

# เปิดงานวิจัยพิสูจน์ “มีเงินมากก็สุขมาก นั่นจริงหรือ”

ศิวรรณ วิบูลย์มา<sup>1</sup>

*“ชีวิตที่ดีเป็นชีวิตแห่งการศึกษา การวิจัยเป็นส่วนสำคัญของการศึกษา เพราะการวิจัยทำให้เกิดปัญญา ผู้ใดมีปัญญาผู้นั้นย่อมมีความสุข” แล้วความสุขมีที่มาจากไหนกันนะ*

*“ขณะนี้คุณมียอดเงินคงเหลือ หนึ่งบาท สามสิบสี่สตางค์ ยอดเงินของคุณสามารถใช้ได้ถึงวันที่สิบสาม กุมภาพันธ์ สองพันห้าร้อยสี่สิบแปด กรุณาอย่าลืมเติมความสุขของคุณให้เต็มอยู่เสมอ นะคะ”*

นี่เป็นคำพูดที่คุ้นหูในโทรศัพท์มือถืออันแสดงให้เห็นว่า ถ้าหากคุณต้องการความสุข คุณจะ ต้องเติมเงินเข้าไปแล้วความสุขก็จะเพิ่มตามมา

การสืบสาวเรื่องราวว่าด้วย “ความสุข” เป็นประเด็นที่นักวิจัยมากมายในโลกให้ความสนใจ และคำถามที่ว่า “เงินขยับไล่ความทุกข์ได้จริงหรือ” ก็เป็นคำถามตั้งต้นที่นักวิจัยเสาะหาคำตอบกันในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา

และนี่คือผลการวิจัยที่ค้นพบเริ่มต้นจากกรณีของประเทศญี่ปุ่น ซึ่งอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจที่วัดกันในรูปแบบของค่าจีดีพี (GDP - Gross Domestic Product หรือผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ) พุ่งทะยานอย่างต่อเนื่องมาตลอดช่วงปี พ.ศ. 2503 - 2523 ส่งผลให้ชาวญี่ปุ่นยุคปัจจุบันดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย และการผ่อนคลายอันมั่งคั่ง ทุกครอบครัวเป็นเจ้าของ

รถยนต์ส่วนตัวอย่างน้อยหนึ่งคันโดยจำนวนไม่น้อยเป็นรถ “ไฮบริด” (hybrid) หรือรถยนต์รุ่นล้ำยุคอันเป็นพาหนะหายากและแพงลิบล้ำสำหรับประเทศอื่นๆ อีกทั้งยังมีเงินใช้จ่ายสำหรับการท่องเที่ยวพักผ่อนประจำปีร่วม 400,000 บาทต่อคนต่อปี แต่เมื่อถามถึงเรื่อง “ความสุข” กลับหยุดนิ่งเป็นเส้นตรงเท่าเดิม หาได้เพิ่มเป็นเงาตามคุณภาพชีวิตอันหรูหรา

ข้ามน้ำข้ามทะเลไปที่ประเทศเกาหลีใต้ ซึ่งเศรษฐกิจขยายตัวรวดเร็วในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ก็พบภาวะความสุขพยศไม่ยอมกวตไล่ตัวเลขอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจเช่นเดียวกัน

ไปที่ประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจโลกที่ร่ำรวยอย่างสหรัฐอเมริกา พบว่า จำนวนประชากรที่ยืดอกบอกว่า “ชีวิตมีความสุขมาก” จากการสำรวจเมื่อ 50 ปีก่อนกับวันนี้ย่ออยู่ใกล้เคียงกับที่เดิม ทั้งที่ตัวเลขจีดีพีกระโดดไปไกลมากกว่าเท่าตัวแล้ว

เหลียวมองไปที่ทวีปยุโรป เหตุการณ์ก็คล้ายเพื่อนๆ กลุ่มประเทศที่ภาวะเศรษฐกิจรุ่งเรืองทางเอเชียตะวันออกและสหรัฐอเมริกา โดยที่ประเทศอังกฤษซึ่งตัวเลขจีดีพีขยายตัวจาก 34 พันล้านเหรียญสหรัฐฯ ไปเป็นมากกว่า 2 พันพันล้านเหรียญในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา แต่ประชาชนเมืองผู้ดียังมีสภาพความพอใจกับชีวิตไม่มากไปกว่าเมื่อ 40 ปีก่อน การทำโพลล์สำรวจที่ประเทศเยอรมนีก็พบผลทำนองเดียวกัน

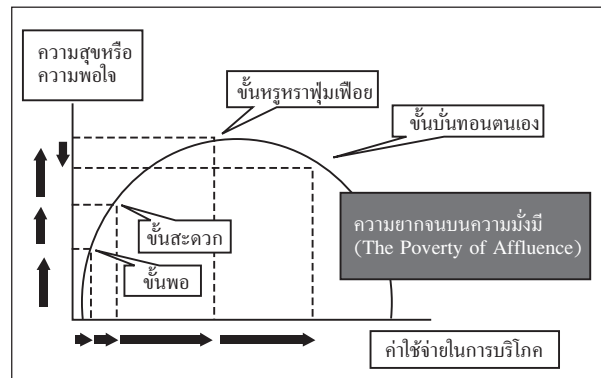
<sup>1</sup> นักวิจัย สถาบันพัฒนาธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แล้วประเทศอะไรนะ ที่ติดอันดับของการมีความสุข เราเจาะลึกไปดูงานวิจัยระดับโลกกันดูบ้าง ดร.เอ็ดเวิร์ด ไดเนอร์ (Edward Diener) นักจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยในรัฐอิลลินอยส์ สหรัฐอเมริกา ผู้ได้ฉายาว่า “ด็อกเตอร์แฮปปี้เนส” ได้ทำงานวิจัยที่น่าสนใจโดยทำการสำรวจความเห็นของคนจากสังคมต่างๆ ทั่วโลกว่าตัวเองมีความสุขมากแค่ไหน โดยใช้แบบทดสอบ “เอสดับเบิลยูบี” ย่อมาจาก Subjective Well-being ซึ่งได้ข้อค้นพบที่สำคัญคือการจัดอันดับความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจนั้น เป็นคนละชุดกับอันดับความรู้สึกว่าตัวเองมีความสุขของผู้คนในแต่ละชาติ นอกจากนี้ยังพบว่าคนในประเทศที่คิดไม่ถึงว่าจะติดอันดับด้านความสุขได้ซึ่ง ได้แก่ คนในประเทศเม็กซิโก อินโดนีเซีย ซิลิ สาธารณรัฐเช็ก เป็นต้น ที่รู้สึกว่าคุณเองมีชีวิตที่เป็นสุขได้มากกว่าคนในประเทศญี่ปุ่น อิตาลี หรือ เกาหลีใต้ เสียอีก งานวิจัยชิ้นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยทางด้านเศรษฐศาสตร์ จากนักเศรษฐศาสตร์ Richard Easterlin ที่ได้วิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความมั่งคั่งทางวัตถุกับความอยู่ดีกินดี พบว่าในประเทศที่พัฒนาแล้วระดับรายได้กับความความสุขของประชากรนั้นไม่มีความสัมพันธ์ต่อกัน และถึงแม้ว่าความยากจนจะมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความทุกข์ยากแต่ประเทศที่มีฐานของชนชั้นกลางที่เข้มแข็ง การที่ประเทศและประชากรร่ำรวยขึ้นก็ไม่ได้หมายความว่าประชาชนต้องมีความสุขเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้มีงานวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์ และจิตวิทยามากมายพยายามจะหาคำตอบให้ได้ว่าต้องมีเงินมากเท่าไร จึงจะทำให้มนุษย์มีความสุขกับชีวิต ได้คำตอบพันธงก็คือ ความสุขกับจำนวนเงินที่มีนั้นไม่เกี่ยวกันเลย ผู้ที่ให้คำอธิบายว่า “ทำไมความสุขของคนแต่ละคน จึงไม่เพิ่มขึ้นตามจำนวนเงิน และทรัพย์สินที่มี” ได้

อย่างน่าสนใจก็คือ โจ โดมิงเก: และวิกกี โรบิน (Joe Dominguez & Vicky Robin)

ภาพ “เส้นโค้งแห่งความสุข”



ที่มา : โจ โดมิงเกซและวิกกี โรบิน (2546) และพระไพศาล วิสาโล (2546) จากเอกสาร “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขสร้างอย่างไรให้เกิดจริง” โดย นพ.พินิจ ทำอำนวนยผล

เส้นโค้งแห่งความสุข เป็นภาพที่สรุปให้เห็นว่าการบริโภคในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้ชีวิตเกิดความสุข เพราะมีสิ่งที่จะต้องดำรงชีวิตเพียงพอและครบถ้วน รวมถึงได้รับความสบายตามสมควร แต่เมื่อเกิดการบริโภคมากเกินไปจนถึงขั้นของความหุรหุรพุ่มเฟือย แทนที่จะมีความสุขเพิ่มขึ้นตามไป อาจกลับกลายเป็นการบั่นทอนความสุข เพราะหากมนุษย์ไม่มีขีดจำกัดของความพอใจ ยิ่งบริโภคมากเท่าไรก็ยิ่งนำไปสู่สภาพห่างไกลจากความสุขมากขึ้นเท่านั้น หรือที่เรียกว่าเป็นสภาวะของ “ความยากจนบนความมั่งมี” (The Poverty of Affluence) ซึ่งสอดคล้องกับที่พระไพศาล วิสาโล ได้พูดไว้ว่า เงินล้านสำหรับเศรษฐีให้ความสุขน้อยกว่าเงิน 10 บาท ในมือคนหิวโหย เราเชื่อเสียแล้วว่าเงินมีค่าเท่ากับความสุขหวัง ดังนั้นเราจึงแทบไม่รู้ตัวเลยว่าเส้นโค้งเริ่มจะราบลงแล้วเราดำเนินชีวิตต่อไป ซื้อบ้าน ทำงาน แบกรับภาระทั้งหลายของครอบครัว ยิ่งหาเงินได้มากก็ยังมีเรื่องกังวลมาก หมดเวลาหมดแรงมาก ยิ่งได้ตำแหน่งงานสูงขึ้นไปเรื่อยๆ

ก็ยังมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง มีทรัพย์สินให้เสียมากขึ้นถ้าเกิดถูกโจรปล้น ก็เลยยิ่งวิตกกังวลว่าจะโดนปล้นมากขึ้น เสียภาษีแพงขึ้น ถูกหน่วยงานกุศลในชุมชนเรียกร้องมากขึ้น เสียค่าตกแต่งบ้านแพงขึ้น ความสุขของลูกก็แพงขึ้น แล้วจนวันหนึ่งเราพบว่าตัวเองนั่งเหนื่อยหน่ายอยู่ในบ้านขนาดใหญ่ มีอุปกรณ์อย่างดี มีรถสุดหรู แต่ใจกลับโหยหาชีวิตอย่างที่เคยมีเคยเป็นตอนที่ยังเป็นนักศึกษาจนๆ ก็มีความสุขแล้ว

เราหันมามองงานวิจัยทางด้านเทคโนโลยีกับความสุขกันบ้าง นักวิจัยได้พยายามทดสอบความสัมพันธ์ของทางเลือกระหว่างเทคโนโลยีกับความสุขของมนุษย์ อย่างเช่น ในโลกปัจจุบันที่เทคโนโลยีพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ผู้คนแทนที่จะมีความสุขมากขึ้นกับเทคโนโลยีที่นำมาซึ่งความสะดวกสบาย และมีทางเลือกที่มากขึ้น ผลลัพธ์กลับเป็นไปในทางตรงกันข้าม

ทุกคนมักจะบอกว่า “ฉันอยากได้รถยนต์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ” แต่เมื่อได้มาแล้วก็มักจะเกิดอาการล้งเลเมื่อถามว่า การมีเทคโนโลยีเหล่านี้ทำให้พวกเรามีความสุขมากขึ้นหรือไม่ ในขณะที่โลกถูกทับถมไปด้วยข้อมูล ผ่านการกระจายข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เราก็มักจะเป็นกังวลอยู่เสมอว่าคนอื่นจะรู้ข้อมูลมากกว่า เมื่อเราซื้อคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ เราก็กังวลว่า มันจะตก runt ล้าสมัยภายในเวลาไม่กี่เดือนข้างหน้า เมื่อมีการพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ขึ้นมา เราก็กังวลและเครียดมากขึ้นจากการถูกเร่งประสิทธิภาพในการทำงานให้มากขึ้นด้วยเทคโนโลยี

สรุปแล้วก็คือ ทั้งเงินทั้งเทคโนโลยีไม่ได้ช่วยทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นเลย จากสภาพเช่นนี้ชี้ให้เห็นว่าการค้นหาระดับความพอดีในการบริโภคต่างหากคือคำตอบที่แท้จริง มิใช่การบริโภคมากมายจนไร้ขีดจำกัดและสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษามีความสุข

อย่างแท้จริง ก็คือ การแสวงหา “ความพอเพียง” ในเส้นโค้งแห่งความสุขของตนเองซึ่งสอดคล้องกับหลักการ “เศรษฐกิจพอเพียง” ตามกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ซึ่งที่ผ่านมามีคนจำนวนมากตีความเรื่องนี้ในความหมายที่แคบว่าหมายถึงรูปแบบของการทำเกษตรกรรมแบบใดแบบหนึ่ง แต่แท้ที่จริงแล้วสาระสำคัญของคำว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทุกส่วนในการใช้ชีวิต ความรู้จักพอคือบ่อเกิดของความพึงพอใจต่อชีวิต อันเป็นรากแก้วสำคัญที่ทำให้บังเกิดความสุข

นอกจากความรู้จักพอที่ช่วยทำให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริงแล้ว การมองโลกในแง่ดี หรือที่บางคนใช้คำว่า “มองเชิงบวก” ก็ทำให้นักศึกษามีพลังในการใช้ชีวิต ทำในสิ่งที่สร้างสรรค์และเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างไม่น่าเชื่อ กรณีตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดที่เพิ่งเกิดขึ้นเร็วๆ นี้ก็คือ การให้สัมภาษณ์ของ นาตาลี เกลโบวา มิสแคนาดา ที่ทำให้เธอชนะใจกรรมการจากต่างชาติต่างภาษาจนพิชิตมงกุฎผู้หญิงที่สวยงามที่สุดในจักรวาลไปครองแบบไร้ข้อกังขา

“สิ่งที่ทำหายที่สุดในชีวิตของฉันก็คือ การพยายามที่จะมองโลกและชีวิตในด้านบวก ซึ่งบางครั้งมันยากมากที่จะมองชีวิตให้ได้แบบนั้น การมองโลกในแง่บวกเปรียบไปก็เหมือนการมองน้ำครึ่งแก้ว มันอยู่ที่ว่าจะเลือกมองว่าเหลือน้ำแค่ครึ่งแก้ว หรือเหลือน้ำตั้งครึ่งแก้ว และสำหรับฉัน ฉันเลือกการมองว่าน้ำยังเหลือตั้งครึ่งแก้ว เพราะมันทำให้เรามีพลังส์ต่อไป”

เครื่องยืนยันถึงคุณค่าของการมองโลกในแง่ดีก็คือ ผลการวิจัยของ มาร์ติน เซลิกแมน (Martin Seligman) อดีตประธานสมาคมนักจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา ที่ระบุว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นหนึ่งในลักษณะเด่นที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับการมี

สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ค่อยพบอาการซึมเศร้า หรือเจ็บป่วยทางจิตเวช มีอายุยืนยาว และร่ำรวยความสุข

ขอพิสูจน์ว่า “มีเงินมากก็สุขมาก นั้นไม่จริง” ร่ำรวยความสุขดีกว่าร่ำรวยเงินทอง

### เอกสารประกอบ

พินิจ ฟ้าอำนวยผล. 2548. “สังคมอยู่เย็นเป็นสุข สร้างอย่างไรให้เกิดจริง ตอนที่ 1”. นิตยสารมติชนสุดสัปดาห์. ปีที่ 25 ฉบับที่ 1291. 13 - 19 พ.ค. 2548.

วริษฐ์ ลิ้มทองกุล. 2548. “เทคโนโลยีกับความสุข” [www : manager. co. th/Columnist/Views.aspx](http://www.manager.co.th/Columnist/Views.aspx)

อภิัญญา ตันทวิวงศ์. 2548. “เปิดลายแทงแห่งความสุข”. นิตยสารหมอชาวบ้าน. ปีที่ 27 ฉบับที่ 315. ก.ค. 2548.

