

เอมิลี เอสฟาฮานี สมิธ. (2560). *พลังของความหมาย อะไรทำให้ชีวิตคนเรามีความหมาย* (แปลโดยอรรณพ
คูหเจริญ นาวายุทธ). สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์ไอมายก้อด. 303 หน้า

จิติกานต์ จินารักษ์

Jitikarn Jinarak

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล

Research Institute for Languages and Cultures of Asia, Mahidol University

jitikan.jin@mahidol.edu

หนังสือ *The Power of Meaning Finding Fulfillment in a Word Obsessed with Happiness* เหมาะกับผู้สนใจศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการเล่าเรื่อง (Storytelling) เขียนโดยเอมิลี เอสฟาฮานี สมิธ (Emily Esfahani Smith) เธอเป็นอาจารย์สอนวิชาจิตวิทยาเชิงบวกที่มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย นอกจากนี้ยังเป็นนักเขียนที่ใช้ปรัชญา จิตวิทยา และวรรณคดี เพื่อเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้คน งานเขียนของเธอมักเผยแพร่ในสิ่งพิมพ์ที่หลากหลาย เช่น วอลสตรีท นิวส์ นิวยอร์ก ไทม์ส ดี แอตแลนติก ไทม์ และสิ่งพิมพ์อื่นๆ เพื่อถ่ายทอดการสร้างความหมายของผู้คน และชุมชนท้องถิ่น หนังสือเล่มนี้จัดอยู่ในกลุ่มจิตวิทยา การพัฒนาตนเอง และปรัชญา แปลโดยอรรณพ คูหเจริญ นาวายุทธ และมีอัฐพงศ์ เพลินพฤชา เป็นบรรณาธิการ กองบรรณาธิการประกอบด้วยปรีชา สุนทรวิวัฒน์, อนุชา ธีรานุวัฒน์ และกนกธิปไตย ยั่งยืน

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยบทนำและเนื้อหาอีก 7 บท รวมทั้งบทสรุป ซึ่งจะขอแนะนำโดยสังเขป ดังนี้

บทนำ เป็นการเล่าเรื่องราวชีวิตครอบครัวที่ได้ปฏิบัติสืบทอดความเชื่อของชาวซูฟีผ่านมุมมองในวัยเด็กของผู้เขียน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นการตั้งคำถามเกี่ยวกับการค้นหาความหมายในชีวิต นำมาสู่การค้นหาความหมายในชีวิตของกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วที่มีความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ที่มุ่งขับเคลื่อนด้วยความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน ด้วยการศึกษาถูกมองว่าเป็นใบเบิกทางสู่ความมั่นคงในหน้าที่การงานมากกว่าจะเป็นโอกาสเติบโตทางสติปัญญาและศีลธรรม เธอจึงสนใจศึกษาปรัชญา จิตวิทยา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ได้สะท้อนให้เห็นการพลิกผันวัฒนธรรมระดับโลกว่า ผู้คนเริ่มหันหลังให้คำหลักเรื่องความสุข แต่หันไปเน้นที่การแสวงหาความหมายของชีวิต

บทที่ 1 วิถีสืบหาความหมาย ได้นำเสนอจากการศึกษางานวิจัยนานาประเทศทำให้ค้นพบว่า ความสุขกับความทุกข์ไม่ได้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการฆ่าตัวตาย แต่กลับพบตัวแปรหนึ่งที่ชี้วัดการฆ่าตัวตายได้คือ “การไร้ซึ่งความหมาย” ในการมีชีวิต และจากการทำวิจัยของผู้เขียน ได้พบแก่นหลัก (pillars) ของความหมายไว้อย่าง

นัยสำคัญทั้ง 4 ประเภท ได้แก่ (1) ความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน (belonging) (2) จุดมุ่งหมาย (purpose) (3) การเล่าเรื่อง (storytelling) และ (4) การข้ามพ้นตัวตน (transcendence)

บทที่ 2 ความผูกพัน เป็นการเล่าเรื่องความผูกพันระหว่างผู้คน กลุ่มคน ผ่านวิถีชีวิต ความเชื่อในแต่ละสถานที่ โดยเน้นถ่ายทอดเรื่องราวพุทธประวัติของพระพุทธเจ้าเป็นคติธรรมที่ด้อยาลึกซึ้ง เป็นแบบอย่างให้ผู้เขียนเริ่มค้นหาความหมายที่ไม่ใช่เพื่อตนเองเท่านั้น ทำให้เห็นความหมายที่อยู่มากมายในตัวผู้คนที่เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกัน

บทที่ 3 จุดมุ่งหมาย เป็นการนำเสนอความสามารถในการค้นพบจุดมุ่งหมายในกิจกรรม หน้าที่ และการทำงานในชีวิตประจำวัน ได้ช่วยให้เราสร้างความหมายในชีวิตต่อไปได้ โดยนำข้อมูลการสัมภาษณ์หลากหลายกลุ่มคนมาวิเคราะห์เล่าเรื่องราวผ่านมุมมองนักจิตวิทยาพัฒนาการ และงานวิจัยไว้อย่างน่าสนใจ

บทที่ 4 การเล่าเรื่อง ได้สะท้อนวิธีการเล่าเรื่องที่จะช่วยให้ผู้คนสร้างความหมายผ่านการเล่าเรื่องด้วยการใคร่ครวญถึงช่วงเวลาที่สำคัญมากๆ ในชีวิต ผู้เล่าได้เปลี่ยนความทุกข์ระทมไปเป็นการรอดพ้นหรือโอกาสใหม่ (salvation) นอกจากนี้ ยังได้เสนองานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่านวนิยายสามารถช่วยคนที่ต้องเผชิญความสูญเสียและความบอบช้ำทางจิตใจรับมือกับประสบการณ์นั้นๆ ได้ ผู้เล่าไม่เพียงรังสรรค์ความหมายให้ตัวเอง แต่ยังช่วยให้คนอื่นได้สร้างความหมายขึ้นเช่นกัน

บทที่ 5 การข้ามพ้นตัวตน เป็นการนำเสนอมุมมองที่หลากหลาย จุดเน้นการข้ามพ้นตัวตนที่น่าสนใจคือ เป้าหมายการรู้แจ้ง โดยตระหนักว่าตัวตนหรืออัตตาเป็นเพียงภาพมายา จะรู้ได้จากการเจริญสติ โดยแยกตัวเองออกจากความคิด ความรู้สึก ผัสสะ และประสบการณ์ แล้วสิ่งเหล่านั้นที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง

บทที่ 6 การเติบโต เป็นผลจากการเล่าเรื่องจากการศึกษาวิจัยจากนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ พบว่าการค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ช่วยให้พวกเขาเอาชนะประสบการณ์ฝังใจได้ทั้งในเชิงกายภาพและอารมณ์ การเขียนระบายความรู้สึก (insight words) ทำให้ผู้ถูกวิจัย ได้หล่อหลอมความหมายจากการสืบค้นหาสาเหตุและผลลัพธ์อันเกิดจากสถานการณ์ฝังใจได้ทั้งในเชิงกายภาพและอารมณ์ ส่งผลให้เกิดจุดมุ่งหมายในการใช้ชีวิตเพื่อที่จะเติบโตตามเป้าหมายหรือพันธกิจที่ทรงคุณค่าในชีวิต

บทที่ 7 วัฒนธรรมแห่งความหมาย เป็นวิธีที่ส่งผลมหาศาลต่อสุขภาพของเรา โดยจะเห็นชัดเจนกับผู้ที่มิอายุหกสิบห้าปีขึ้นไป โดยมีงานวิจัยที่บ่งชี้ว่าการมีความหมายในชีวิตมักสัมพันธ์กับการมีอายุยืน ด้วยการข้ามพ้นตัวตนและจุดมุ่งหมายไม่ได้เป็นแก่นหลักสองประเภท แต่ต้องมีการส่งเสริมความสัมพันธ์ ความผูกพันในสังคมที่ต้องอาศัยในการสร้างสรรค์วัฒนธรรมแห่งความหมาย

ในบทสรุป เป็นการเล่าถึงคุณหมอท่านหนึ่งที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ใกล้เสียชีวิต คุณหมอได้แบ่งผู้ป่วยเป็น 2 ประเภท คือ กลุ่มผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่หมดความหวังในการใช้ชีวิตและอยากตายเร็วๆ และกลุ่มผู้ป่วยส่วนน้อย ยังคงมีความหวังในการใช้ชีวิตและมีกำลังใจที่จะสู้โรคร้ายต่อไป ซึ่งคุณหมอพบว่าผู้ป่วยที่มีเป้าหมายในชีวิตมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตได้ยืนยาวกว่าผู้ป่วยที่หมดสิ้นเป้าหมายในชีวิตแล้ว และยังพบว่าสิ่งที่เสียใจที่สุดในชีวิตของพวกเขาผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ใกล้เสียชีวิต คือ การไม่ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากจะทำ

สรุปการค้นพบโครงสร้างความหมายของผู้เขียนที่ได้จากการทำวิจัยนำมาสู่การถ่ายทอดในหนังสือเล่มนี้ ได้พบแก่นหลัก (pillars) ของความหมาย โดยแบ่งเป็น 4 ประเภท คือ (1) ความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของ

กันและกัน (belonging) (2) จุดมุ่งหมาย (purpose) (3) การเล่าเรื่อง (storytelling) และ (4) การข้ามพ้นตัวตน (transcendence) แก่นเรื่องทั้ง 4 ประเภทนี้ ได้ปรากฏข้อมูลขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ระหว่างการพูดคุยกับผู้คน ทั้งผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและผู้ที่ยังแสวงหาความหมาย ซึ่งสะท้อนค่านิยม “ชีวิตที่มีความหมาย” ที่มีปรากฏทั้งของอริสโตเติล และนักจิตวิทยาหลายท่าน รวมทั้งพบในการวิจัยด้านสังคมศาสตร์แนวใหม่เกี่ยวกับชีวิตที่มีความหมายในด้านต่างๆ อาทิ ด้านปรัชญา วรรณกรรม ศาสนา และวัฒนธรรมสมัยนิยม ทั้งในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ในคตินิยมข้ามพ้นตัวตนแบบอเมริกัน และในนวนิยายและภาพยนตร์นั้น เป็นการศึกษาที่ครอบคลุมหลากหลายมุมมอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพที่นักวิจัยเชิงคุณภาพไม่ควรพลาด และผู้สนใจทั่วไปก็สามารถอ่านเพื่อเพิ่มมุมมองความหมายในชีวิตที่มากกว่าความสุขได้เช่นกัน