังอยากจะได้อีกไม่หยุดหย่อน

ใช่หรือไม่ว่า สิ่งที่เรามีอยู่แล้วในมือนั้นไม่ทำให้เรามีความสุขได้มากกว่าสิ่งที่ได้มาใหม่ มีเสื้อผ้าอยู่แล้วนับร้อยก็ไม่ทำให้จิตใจเบ่งบานได้เท่ากับเสื้อ 1 ตัวที่ได้มาใหม่ มีซีดีอยู่แล้วนับพันก็ไม่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นได้เท่ากับซีดี 1 แผ่นที่ได้มาใหม่ ในทำนองเดียวกันมีเงินนับร้อยล้านในธนาคารก็ไม่ทำให้รู้สึกปลาบปลื้มใจเท่ากับเมื่อได้มาใหม่อีก 1 ล้าน

พูดอีกอย่างก็คือคนเรานั้นมักมีความสุขจากการได้มากกว่าความสุขจากการมี มีเท่าไรก็ยังอยากจะได้มาใหม่ เพราะเรามักคิดว่าของใหม่จะให้ความสุขแก่เราได้มากกว่าสิ่งที่มีอยู่เดิม

บ่อยครั้งของที่ได้มาใหม่นั้นก็เหมือนกับของเดิมไม่ผิดเพี้ยน แต่เพียงเพราะว่ามันเป็นของใหม่ ก็ทำให้เราดีใจแล้วที่ได้มาจะว่าไปนี่อาจเป็นสัญชาตญาณที่มีอยู่กับสัตว์หลายชนิดไม่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้น ถ้าโยนน่องไก่ให้หมาหมาก็จะวิ่งไปคาบ แต่ถ้าโยนน่องไก่ชิ้นใหม่ไปให้ มันจะรีบคายของเก่าและคาบชิ้นใหม่แทนทั้งๆ ที่ทั้งสองชิ้นก็มีขนาดเท่ากัน ไม่ว่าหมาตัวไหนก็ตาม ของเก่าที่มีอยู่ในปากไม่น่าสนใจเท่ากับของใหม่ที่ได้มา

ถ้าหากว่าของใหม่ให้ความสุขได้มากกว่าของเก่าจริงๆ เรื่องก็น่าจะจบลงด้วยดี แต่ปัญหาก็คือของใหม่นั้นไม่นานก็กลายเป็นของเก่า และความสุขที่ได้มานั้นในที่สุดก็จางหายไป ผลก็คือกลับมารู้สึก "เฉยๆ" เหมือนเดิม และดังนั้น จึงต้องไล่ล่าหาของใหม่มาอีก เพื่อหวังจะให้มีความสุขมากกว่าเดิม แต่แล้วก็วกกลับมาสู่จุดเดิม เป็นเช่นนี้ไม่รู้จบ น่าคิดว่าชีวิตเช่นนี้จะมีความสุขจริงหรือ?

เพราะไล่ล่าแต่ละครั้งก็ต้องเหนื่อย ไหนจะต้องขวนขวายหาเงินหาทอง ไหนจะต้องแข่งกับผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ครั้นได้มาแล้วก็ต้องรักษาเอาไว้ให้ได้ ไม่ให้ใครมาแย่งไป แถมยังต้องเปลืองสมองหาเรื่องใช้มันเพื่อให้รู้สึกคุ้มค่า ยิ่งมีมากชิ้นก็ยิ่งต้องเสียเวลาในการเลือกว่าจะใช้อันไหนก่อน ทำนองเดียวกับคนที่มีเงินมากๆ ก็ต้องยุ่งยากกับการตัดสินใจว่าจะไปเที่ยวลอนดอน นิวยอร์ก เวกัส โตเกียว มาเก๊า หรือซิดนีย์ ดี

ถ้าเราเพียงแต่รู้จักแสวงหาความสุขจากสิ่งที่มีอยู่แล้ว ชีวิตจะยุ่งยากน้อยลงและโปร่งเบามากขึ้น อันที่จริงความพอใจในสิ่งที่เรามีนั้นไม่ใช่เรื่องยาก แต่ที่เป็นปัญหาก็เพราะเราชอบมองออกไปนอกตัว และเอาสิ่งใหม่มาเทียบกับของที่เรามีอยู่ หาไม่ก็เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เมื่อเห็นเขามีของใหม่ก็อยากมีบ้าง คงไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ได้บ่อยครั้งเท่ากับการชอบเปรียบเทียบตัวเองกับ คนอื่น การเปรียบเทียบจึงเป็นหนทางลัดไปสู่ความทุกข์ที่ใครๆ ก็นิยมใช้กัน

นิสัยชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้เราไม่เคยมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีเสียที แม้จะมีหน้าตาดี ก็ยังรู้สึกว่าตัวเองไม่สวย เพราะไปเปรียบเทียบตัวเองกับดาราหรือพรีเซนเตอร์ในหนังโฆษณา

การมองแบบนี้ทำให้ "ขาดทุน" สองสถาน คือนอกจากจะไม่มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว ยังเป็นทุกข์เพราะไม่ได้สิ่งที่อยากพูดอีกอย่างคือไม่มีความสุขกับปัจจุบันแถมยังเป็นทุกข์เพราะอนาคตที่พึงปรารถนายังมาไม่ถึง ไม่มีอะไรที่เป็นอุทาหรณ์สอนใจได้ดีเท่ากับนิทานอีสปเรื่องหมาคาบเนื้อ คงจำได้ว่า มีหมาตัวหนึ่งได้เนื้อชิ้นใหญ่มา ขณะที่กำลังเดินข้ามสะพาน มันมองลงมาที่ลำธาร เห็นเงาของหมาตัวหนึ่ง (ซึ่งก็คือตัวมันเอง) กำลังคาบเนื้อชิ้นใหญ่ เนื้อชิ้นนั้นดูใหญ่กว่าชิ้นที่มันกำลังคาบเสียอีก ด้วยความโลภ (และหลง) มันจึงคายเนื้อที่คาบอยู่เพื่อจะไปคาบชิ้นเนื้อที่เห็นในน้ำ ผลก็คือเมื่อเนื้อตกน้ำ ชิ้นเนื้อในน้ำก็หายไป มันจึงสูญทั้งเนื้อที่คาบอยู่และเนื้อที่เห็นในน้ำ

บ่อเกิดแห่งความสุขมีอยู่กับเราทุกคนในขณะนี้อยู่แล้ว เพียงแต่เรามองข้ามไปหรือไม่รู้จักใช้เท่านั้น เมื่อใดที่เรามีความทุกข์ แทนที่จะมองหาสิ่งนอกตัว ลองพิจารณาสิ่งที่เรามีอยู่และเป็นอยู่ ไม่ว่ามิตรภาพ ครอบครัว สุขภาพ ทรัพย์สิน รวมทั้งจิตใจของเรา ล้วนสามารถบันดาลความสุขให้แก่เราได้ทั้งนั้น พอเพียงแต่เรารู้จักชื่นชม รู้จักมองและจัดการอย่างถูกต้องเท่านั้น

แทนที่จะแสวงหาแต่ความสุขจากการได้ ลองหันมาแสวงหาความสุขจากการมี หรือจากสิ่งที่มี ขั้นต่อไปคือการแสวงหาความสุขจากการให้ กล่าวคือยิ่งให้ความสุข ก็ยิ่งได้รับความสุข สุขเพราะเห็นน้ำตาของผู้อื่นเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม และสุขเพราะภาคภูมิใจที่ได้ทำความดีและทำให้ชีวิตมีความหมาย

จากจุดนั้นแหละก็ไม่ยากที่เราจะค้นพบความสุขจากการไม่มี นั่นคือสุขจากการปล่อยวาง ไม่ยึดถือในสิ่งที่มีและเพราะเหตุนั้น แม้ไม่มีหรือสูญเสียไปก็ยังเป็นสุขอยู่ได้

เกิดมาทั้งที น่าจะมีโอกาสได้สัมผัสกับความสุขจากการให้และการไม่มี เพราะนั่นคือสุขที่สงบเย็นและยั่งยืนอย่างแท้จริง ●

น้ำจิ้มอาหารสมอง

A ship in harbor is safe, but that is not what ships are built for.

เรือจอดอยู่ในอ่าวปลอดภัยแน่นอน แต่มันไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อการนั้น

เครื่องเคียงอาหารสมอง

บ่ายวันหนึ่งระหว่างคนตัดไม้กำลังตัดไม้อยู่ริมน้ำ ขวานของเขาหล่นไปในน้ำ คนตัดไม้ก็ทำอะไรไม่ถูกได้แต่นั่งร้องไห้อยู่ริมน้ำ ทันใดนั้นเทวดาก็ปรากฏตัวและถามว่า

"มีปัญหาอะไรรึ"

"ขวานผมตกลงไปในน้ำแล้ว และตรงนี้น้ำลึกมาก ต่อไปผมคงไม่มีอะไรกินแน่"

เทวดาได้ยินดังนั้นก็ดำน้ำลงไปสักพักแล้วขึ้นมาพร้อมกับขวานทอง

"อ้าวขวานนี้ใช่ขวานของเจ้าใช่รึไม่?" เทวดาถามคนตัดไม้

"ไม่ใช่ครับ"

เทวดาก็ดำน้ำลงไปอีกครั้งกลับขึ้นมากับขวานเงิน

"เอ้า แล้วขวานนี้ล่ะใช่ของเจ้ารึไม่?"

"ไม่ใช่ครับ ขวานของผมทำจากเหล็กมีด้ามไม้เก่าๆ"

เทวดาจึงดำลงน้ำไปอีกครั้งแล้วกลับขึ้นมาพร้อมกับขวานเหล็ก

"เอ้าขวานของเจ้า แต่เราเห็นเจ้าเป็นคนดีซื่อสัตย์ไม่โกหก ข้าจะมอบขวานเงินและทองให้เจ้าไปด้วย เพื่อตอบแทนในการที่เจ้าเป็นคนดี"

คนตัดไม้จึงรับขวานไว้แล้วกลับบ้านด้วยความสุข

หนึ่งเดือนต่อมา...ระหว่างที่คนตัดไม้กำลังเดินเล่นอยู่ริมน้ำพร้อมกับภรรยา ภรรยาก็ลื่นตกน้ำไป คนตัดไม้ทำอะไรไม่ถูกได้แต่นั่งร้องไห้ เทวดาปรากฏกายออกมาอีกครั้ง

"เอ้า คราวนี้เจ้ามีปัญหาอะไรรึ"

"ภรรยาผมลื่นตกน้ำไปเมื่อกี้นี้ครับ"

ได้ยินดังนั้นเทวดาจึงดำน้ำลงไป และขึ้นมาพร้อมกับผู้หญิงคนหนึ่งที่เหมือนกันกับ "เจนโล"

"ผู้หญิงคนนี้ใช่ภรรยาเจ้ารึไม่?"

"ใช่แล้วครับ" คนตัดไม้ตอบทันที

เทวดาจึงโกรธมาก เพราะเห็นว่าคนตัดไม้โกหก และไม่ซื่อสัตย์"

"ขออภัยด้วยครับท่านเทวดา มันเป็นการเข้าใจผิดครับ"

คนตัดไม้รีบชี้แจงทันใด

"ถ้าเกิดผมตอบว่าไม่ใช่ ผมเดาว่าท่านก็คงจะลงไปในน้ำอีกและนำผู้หญิงเหมือนกับ แคธรีน ซีต้าโจนส์ ขึ้นมาอีกคน และเมื่อผมปฏิเสธอีกท่านก็คงเอาภรรยาผมขึ้นมาจนได้ และสุดท้ายท่านก็คงจะให้ผู้หญิงอีก 2 คน นอกจากภรรยาผมด้วย คนตัดไม้อย่างผมจะมีปัญญาอะไรไปหาเงินเลี้ยงเมียพร้อมกันถึง 3 คน"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เมื่อใดที่ผู้ชายโกหกแสดงว่าชายผู้นั้นจะต้องมีเหตุผลจำเป็น ดังตัวอย่างเช่นคนตัดไม้รายนี้...