

ความพอใจในตนเอง

HAPPY CAMPER



ไชยเดช แก่นแก้ว
เอนก สุวรรณบัณฑิต

ความพอใจในตนเอง

HAPPY CAMPER

พ.อ. ดร.ไชยเดช แก่นแก้ว

ผศ.(พิเศษ) ดร.เอนก สุวรรณบัณฑิต



ความพอใจในตนเอง [HAPPY CAMPER]

พ.อ. ดร.ไชยเดช แก่นแก้ว

ผศ. (พิเศษ) ดร.เอนก สุวรรณบัณฑิต

ISBN (e-book): 978-616-93492-7-3

จัดทำ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ปีสเปส

พิมพ์เมื่อ พ.ศ.2565

ปก นายภาสกร อุดลพัฒน์กิจ

จำนวนหน้า 144 หน้า

ราคา e-book 79 บาท

จัดจำหน่ายในรูปแบบ หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (Electronics Book)

จัดจำหน่ายโดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด ปีสเปส

42 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 79 ถ.จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์โดยห้างหุ้นส่วนจำกัดปีสเปส
ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ไม่ว่าในรูปแบบใด
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดพิมพ์เท่านั้น



คำนำ

หนังสือ “ความพอใจในตนเอง” เป็นงานเขียนที่ผสมผสานการทบทวนคิดหลักปรัชญาเรื่องความพอใจในตนเอง ประกอบกับผู้เขียนได้แรงบันดาลใจจากผลงานเพลงจากโครงการ Happy Camper ของนักแต่งเพลงชาวดัตช์ Job Roggeveen ในปี 2012 ด้วยอัลบั้มชื่อเดียวกัน ทำให้ผู้เขียนสร้างกรอบงานเขียนไว้ระดับหนึ่ง แล้วทำการคิดไตร่ตรองเพิ่มบนแนวคิดที่ว่า ปรัชญาจะช่วยลดความเครียดทางความคิด ช่วยลดความกลัว ช่วยจำกัดความสับสน และเพิ่มพลังเชิงบวกในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับปัจจุบัน บนหลักการในการดำเนินชีวิตด้วยความสุขแท้ตามความเป็นจริง และได้ปรุงความคิดเล็กๆ เพื่อให้ชัดเจนขึ้นด้วยหลักปรัชญากระบวนการศรศน์เพื่อให้เป็นแนวคิดในการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ อย่างมีความสุขตามสัญญาณปัญญาได้ตามความเป็นจริง เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจในเรื่องความสุขแท้ตามความเป็นจริง อันเป็นความสุขจากการพอใจในตนเอง ในขณะนี้และเป็นความสุขกับปัจจุบัน

ไชยเดช แก่นแก้ว

เอนก สุวรรณบัณฑิต

2565

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
อารัมภบท	1
คนที่พอใจในตนเอง	6
ก่อนจะเป็นคนที่พอใจในตนเอง	11
ชีวิตสลิ้มสลิ้อ	19
ยุคแห่งความล้น	23
คิด ทำ สร้าง	32
สนุกสนานหรือสงบ	36
มาเริ่มเป็นคนที่พอใจในตนเอง	39
ทบทวนความคิด	44
เริ่มตั้งเต็นท์	48
เวลากับความสุข	59
ความสุขเป็นวัฒนธรรม	66
กางเต็นท์	71
ความสุขกระบวนทรรศน์ดีกดำบรรพ์	88
ความสุขกระบวนทรรศน์โบราณ	91
ความสุขกระบวนทรรศน์ยุคกลาง	94
ความสุขกระบวนทรรศน์นวยุค	97
ความสุขกระบวนทรรศน์หลังนวยุค	101

สารบัญ

	หน้า
ลัทธิความสุข	107
ความสุขอย่างมีคุณธรรม	113
การเป็นคนที่พอใจในตนเอง	123
แนวคิดเพื่อความสุขในตนเอง	130
เป็นคนที่พอใจในตนเอง	134
บรรณานุกรม	138

สารบัญ (ภาพ)

	หน้า
พีโบนัชชี	40
กลไกมโนธรรม	114
องค์ประกอบของจริยศาสตร์	117
ระบบสุริยจักรวาล	124



อารัมภบท

ชีวิตของคนเรานั้นมีปรัชญาชีวิตที่พึงไตร่ตรองและทบทวนคิดย้อนเพื่อสะท้อนการใช้ชีวิตของเราเองว่าเราได้เดินมาในทางที่เราเห็นว่าดีแล้วอย่างไร หรือที่ผ่านมามีเพียงเดินละเมอตามผู้อื่น ใช้ชีวิตอย่างที่ได้ถูกชี้นำให้ทำตามด้วยกระแสความคิดแห่งยุคสมัยนั้น ๆ ซึ่งเมื่อล่วงสมัยไปแล้วก็พบว่า ไม่ได้ทำให้เรามีความสุข การสะท้อนจากอดีตทำให้เราตระหนักได้ว่า เรากำลังเดินไปข้างหน้าได้อย่างดีจริงหรือไม่ หรือเราควรหยุดพักแล้วมองไปรอบ ๆ ว่า เราใช้ชีวิตนี้กันอย่างไร จะแสวงหาสิ่งทั้งหลายมาเพิ่มพูนแก่ชีวิตอย่างไม่สิ้นสุดด้วยความอยาก หรือจะสละทุกสิ่งแล้วใช้ชีวิตอยู่ไปวัน ๆ รอเวลาที่จะพ้นไปจากโลกนี้มีโลกหน้าหรือไม่ก็ไม่สนใจ แค່พ้นไปก็พอ หรือจะใช้ปัญญาทำการแสวงหาสิ่งจำเป็นเท่าที่ตนต้องการตามความเป็นจริง ระหว่างทางสองแพร่งยังมีทางสายกลางที่เป็นทางอันเลิศอยู่ แต่ทางนี้จะเดินอย่างไร ก็พึงต้องรู้จัก **“ความพอใจในตนเอง”** เสียก่อน

การสะอึกคิดหรือย้อนตระหนักอาจมาจากเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์บางอย่าง หรือจากกิจกรรมเล็ก ๆ ในชีวิตก็ได้ ซึ่งจุดสะอึกคิดของผู้เขียนมาจากการได้ฟังผลงานเพลงจากโครงการ Happy Camper ของนักแต่งเพลงชาวดัตช์ Job Roggeveen ในปี 2012 บทเพลง “the rope” ของ Happy Camper & Leine¹ ได้สะท้อนให้ผู้เขียนย้อนพิจารณาตนเองทั้งนี้ เนื้อเพลงซึ่งแปลเป็นภาษาไทย ดังนี้

¹ <https://youtu.be/ougu0Ng7Aqg>

“ตามฉันมา ข้ามเมืองไปลงทุ่งนาและไปให้ไกลกว่านั้น
 ที่ ๆ สัตว์เลี้ยงนอนกันอย่างเงียบ ๆ
 และคืนนั้นเราต้องหาทางของเราเอง
 เราต้องช่วยกันนำทางไปสู่การจดจำบางอย่างร่วมกัน

มาเริ่มเดินกันเถอะ มันเป็นทางเดียวที่จะลืมนอดีต
 มาเริ่มเดินกันเถอะ มันเป็นทางเดียวเท่านั้น

ตามฉันไปหาคำที่จะเติมเต็มความสุขของเรา
 เราเดินกันทั้งคืน มือและเท้าของเรายังคงติดตรึงกันอยู่
 แม้ในตอนเช้า เราต้องเริ่มต้องหาทางที่จะตัดเชือกให้ขาดอย่างแท้จริง

มาเริ่มเดินกันเถอะ มันเป็นทางเดียวที่จะลืมนอดีต
 มาเริ่มเดินกันเถอะ มันเป็นทางเดียวที่เราจะจับมือกันต่อไป
 มาเริ่มเดินกันเถอะ มันเป็นทางเดียวที่จะจับมือกันได้ต่อไป
 จับมือกันต่อไป”

บทเพลงมีเนื้อร้องที่สะท้อนถึง “เชือก” ที่ผูกเราเอาไว้ และเราพึ่ง
 ตัดเชือกนี้ให้ขาดแล้วเดินต่อไปข้างหน้า ทั้งนี้ “มาเริ่มเดินกันเถอะ” เป็นท่อน
 ที่เร้าความคิดของผู้เขียนให้เริ่มคิดในทันที ไม่ต้องรออะไรอีก นั่นคือ การ
 เริ่มคิดโดยย้อนไปในประวัติศาสตร์
 ของชีวิต ประวัติศาสตร์ของ
 มนุษยชาติได้สอนมนุษย์ถึงหลักการ
 และวิถีชีวิตรูปแบบต่าง ๆ ในอดีต



เป็นแนวคิดปรัชญาที่น่าคิดสำหรับตนเองในการทำความเข้าใจตนเอง

อีกบทเพลงของ Happy Camper นั่นคือ “halfway to the hill” ของ Happy Camper feat. Appel & Eefje de Visser² ได้สะท้อนแนวคิดในการใช้ชีวิตของเราไปสู่เป้าหมายของชีวิต โดยเนื้อเพลงแปลเป็นภาษาไทย ดังนี้

“ครึ่งทางจากดวงอาทิตย์ ฉันคิดว่าฉันควรจะหันไปรอบๆ เพราะมันอุ่นมาก เงินในกระเป๋าของฉันพอสำหรับจรรวด ถึงแม้ว่าฉันจะรู้สึกว่ามันเกือบจะสูญเสียความตื่นเต้น

หยุดเถอะ หยุดเถอะ ถ้านั่นไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องการ, ที่รัก หยุดเถอะ หยุดเถอะ ถ้านั่นไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องการ อย่าใส่หมวกเลย ถ้ามันไม่เหมาะสม อย่าใส่หมวกเลย ถ้ามันไม่เหมาะสม แต่อย่าทำหมวกหาย แม้พวกเขาบอกว่ามันไม่เหมาะกับคุณ

ครึ่งทางสู่ยอดเขา ฉันคิดว่าฉันควรจะอยู่เฉยๆ ค้นหาตัวเอง ฆ่าเวลาไป แล้วสงสัยว่า ถ้าฉันต้องการดูด้านบน ฉันแค่อยากจะหยุด บางทีสักวันฉันอาจจะไปถึง

หยุดเถอะ หยุดเถอะ ถ้านั่นไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องการ, ที่รัก หยุดเถอะ หยุดเถอะ

² <https://youtu.be/R3FUhRHIObc>

ถ้าไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องการ ๆ อย่าใส่หมวกเลย ถ้ามันไม่เหมาะสม อย่าใส่หมวกเลย ถ้ามันไม่เหมาะสม อย่าใส่หมวกเลย อย่าใส่หมวกเลย อย่าใส่หมวกเลย แต่อย่าทำหมวกหายไป อย่าทำหมวกหายไป

ใช่คุณก็รู้ ว่าเรายังมีชีวิตอยู่ ครึ่งทางสู่ยอดเขา

ใช่คุณก็รู้ ว่าเรายังมีชีวิตอยู่ ครึ่งทางสู่ยอดเขา

ใช่คุณก็รู้ ว่าเรายังมีชีวิตอยู่ ครึ่งทางสู่ยอดเขา

ใช่คุณก็รู้ ว่าเรายังมีชีวิตอยู่”

แน่นอนว่า เราตระหนักได้ว่า เรายังมีชีวิตอยู่ และชีวิตของเราในตอนนี้นี้ก็ดีในระดับหนึ่ง เราอยู่ที่จุดครึ่งทางสู่ยอดเขา ตอนนี้แม้จะมีปัญหาลำบากกายลำบากใจ แต่เราก็ไม่ควรใช้ชีวิตในรูปแบบที่ไม่เหมาะสมกับเราเหมือนเนื้อความที่ว่า แม้พระอาทิตย์จะร้อน แต่เราก็ไม่ควรสวมหมวก ถ้ามันไม่เหมาะสมกับเรา นั่นก็คือ เรามีหมวกได้ ไม่ต้องทิ้งมันไป แต่ถ้ามันไม่ใช่เราก็ไม่ต้องสวมหมวกนั้น เรายังพร้อมรับแสงแดดได้ คนในยุคสมัยนี้สนใจหมวกในที่นี้ก็คือ เงินตรา มากเสียจนวางไว้เหนือหัว แต่ถ้ามันไม่เหมาะสมกับชีวิตก็ไม่ควรจะวางไว้เช่นนั้น แต่ก็ไม่ใช่จะต้องทิ้งขว้างไป เรายังใช้เงินกันอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่เราจะจัดสรรมันกับชีวิตอย่างไร มนุษย์ในฐานะผู้ที่มีปัญญาย่อมต้องการที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคู่ชีวิต มีการดูแลจากลูกหลาน และมีความสำเร็จในการทำงานอาชีพ โดยมีเงินตราเป็นตัวแทนความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์ในชีวิต แต่เงินไม่ได้รับประกันความสุข ในทางกลับกันทุกคนต่างก็มั่นใจว่าถ้ามีเงินมากพอ



ก็รับประกันความสุขเชิงสวัสดิภาพของชีวิตได้

หากถามว่ามนุษย์ทำสิ่งต่าง ๆ ไปเพื่ออะไร คำตอบสุดท้ายในทางปรัชญาย่อมได้แก่ **ความสุข** ความสุขจึงเป็นเป้าหมายสุดท้ายของมโนธรรมประจำใจ แต่ความสุขนั้นเป็นความสุขที่นิยมมี นิยมเป็น ตามขนบธรรมเนียมประเพณี และ/หรือเป็นความสุขที่ไม่สิ้นสุด และ/หรือเป็นความสุขตามความเป็นจริง ความสุขอย่างไรจึงจะเป็นความสุขแท้ของเรา ความสุขที่เราพอใจ และทำให้เราเป็นเราอย่างแท้จริง

การจะตอบคำถามเช่นนี้นั้น เราต้องทบทวนตัวเอง ทวนกระแสเวลา ย้อนประวัติชีวิตของเราจากปัจจุบันไปสู่อดีตที่ไกลขึ้น มองย้อนไปในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจากวันนี้ เมื่อวาน วันก่อน ค่อย ๆ ไกลไปจนถึงวันเก่า ๆ ที่ไกลมากที่สุดเท่าที่เราจำได้ เราจะเห็นร่องรอยเส้นทางของชีวิต (life trace) ที่เราเดินทางมา จากนั้นให้เราลองใช้แว่นตาพิเศษมองปรากฏการณ์ของชีวิตของเรา (life experience) มองอย่างหยาบและอย่างละเอียด (rough and detailed perspective) เราก็จะได้ข้อมูลที่จะได้นำมาคิดต่อยอดเพื่อให้เกิดการเข้าใจต่อตนเอง และเมื่อได้ศึกษาความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความสุขในชีวิตอย่างปรัชญาอันจะเป็นระดับขั้นอย่างหนึ่งในการพัฒนาความเข้าใจในปรัชญาชีวิตของเราแต่ละคนต่อไป



คนที่พอใจในตนเอง

A Happy Camper

สุภาจิตสัน ๆ ที่บ่งบอกคุณค่าของการใช้ชีวิตที่น่าสนใจอย่างหนึ่งของมนุษย์คือ **happy camper** อันเป็นส่วนหนึ่งที่สะท้อนหลักการมีความสุขจากความพอใจในตนเอง โดยอุปมาอุปมัยถึงชีวิตประจำวัน การเดินทางไปสู่เป้าหมายของชีวิต แต่การใช้ชีวิตที่ซับซ้อนวุ่นวายต่างก็ต้องการจุดพัก เพื่อย้อนกลับมาทบทวนตนเองว่า อะไรที่เรียบง่ายที่สุดที่จะทำให้เราพอใจในชีวิตได้ เพื่อจะได้มีพลังในการเดินทางไปข้างหน้าต่อ การตั้งแคมป์ไปพักผ่อนอย่างหรูหราตามรีสอร์ท แต่เป็นการได้ไปสัมผัสธรรมชาติแท้บนความน้อยที่สุด

แม้ในปัจจุบันการไปพักแรมเช่นนี้จะไม่ใช่การใช้ชีวิตบนความน้อยอย่างในอดีต ถึงกับมีความมากมายหลายสิ่งทีอาจจะมากกว่าการเข้าพักในรีสอร์ทเสียด้วยซ้ำ แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีความเป็นอยู่ที่ต้องลงแรงในการกางเต็นท์ ทำอาหารกินเอง แต่จุดมุ่งหมายสำคัญก็คือ การไปสัมผัสธรรมชาติ หลายคนคงเคยเดินทางข้ามเมืองไปตั้งแคมป์กลางป่าเขาหรือทุ่งหญ้าสวยงาม มุ่งหวังจะไปชื่นชมธรรมชาติ ไปฟังเสียงสัตว์ นอนหลับท่ามกลางความสงบของธรรมชาติรอบข้าง **เป็นชาวแคมป์ที่มีความสุข**

แต่การนี้ไม่ใช่เพียงเพื่อจะไปพักผ่อนหย่อนใจหรือเติมพลังให้กับชีวิตเพียงเท่านั้น แต่การใช้ชีวิตอย่างคนที่พอใจในตนเองนั่นคือ การได้อาศัยความสงบท่ามกลางธรรมชาตินั้นไตร่ตรองทิศทางในชีวิตของตนในทางสร้างสรรค์

เชื้อสัต์ย์กับความคิดและความรู้สึกรู้สึกของตัวเอง กล้าหาญพอที่จะได้เห็นตัวตน บางอย่างของตัวเองจากการทบทวนคิด เพื่อเปิดโอกาสในการพัฒนาตนเองทั้ง ทางกายและใจ

การทวนคิดที่ดี ต้องระลึกถึงประสบการณ์ในฐานะปรากฏการณ์ของ ชีวิต เราย้อนสำรวจช่วงชีวิตที่ผ่านมา และหาว่าช่วงเวลาไหนที่เรารู้สึกมี ความสุขที่สุด ตอนนั้นบรรยากาศเป็นอย่างไร มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น และ ทำไมเราถึงจดจำเรื่องราวนั้นได้ **เรากำลังมองหาอะไรในชีวิต** และเราทำ อะไรเพื่อให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นจริงหรือได้รับสิ่งนั้นมา เราได้ดูแลตัวเอง คนรอบข้าง คนอื่น อย่งไร เพียงใด และเราได้เรียนรู้อะไรมาบ้างในชีวิต เราเข้าใจสิ่ง เหล่านั้นจริง ๆ หรือเพียงแต่คิดว่าเข้าใจ

สุดท้ายด้วยการย้อนถามตนเองจะไปจบอยู่ที่คำถามว่า “พอใจใน ชีวิตที่ผ่านมาแค่ไหน” และตั้งเกณฑ์คำตอบว่า “พอใจกับชีวิตตามความเป็น จริง” นั่นคือ พอใจเท่าที่ตนเองเป็น และเป็นความพอใจที่เกิดขึ้นเพราะเข้าใจ ตนเอง แต่ก่อนที่จะเข้าใจตนเองได้นั้น เราต้องตระเตรียมกรอบความคิดให้ ชัดเจน ไม่ขาดหลักความรู้ที่จำเป็น ก็ประดุจเช่นก่อนที่จะไปตั้งแคมป์ เราต้อง **เริ่มจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ** สิ่งที่เราเตรียมไปไม่ได้จำกัด ไม่สามารถขนไปได้ทุก อย่ง เหมือนชีวิตของเรา เราไม่สามารถมีได้ทุกอย่ง เราไม่ได้ฉลาดรู้ทุกอย่ง แต่เรามีได้บางอย่ง บางอย่งที่มีนั้น ก็ถือได้ว่าเราได้จัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ ไว้ให้ เพียงพอกับชีวิต นั่นคือ เตรียมของได้เพียงพอที่จะไปค้างแรมแล้ว เราเตรียม ตัวพร้อมหรือยัง ขาดอะไรไหม ย้อนทวนย้อนคิดในรอบคอบกันในแต่ละ ช่วงเวลาอย่ามจะดีกับตนเอง