

เปิดห้องเรียนแห่งความสุข

HAPPIER : Learn The Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment

จรรยาจรี ธรรมา

Janjaree Thanma

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

Graduate School, Mahachulalongkorntajavidyalaya University, Thailand.

Email: jthanma@hotmail.com

Doi: 10.14456/jmcpupeace.2016.22



ผู้เขียน : Tal Ben-Shahar

ทาล เบน-ซาฮาร์

ผู้แปล : พรเลิศ อธิฐณ์

ISBN : 978974648193

จำนวน : 224 หน้า

โดย : สำนักพิมพ์วีเลิร์น

ปีที่พิมพ์ : 2554

บทนำ

หลังจากได้อ่านหนังสือเรื่องเดียวกันนี้ทั้งสองภาษาโดยมีต้นฉบับภาษาอังกฤษ คือ “HAPPIER : Learn The Secrets To Daily Joy And Lasting Fulfillment” โดย ดร.ทาล เบน-ซาฮาร์ นักจิตวิทยาและอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยชื่อดังมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด รัฐบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกาและฉบับแปลภาษาไทยในชื่อ “เปิดห้องเรียนแห่งความสุข :

เรียนรู้วิธีเพิ่มพูน ความสุขผ่านหลักสูตรที่ได้รับความนิยมสูงสุดในประวัติศาสตร์ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด” โดยผู้แปลชื่อ พรเลิศ อิฐฐ์ เป็นหนังสือที่เดินเรื่องได้น่าสนใจ ตั้งแต่การเลือกประเด็นศึกษารวมชาติที่สำคัญที่สุดของมนุษยชาติ (Nature of Happiness in Human Kind) นั่นคือ ความสุขโดยมุ่งหวังให้มนุษย์ก้าวไปสู่จุดที่มีความสุขยิ่งขึ้นไปกว่าที่เป็นอยู่ในขณะที่ยังมีชีวิตผู้เขียนถือว่าเป็นผู้รู้จักตนเองดีที่สุดผู้หนึ่ง เพราะเขาเคยได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จคนหนึ่งเมื่อครั้งวัยเยาว์หากวัดจากปัจจัยภายนอกเพราะเขาได้เป็นแชมป์โลกของกีฬาสควอชในนามประเทศอิสราเอลประเทศเกิดของเขา ก่อนเข้ามาศึกษาที่สหรัฐอเมริกาแต่เขาไม่ได้หยุดการพัฒนาตนเองเพียงแค่นั้น เพราะในที่สุดเขาพบว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำให้เขาเกิดความสุขได้เลยเมื่อเขาตระหนักได้ เขาจึงมุ่งมั่นที่ศึกษาเรื่องความสุขผ่านทางการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) อย่างจริงจัง ดร.ทาลา ได้ชี้ให้เห็น การเปลี่ยนแปลงของอายุเริ่มของอายุเริ่มต้นของผู้ที่รู้สึกหดหู่จากที่อายุเฉลี่ยที่ 29.5 ปี (ค.ศ.1960-สหรัฐอเมริกา) เป็นต่ำลงมาถึงคนอายุเฉลี่ยเพียง 14.5 ปี (ค.ศ. 2006)

หัวข้อเรื่อง HAPPIER นี้ได้ติดอยู่ในความคิดและวนเวียนอยู่ในสมองของข้าพเจ้าเป็นเวลาหลายสัปดาห์ทีเดียวเพราะการมีความสุข (ภาวะไร้ทุกข์) ถือเป็นประเด็นส่วนตัวสำคัญที่ข้าพเจ้าเฝ้าตามหาคำตอบให้ตัวเองมาในช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมาหลังจากการประสบปัญหาชีวิตส่วนตัวจากการพลัดพรากผู้เป็นที่รักผู้ที่จะได้อ่านหนังสือเล่มนี้อาจมีปฏิกิริยาต่างๆ กันเช่นวิ่งเข้าหาหรือวิ่งหนีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการคาดหวังต่อหนังสือลักษณะนี้เนื่องจากลักษณะของหนังสือเป็นหนังสือประเภทที่นิยมกันมากในประเทศตะวันตกหรือที่ฝรั่งเรียกกันว่า “Self-Help” หรือหนังสือแบบศึกษาเพื่อช่วยแก้ไขตัวเองโดยเฉพาะหนังสือที่อยู่ในกลุ่มเพิ่มสุขหรือลดทุกข์นี้มีมากมายให้เลือกในแผงหนังสือ ไม่นับรวมถึงหนังสือแนวพุทธศาสนาอีกมากมายทั้งแบบฟรีหรือแบบขายหนังสือลักษณะนี้หลายๆ เล่มอ่านแล้วไม่สามารถเข้าใจและเข้าถึงเนื้อหาเพราะเขียนโดยนักวิชาการทางจิตวิทยาด้วยภาษาที่ยากๆ หรือเขียนจากผู้ที่เน้นเขียนเฉพาะปัญหาเฉพาะที่ตนประสบมาไม่สามารถประยุกต์ใช้ในวงกว้าง หรือบางเล่มให้คำแนะนำแบบฟันๆ ที่ไม่สามารถนำไปแก้ไขปัญหาได้จริงต้องถือว่าเป็นโชคที่ได้มาพบและศึกษาหนังสือเล่มนี้ HAPPIER จัดว่าเป็นหนังสือที่มีข้อเด่นหลายแบบกล่าวคือการจัดกลุ่มเนื้อหาเริ่มจากง่ายไปยาก โดยเริ่มตั้งแต่ความหมายเดิมๆ ของความสุข (Meaning of Happiness) เช่นจากคำถามว่า “เราควรมีความสุขเพียงนี้หรือรอที่จะสุขในอนาคต?” แต่ควรจะเปลี่ยนเป็นถามว่า “ทำอย่างไรความสุขในปัจจุบันของเราจะเชื่อมต่อไปยังอนาคตของเราได้อย่างไร” ไปจนถึงการค้นพบมาตรวัดความสุข (Ultimate Currency) ของตัวเราให้พบเพื่อการจัดกิจกรรมต่างๆ ไปยังมาตรวัดนั้นๆ ไปจนถึงการประยุกต์ใช้จริงในสามส่วนสำคัญของชีวิตคือ ความสุขกับการเรียนความสุข

กับการงานและที่สุดคือ ความสุขกับสัมพันธภาพสามวิธีประยุกต์ความสุขนี้ดูเหมือนง่าย แต่กลับเป็นสามแกนชีวิตที่ยากและซับซ้อนที่สุดเป็นส่วนร่วมสร้างความทุกข์ให้แก่พลมนุษย์ทั้งสิ้นและส่วนสุดท้ายผู้เขียนได้จบด้วยการให้“ฝึกจิตให้สุข – Meditations on Happiness” ด้วย 7 แนวทางฝึกจิตให้หนึ่งและแนวนั้นกับเรื่องดีๆ ที่ควรทำดร.ทาลา เชื่อว่าอะไรก็ตามที่สร้าง “ชีวิตชีวา” ให้คุณนั่นเองคือคำตอบที่คุณต้องค้นให้พบด้วยตัวเองและเอามันแนบไว้กับคุณตลอดเวลาเมื่อได้ฝึกบ่อยๆ จนชินเราจะติดอยู่กับ“ความสุข”ที่เรามอบให้ตัวเอง

หนึ่งในวิธีสำคัญคือการเข้าใจการบริหารเวลาของเราให้ถูกต้องและความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในความหมายของ ปัจจุบันขณะ (Presence) และอนาคต (Future) โมเดลที่ผู้เขียนได้เผยแพร่ในชื่อแบบจำลองแฮมเบอร์เกอร์(Hamburger Model)นั้นง่ายและลึกซึ้งไปพร้อมๆ กัน โดยใช้คำอธิบายของแกนอนาคตและแกนปัจจุบันโดยมีแนวได้ประโยชน์และการเสียหายอยู่คู่ไปกับทั้งสองแกนที่กล่าวแล้วทั้งคนสี่กลุ่มที่ ดร.ทาลา จำลองขึ้นมาคือ คนกินแฮมเบอร์เกอร์มังสวิรัตหรือ กลุ่มคนแบบ Ratracer หนูวิ่งแข่ง (ยอมเสียหายในปัจจุบันเพื่อประโยชน์ในอนาคต),คนกินแฮมเบอร์เกอร์แบบอาหารไม่มีประโยชน์ หรือที่เรียกว่า Junk Food คือ กลุ่ม Hedonist คนเจ้าสำราญ สำราญกับความสุখেเฉพาะหน้าไปวันๆ (ประโยชน์ปัจจุบัน-เสียหายอนาคต),จนถึงคนกินแฮมเบอร์เกอร์ที่ไม่มีทั้งประโยชน์และความอร่อยใดๆ หรือพวก Nihilist คนหมดอาลัยตายอยากที่ขอถอนตัวเองออกจากความสุขโดยสิ้นเชิง(เสียหายทั้งปัจจุบันและอนาคต),และกลุ่มสุดท้ายพวกแฮมเบอร์เกอร์อุดมคติคือ The Happiness คนที่รู้จักมีความสุขทั้งปัจจุบันและอนาคต ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่หนังสือเล่มนี้ชวนให้ทุกคนรู้จักและเป็นที่ได้ในที่สุด

ผู้เขียนได้ยกตัวอย่าง อย่างละเอียดถึงชายที่ติดอยู่กับค่านิยมเรื่องการเป็นคนร่ำรวยโดยยอมทนทรมานทำในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบไม่มีความสุขเฉพาะหน้าอย่างตึงเครียดเพียงเพื่อหวังว่าการร่ำรวยมีทรัพย์สินเงินทองมากมายจากการกระทำจะสร้างความสุขในอนาคต (Rat Racer หนูวิ่งแข่ง) แต่ในที่สุดเขาก็อยู่ในกับดักหนูนี้อย่างตลอดชีวิตเพราะเขามองแต่สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นตลอดเวลาเรื่องประเภทนี้เป็นเรื่อง ที่หลายคนยอมรับว่าเป็นเรื่องที่น่าเศร้าและมักมองไม่เห็นว่าเป็นการกระทำของคนส่วนใหญ่และยังยากกันอยู่ณจุดนี้ เพราะค่านิยมเรื่องทุนนิยมในสังคมโลกปัจจุบัน (Capita Lization) ยังมีล้นหลามและพิสูจน์ว่า สามารถถดถอยดับความสุขทางร่างกาย (Tangible Happiness) ได้อย่างฉับพลัน ผู้คนจึงพากันวิ่งไปตาม“กับดัก”เส้นทางนั้นอย่างไม่ขาดสายและผู้เขียนยังได้เล่าถึงอีกหลายๆ ตัวอย่างของคนประเภทอื่นๆ พร้อมทั้งยังเล่าถึงความผิดหวังในชีวิตที่กลุ่มคนเหล่านั้นได้เจอ

สิ่งสำคัญที่สุดที่โมเดลแฮมเบอร์เกอร์จำลองนี้ได้อธิบายคือเราทุกคนมีคนที่ 4 ประเภทนี้ปะปนอยู่ในตัว แต่เป็นประเภทใดมากน้อย ขึ้นอยู่กับต่อกิจกรรมที่เราเผชิญและในวาระที่ต่างๆ กันไม่มีใครที่เป็นอยู่แต่ประเภทเดียว หากเราสามารถมองย้อนกลับและพบว่าเราเป็นคนประเภทใดจะสามารถค่อยๆ แก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เพื่อการสัมผัสกับความสุขในระดับที่เรายอมรับได้ (Optimum Level of Happiness)

คำแนะนำที่พบว่ามีความหมายอย่างยิ่งคือ การกล้าที่จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและมีคุณค่า (Inspiring & Valuable Goals) และวาดแผนที่ๆ จะไปถึงเป้าหมายนั้นให้ได้ ด้วยกิจกรรมที่ต้องผสมผสานทั้งสองส่วนเข้าด้วยกันนั่นคือ ความพอใจในระยะสั้น (Pleasures) และความหมายให้ชีวิตระยะยาว (Meaning) มิใช่ยอมเลือกเพียงข้อใดข้อหนึ่งและนี่คือหัวใจของความสุขหนังสือที่ดร. ทาลา ได้เน้นไว้อย่างชัดเจน

การตอบคำถามเรื่องการค้นพบความสุขที่มีประโยชน์คือการกล้าที่จะทดลองเริ่มต้นเดินตาม “เส้นทางค้นหาความสุข”-The Path to Happiness ด้วยการทำแบบฝึกหัดที่ผู้เขียนเรียกไว้น่าสนใจว่า “เวลาใน-Time in” (ซึ่งไม่ใช่เวลานอกตามการแข่งขันกีฬาทั่วไป-Time Out) เวลาในของดร.ทาลาคือการกลับมาพบตนเองข้างใน (Inner - Self) เพื่อทบทวนบางสิ่งที่เราจมจ่อมเข้าไปในอดีตหรือการกลับมายอมรับกับคำตอบบางอย่างที่เป็นตัวเราจริงๆ แม้เราจะพยายามหลีกเลี่ยงมันมานานแสนนาน “เวลาใน” คือกุศโลบายมีคุณค่าอย่างหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ที่เป็นส่วนสำคัญที่จะชี้วัดประสิทธิผลของหนังสือต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้อ่านทีเดียว หนังสือลักษณะนี้เป็นหนังสือที่เป็นส่วนประสมของทฤษฎีและปฏิบัติจึงจะได้ผลจริงโดยการจำลองหรือเลียนแบบไปกับการวิธีสอนที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดของดร.ฮาลา เพราะการสอนในห้องเรียนขนาดใหญ่ของเขา มักควบคู่ไปกับการให้แบบฝึกหัดจริงให้ลองใช้ในชีวิตไปด้วย “เวลาใน” ส่วนสุดท้ายที่ผู้เขียนได้ให้ความสำคัญคือ การฝึกจิตหรือการฝึกฝนทั้งเจ็ดแนวทางเป็นแนวทางคิดเชิงบวกแบบสุดโต่งโดยเริ่มจาก

1) การฝึกจิตให้มีความสุขกับการทำกิจกรรมที่เป็นการเอื้อเพื่อแก่ผู้อื่นควบคู่ไปกับสิ่งที่เป็นความชอบส่วนตัว (Benevo Lence & Self Interest Meditation) และสัมผัสความรู้สึกดีๆ ขณะนั้นให้ลึกที่สุด เช่น กลับไปเป็นกรรมการโรงเรียนสมัยมัธยมศึกษาการมอบดอกไม้ให้คนรัก ดร.ทาลาเชื่อว่ากิจกรรมเพื่อเอื้อเพื่อต่อผู้อื่นกับกิจกรรมที่เราชอบทำไม่จำเป็นต้องแยกกันไปคนละทาง

2) การฝึกจิตให้เร่งกระตุ้นความสุขในทุกๆ วัน (Happiness Boosters Meditation) การฝึกส่วนนี้สอนให้สร้าง “โพย-List” ส่วนตัวที่จะเรารู้ว่าเราจะชอบและทำให้ได้ไม่ว่าจะ

เป็นการกระตุ้นเรื่องอื่นๆ (General List) เช่น อ่านหนังสือที่ชอบหรือกิจกรรมที่กระตุ้นเรื่องยากๆ (Extraordinary List) ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงระยะยาวเช่น ไปเป็นกรรมการสมาคมสร้างสรรค์สังคมก็ได้ทั้งสิ้น ผู้เขียนแนะนำให้มียาการประเพณีอยู่ในตารางเวลาเราทุกวันให้เป็นประเพณีที่เดียวการฝึกจิตอื่นๆ ที่ดร.ทาลาแนะนำคือ

3) การฝึกจิตให้สุขแบบยั่งยืน (ไม่ใช่สูงวูบวาบเพียงชั่วครู่) – Beyond the Temporary High Meditation ด้วยการทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อวันได้ผ่านไป (Appreciative Inquiry) ไม่ว่าเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กๆ ผู้เขียนเชื่อว่า เมื่อเรา“คุ้น”กับความสุขเราก็จะเก็บความสุขให้ยืนยาวได้ต่อไปเรื่อยๆ รวมถึง

4) การฝึกจิตให้แสงในตัวส่องฉายออกมา (Letting Our Light Shines Meditation) ซึ่งหมายถึงการกล้าก้าวผ่านความกลัวและอุปสรรคที่จะพบกับความสุขกับการตอบคำถามพื้นฐานว่าสำคัญเช่น เพื่อเพิ่มความสุขอีก 5% ฉันต้องหรือสิ่งที่ขวางฉันจากความสุขคือ ดร.ทาลาเชื่อมั่นว่าการถามคำถามเหล่านี้บ่อยๆ และต่อเนื่องจะทำให้เราพบกับความในใจ (Insights) บางอย่างของเราเองและส่งผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของเราได้อย่างคาดไม่ถึงและการฝึกจิตอีกสามแบบสุดท้ายคือ

5) การฝึกจินตนาการ (Imagine) – “Life would Be Infinitely Happier If We Could Only Be Born At The Age Of Eighty And Gradually Approach Eighteen – Mark Twain”- ชีวิตคนเราคงสุขกว่านี้มาก ถ้าเราเกิดมาแล้วอายุ 80 แล้วอายุค่อยๆ น้อยลงมาเรื่อยๆ และจบลงที่อายุ 18 - มาร์ค ทเวน - ผู้เขียนรบเร้าให้เราจินตนาการให้เป็นเพราะจินตนาการที่ดีจะช่วยสร้างภาพ“ความสุข”ที่คุณอยากมีโดยที่คุณยังมีเรี่ยวแรงสัมผัสกับความสุขนั้นได้แม้ไม่ได้เป็นตามที่นักคิดในอดีตมาร์คทเวนได้กล่าวไว้ผู้ป่วยใกล้เสียชีวิตส่วนใหญ่ที่ยังมีสติดีมักจะคิดได้ตามวิธีนี้โดยอัตโนมัติ หากแต่ผู้ป่วยเหล่านั้นมักจะหมดเวลาที่จะปฏิบัติไปตามจินตนาการที่ตนมีไปแล้ว การฝึกจิตวิธีนี้เป็นวิธีให้คุณได้ยินเสียงภายในของตัวเอง (Inner Sake Listening) ทำได้คือ ให้นึกว่าตัวคุณเองอายุ 110 ปีและสามารถย้อนกลับมาที่ตอนคุณอายุเท่าปัจจุบันแต่คุณมีเวลาพูดเพียง 15 นาทีเท่านั้น คุณจะแนะนำให้ตัวเองทำอะไรหากคุณฝึกจิตและถามคำถามนี้สม่ำเสมอคุณอาจจะปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตตามเสียงเรียกจากภายในตัวเอง

6) ฝึกจิตที่จะให้เวลากับตัวเอง (Take Your Time) เลือกสิ่งที่จะทำให้คุณมีความสุขอย่างแท้จริง แม้จะมีจำนวนน้อยๆ ให้เชื่อในเรื่องยิ่งน้อยยิ่งได้มาก (Less Is More)

7) ฝึกจิตให้ปฎิบัติตัวเพื่อความสุข (The Happiness Revolution Meditation) - ให้เข้าใจในที่สุดว่าความสุขคือหน่วยวัดสุดท้ายที่จำเป็นที่สุดของชีวิตคนเรา ไม่ใช่หน่วยวัดผิวเผินอื่นๆ ความสุขเป็นนิยามส่วนตัวที่ทุกคนต้องปฎิบัติและค้นหาความหมายของตนเองด้วยตนเอง เป็นการหาจุดร่วมของ 3 คำถามสำคัญคือ ความพอใจอะไรให้ความหมายกับชีวิตอะไร และสุดท้ายคือจุดแข็งของฉัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

จากการที่ได้อ่านและทบทวนหนังสือต้นฉบับภาษาอังกฤษ HAPPINESS ควบคู่กันไปกับฉบับแปลภาษาไทย ผู้วิจารณ์ได้มีความเห็นว่า หนังสืออิงจิตวิทยาเชิงบวกเล่มนี้มีประโยชน์สำหรับผู้ที่ค้นคว้าหาความสุขทางโลกได้อย่างจับต้องได้ ยิ่งถ้าหากมีการได้ฝึกฝนทำแบบฝึกหัดในเล่มอย่างเคร่งครัดจริงก็必将เห็นผลอย่างชัดเจน ผู้วิจารณ์เองได้นำหัวข้อเรื่องของการฝึกจิตโดยการจินตนาการมาใช้อย่างต่อเนื่องตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมาและพบว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจจากการค้นคว้าหาความสุขแห่งตน หากผู้วิจารณ์ใคร่ที่จะเพิ่มเติมเล็กน้อยในเรื่องการให้ความรู้เรื่ององค์ประกอบของความสมดุลเพื่อความสุขในชีวิต (Balancing The Happiness) ซึ่งมีได้เน้นในเรื่องนี้มากแต่ในชีวิตจริงเราอาจมีปัจจัยสำคัญย่อยๆ ต่างๆ ประกอบมากมาย เช่น เพื่อน อาหาร กีฬา งานอดิเรก งานครอบครัวบุพพการี ศาสนา ซึ่งในหนังสือมิได้มีบพบใดๆ ที่เสนอแนะเรื่องการหาความสมดุลในกลุ่มนี้อย่างชัดเจนเพราะปัจจัยเหล่านี้เป็นสัจธรรมจริงที่เราต้องเผชิญในชีวิต ผู้วิจารณ์ได้มีเจตนาดำหนิงานเขียนแต่อย่างใดแต่เพียงชี้ให้เห็นว่าหนังสือ HAPPINESS ฉบับนี้เน้นการพบความสุขแบบปัจเจกบุคคล (Individual Happiness) ซึ่งหากปัจเจกบุคคลเหล่านี้ เมื่อได้ฝึกฝนก็อาจพบความสุขอย่างแตกต่างและมีความสุขแบบกลุ่มรวมได้โดยสรุปประเด็นสำคัญของหนังสือที่อาจกล่าวไว้ ณ ที่นี้คือ

1. **ง่าย** เป็นหนังสือที่อ่านง่ายย่อยง่ายมีวิธีอธิบายได้อย่างจับต้องได้และร่วมสมัยพร้อมแบบฝึกหัดให้เราทำได้ด้วย

2. **เนื้อหาครอบคลุม** เป็นหนังสือที่ครอบคลุมทุกๆ ด้านเรื่องความสุขและการเดินทางไปพบความสุข ด้วยตัวเองอย่างอาจหาญคือ ความหมายของความสุข (Meaning Of Happiness), หน่วยวัดความสุข, การประยุกต์ใช้ความสุข (เรียนงานสัมพันธ์ภาพ) และการฝึกจิตให้พบความสุขในหลากหลายด้าน เปรียบเทียบกับหลักธรรมตรงกับหัวข้ออริยสัจ 4 คือ ทุกข์ (ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ) สมุทัย (ความอยากได้เป็นเหตุของความทุกข์) นิโรธ (การหาวิธีดับความทุกข์) และมรรค (หนทางไปสู่การดับทุกข์ด้วยอริยมรรคมีองค์ 8)

(พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2553 : 155) เพียงแต่เป็นการพูดสลับในเรื่องทุกข์และสุขเท่านั้น แต่มีวัตถุประสงค์เป็นไปในทางเดียวกันคือการมีชีวิตที่เป็นสุข

3. หลักการสอน เป็นหนังสือเชิงปฏิบัติจริงกล่าวคือ ประกอบไปด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วนคือ ทฤษฎี ตัวอย่างจริงและแบบฝึกหัด (Time In) ซึ่งถือเป็นบุคลิกส่วนตัวของ ดร.ทาลา อย่างแท้จริง อนึ่งผู้วิจารณ์ยังได้ประโยชน์อย่างมากในการอ่านหนังสือแปลฉบับภาษาไทยประกอบคู่ไปด้วยเพื่อการเข้าใจเนื้อหาคุไปได้อย่างรวดเร็วอย่างไรก็ดี ผู้วิจารณ์ไม่เข้าใจถึงจุดประสงค์ในการเปลี่ยนชื่อหนังสือแปลภาษาไทยเป็น“เปิดห้องเรียนแห่งความสุข” ซึ่งมีได้มีความหมายตรงกับหนังสือภาษาอังกฤษ HAPPIER ซึ่งควรแปลเป็นคำประมาณว่า “สุขยิ่งกว่า” เป็นต้น จริงอยู่ดร.ทาลา สอนประจำอยู่ที่ฮาร์วาร์ดและมีผู้เข้าเรียนเป็นจำนวนมากจึงสร้างชื่อเสียงให้เขาและนำมาซึ่งการเขียนหนังสือในที่สุดการเปลี่ยนชื่ออาจช่วยในการตลาดของหนังสือเล่มนี้ในประเทศไทยอย่างไรก็ดี การแปลเป็นภาษาไทยไม่ตรงตามชื่อเดิมอาจผิดวัตถุประสงค์ของผู้เขียนซึ่งผู้วิจารณ์ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ ณ ที่นี้

บรรณานุกรม

- ทาล เบน-ชาฮาร์ (เขียน). (2554). **เปิดห้องเรียนแห่งความสุข**. พรเลิศ อธิฐฐ์ (แปล). กรุงเทพมหานคร : วีเลิร์น.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 24). นนทบุรี : เอส.อาร์.พรีนติ้งแมส โปรดักส์.
- Shahar, Tal Ben. (2007). **Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment**. USA: McGraw-Hill Education.