

ก่อนปิดเล่ม

ปรับตัวเพื่อสุข

มนุษย์ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ที่มีพัฒนาการสูงสุด ด้วยขนาดสมองที่ใหญ่กว่าสัตว์อื่นเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวในสัดส่วนที่เท่ากัน ความจริงข้อนี้ยืนยันได้ด้วยทฤษฎีทางมานุษยวิทยาและประวัติศาสตร์ใหม่ๆ ที่แสดงให้เห็นว่าสายธารวิวัฒนาการของเผ่าพันธุ์มนุษย์น่าจะเก่าแก่เกินแสนปีหรืออาจลอยไปไกลนับได้เป็นสิบล้านปี ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นสิ่งที่บ่งบอกอย่างชัดเจนถึงความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของมนุษย์ เพื่อให้มีชีวิตรอดและมีลูกหลานสืบทอดต่อไป มนุษย์จึงดำรงเผ่าพันธุ์มาได้ยาวนานพร้อมกับแบบแผนพฤติกรรมที่มีมั่นคงและซับซ้อนขึ้นตามลำดับ ซึ่งล้วนสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการที่มากกว่าการมีชีวิตรอด และเป็นส่วนที่แสดงให้เราเห็นว่ามนุษย์ยังมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมอีกด้วย ซึ่งการปรับตัวในประการหลังนี้สำคัญมากต่อชีวิตที่แทบจะไม่ต้องเผชิญกับความผันผวนทางกายภาพเช่นทุกวันนี้

ในสภาพปัจจุบันที่ดูราวกับว่าเต็มไปด้วยปัญหาด้านจิตใจอันเป็นปฏิสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตที่ผาสุก เราได้สำรวจตรวจสอบตัวเองบ้างหรือไม่ว่าระดับความสามารถในการปรับตัวที่มีอยู่อย่างเข้มข้นในเผ่าพันธุ์ได้เจือจางลงไปอย่างไร หากพบบ่อยครั้งที่ต้องหงุดหงิดรำคาญใจ หรือถึงขนาดเกรี้ยวกราดต่อบุคคลหรือสรรพสิ่งที่อยู่แวดล้อม

ก็ให้หมายรู้ได้ว่าเรากำลังไม่พอใจสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ซึ่งเท่ากับว่าเรากำลังสูญเสียความสามารถในการปรับตัวให้มีความสุขไป

ความหงุดหงิด ความไม่พอใจจัดเป็นความโกรธในขั้นต้น ใจที่โกรธเป็นทุกข์ เพราะความโกรธเป็นความประสงค์ให้สิ่งที่ตนโกรธนั้นสั้นไปจากการรับรู้ ถ้าหนีไปได้ก็อาจหนีไปสู่ประสบการณ์อื่นที่หวังว่าจะพึงพอใจ ถ้าหนีไม่ได้หรือคิดว่าหนีไม่พ้นก็อยากทำลายสิ่งนั้นให้สูญสิ้น กล่าวได้ว่าเมื่อโกรธสิ่งที่เราทำคือ ไม่หนีก็ทำลาย แต่หากทั้งสองทางเป็นไปได้ก็อาจจะบายความโกรธด้วยการบ่น ซึ่งก็เท่ากับว่าได้แพร่ความโกรธไปสู่ผู้อื่นรอบตัวด้วย

บุคคลที่เป็นทุกข์เพราะความโกรธ มักเห็นบุคคลอื่นและโลกเต็มไปด้วยความไม่ยุติธรรม ไม่น่าพอใจ ไม่ถูกต้อง ทุกอย่างดูเหมือนจะต้องแก้ไข และหวังให้เปลี่ยนเป็นดังใจ โดยลึมนึกไปว่าพื้นฐานการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขนั้นเราต้องปรับตัวและยอมรับสิ่งรอบตัว ถ้าเราเองยังไม่สามารถปรับตัวเองได้ก็ยากที่จะหวังให้ผู้อื่นปรับเปลี่ยนให้พึงพอใจอย่างที่เราคิด และเมื่อคิดหวังแล้วไม่เป็นอย่างที่หวังเราก็จะยิ่งสำแดงความโกรธเป็นทวีตริคูณให้ทุกข์เพิ่มพูน

เมื่อรู้เช่นนี้จึงควรใช้สติตรึกระงับตั้งแต่นั้นแรกที่รู้สึกรำคาญหรือไม่พอใจ ความมองโลกเสียใหม่ว่าทุกคนเท่ากันในสิทธิของความเป็นมนุษย์ เราปรารถนาความสุข คนอื่นก็เหมือนกัน เราต้องพร้อมที่จะให้อภัยในความผิดพลาดและล่วงเกิน

เพราะเราเองก็เคยเป็นเช่นนั้น เมื่อมองเห็นโลก เห็นชีวิตด้วยความรู้สึกนึกคิดแบบนี้ก็จะไม่แสดงความโกรธออกมาเป็นพฤติกรรมในแง่ต่างๆ ที่เป็นทุกข์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

จึงกล่าวได้ว่าการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมทาง

สังคมเป็นศิลปะขั้นสูงที่อาศัยความอดทนอดกลั้น ความเห็นใจและเข้าอกเข้าใจต่อกัน โดยมีสติสัมปชัญญะตามกำกับ และเมื่อทุกคนต่างเรียนรู้เพื่อปรับตัวเข้าหากันก็เท่ากับได้ช่วยรังสรรค์สังคมที่มีความสุขและดีงามร่วมกันสืบไป

