

# 'ความสุข' จากการเป็น 'ผู้ให้'

ทัน เศรษฐกิจ  สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

FIV ปฏิเสธไม่ได้ว่าเดือน ธ.ค. ที่กำลังจะผ่านพ้นไปนี้เป็นช่วงเทศกาลแห่งความสุข เป็นเทศกาลแห่งการให้ของขวัญเพื่อส่งมอบความปรารถนาดีและส่งความสุขให้แก่กัน เมื่อพูดถึงเรื่องของความสุข (อีกครั้ง) จะว่าไปแล้ว ตัวผมเองได้มีโอกาสเขียนเกี่ยวกับเรื่องของความสุขอยู่บ่อยครั้ง (ท่านที่สนใจสามารถอ่านได้ที่ [piriya-pholphirul.blogspot.com](http://piriya-pholphirul.blogspot.com))

การศึกษาทางด้านความสุขไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นเรื่องที่พุทธศาสนาได้มีการอธิบายมาแล้ว กว่า 2,500 ปี โดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ระบุไว้ว่า ความสุขที่แท้จริงในทางพุทธศาสนาคือการเข้าสู่นิพพาน โดยแนวทางที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริงก็คือ “การเสียสละ” หรือ “การเป็นผู้ให้” ซึ่งในทางพุทธศาสนาตรงกับคำว่า “ทาน” อันหมายถึง วิธีกำจัดความยึดมั่นถือมั่น ความโลภโกรธหลง ตลอดจนเป็นการสละสิ่งเล็กน้อยเพื่อประโยชน์ของคนหมู่มาก

ในด้านการเป็นผู้ให้หรือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่เชื่อมโยงไปสู่ความสุขนั้น ได้มีการศึกษาไว้เช่นเดียวกันในต่างประเทศ โดยงานศึกษาที่มีการถูกกล่าวอ้างมากที่สุด ได้แก่ การศึกษาของ Michael Norton และคณะ (Elizabeth Dunn และ Lara Aknin) ในบทความที่มีชื่อว่า “Spending Money on Others Promotes Happiness,” ที่ตีพิมพ์ในวารสาร Science ในเดือน มี.ค. ปี 2008 โดยพบว่า การจ่ายเงินเพื่อคนอื่น ๆ จะทำให้มีความสุขทางใจมากกว่าการจ่ายเงินเพื่อตนเอง

งานศึกษานี้ยังถูกนำไปสรุปถึงสาเหตุที่คนในประเทศสหรัฐอเมริกาไม่ได้มีระดับของความสุขที่สูงเหมือนกับขนาดของเศรษฐกิจ เนื่องจากคนอเมริกันมักนิยมใช้จ่ายเพื่อตนเองและไม่ได้มีการใช้จ่ายเพื่อคนอื่น ๆ มากนัก ในขณะที่งาน



	ค่าเฉลี่ยความสุข			
ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเพื่อโอกาส	5.58 ไม่เลย	5.77 เล็กน้อย	6.13 มาก	6.35 มากที่สุด
ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อผลประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน	5.60 ไม่เลย	5.83 เล็กน้อย	6.15 มาก	6.48 มากที่สุด
ท่านมีสถานการณ์ที่ซับซ้อน ท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	6.16 ไม่เลย	5.74 เล็กน้อย	6.15 มาก	6.43 มากที่สุด

ศึกษาของ Liu and Aaker (2008) ยังระบุว่า การให้ในรูปแบบของ “เวลา” (เช่น การทำงานอาสาสมัครและงานการกุศลต่างๆ) จะส่งผลบวกต่อระดับความสุขมากกว่าการให้ในรูปแบบของทรัพย์สินเงินทอง

ตัวผมเองได้ลองนำข้อมูลการสำรวจดัชนีชี้วัดความสุข ซึ่งเป็นดัชนีที่ถูกจัดทำภายใต้โครงการ “การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย” จัดทำโดย อภิชัย และคณะ (2550) โดยข้อมูลได้ทำการสำรวจ 2 รอบ ได้แก่ ปี พ.ศ. 2547 และปี พ.ศ. 2550 ซึ่งมีจุดเด่นของข้อมูลโดยเป็นการศึกษาจากตัวแทนประชากร ทุกภาคในประเทศไทยที่มีอายุ 15-60 ปี ที่อยู่อาศัยทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท จาก

# 'ความสุข' จากการเป็น 'ผู้ให้'



	ค่าเฉลี่ยความสุข			
ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	5.58	5.77	6.13	6.35
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อผลประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน	5.60	5.83	6.15	6.48
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
หากมีสถานการณ์ที่คับขันท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	6.16	5.74	6.15	6.43
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด

โพลด์กวาทพิท-

5 ภาค โดยแบ่งกลุ่มจังหวัดออกเป็นกลุ่มจังหวัดที่ร่ำรวย มีรายได้ปานกลาง และยากจน หลังจากนั้นได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์แล้วพบผลที่น่าสนใจว่า คนที่บอกว่าตัวเองมีการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสจะมีค่าระดับของความสุขที่สูงกว่าคนที่บอกว่าตนเองไม่เคยช่วยเหลือผู้อื่นเลย ในขณะที่คนที่บอกว่าตัวเองได้เสียสละแรงกายและทรัพย์สินเพื่อผลประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทนก็มีระดับค่าเฉลี่ยของความสุขที่สูงกว่าคนที่ไม่ได้เสียสละแรงกายเช่นเดียวกัน

งานศึกษา (แบบตะวันตก) ยังอธิบายถึงสาเหตุที่การให้นำมาซึ่งความสุขไว้ว่า

1.การให้ เป็นการทำให้เราเป็นผู้เห็นอก



อ...พิริยะ ผลพิรุฬห์

คณะพัฒนาการเศรษฐกิจ

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

www.econ.nida.ac.th

piriyapholphirul.blogspot.com

เห็นใจผู้อื่น และทำให้เรามองเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์

2.การให้ คือ การสร้างความสมานสามัคคีกับคนอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งนำมาสู่ความอบอุ่นใจ ความมั่นคง และความสุข

3.การให้ ทำให้เรารู้สึกสบายใจและยกย่องในคุณค่าของตัวเองว่ามีส่วนช่วยเหลือสังคม ซึ่งทำให้ผู้ให้มีความสุขตามมา

4.การให้ นำมาสู่ภาพลักษณ์ที่ดีของผู้ให้ ซึ่งทำให้คนคนนั้นได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งนำมาสู่ความสุขมากขึ้น

5.การให้ นำมาสู่ผลกระทบทางบวก (Positive Externality) ซึ่งเปรียบเสมือนกับการสร้างปฏิริยาลูกโซ่แก่คนอื่น ๆ ที่จะเป็นผู้ให้ตามมา ซึ่งจะทำให้คนเหล่านั้นมีความสุขและพึงพอใจระหว่างกันมากขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดแบบตะวันออก (เช่น ตามหลักความเชื่อทางพุทธศาสนา) งานศึกษาแบบตะวันตกก็ดี หรือการใช้ข้อมูลแบบไทยๆ สิ่งที่เราสามารถสรุปได้แน่ชัดก็คือ "การเป็นผู้ให้" เช่น การเสียสละ การบริจาค หรือการทำงานอาสาสมัครต่างๆ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความสุขที่เพิ่มสูงขึ้น

ดังนั้นอาจจะไม่แปลกอะไรถ้าดัชนีความสุขในเดือน ธ.ค. จะเป็นช่วงเดือนที่มีค่าดัชนีที่สูงที่สุด (นี่ยังไม่ได้เอาความสุขจากการเป็น "ผู้รับ" เข้ามาคิดด้วยนะครับ)

ในท้ายนี้ ผมในนามของคณาจารย์คณะพัฒนาการเศรษฐกิจ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ประสบแต่ความสุขและความเจริญในชีวิต

สวัสดิ์ปีใหม่ 2556 ครับ พบกันใหม่ปีหน้า ○