

การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

Creating Happiness with Positive Psychology

เกสร มัยจิน*

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

Kasorn Muijeen*

Faculty of Nursing, Thammasat University, Rangsit Centre,
Klong Nueng, Klong Luang, Pathum Thani 12120

บทคัดย่อ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เกิดขึ้นได้ยาก พบว่ามีหลายศาสตร์ที่พยายามศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับความสุข แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดหนึ่งที่ได้พัฒนาและถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างความสุข โดยการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกนี้ ประกอบด้วยการพัฒนาจุดแข็งของตนเอง การปรับความคิดให้เป็นบวก และการกำหนดเป้าหมายในชีวิต ปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้แนวคิดการสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับการดูแลสุขภาพ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อหวังให้บุคคลสามารถดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวประกอบด้วยข้อควรปฏิบัติ 8 ข้อ (การดูแลด้านร่างกาย 1 ข้อ การดูแลด้านจิตใจ 1 ข้อ การปรับความคิด 5 ข้อ และการกำหนดเป้าหมาย 1 ข้อ) โดยผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามกระบวนการดังกล่าวคือช่วยให้บุคคลเกิดความสุขทั้งทางกายและทางใจตามมาในที่สุด

คำสำคัญ : ความสุข; จิตวิทยาเชิงบวก; ความคิด

Abstract

Although everyone yearns for happiness in life, creating one's own happiness seems to be not so trivial. There have been a number of approaches that attempted to understand and gain insight into what happiness really is. Of those, positive psychology is one that was developed and is used as a guideline for creating one's own happiness. Positive psychology suggests three ways for making oneself happy: (1) finding and strengthening one's strong points, (2) re-framing thoughts towards the positive, (3) setting goals in life. Nowadays, these concepts in positive psychology are applied to both physical and mental health-care, which is believed to help promote health awareness in patients. Therefore, a practical guide consisting of 8 rules has been proposed: one

for physical health, one for mental health, 5 for re-framing thoughts and one for setting goals in life. It is believed that by following the set of 8 rules one can become happy both physically and mentally.

Keywords: happiness; positive psychology; thought

1. บทนำ

หากกล่าวถึงคำว่า “ความสุข” เป็นคำที่หลายคนไม่สามารถให้ความหมายได้ชัดเจนแต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็แสวงหา องค์การสหประชาชาติ (The United Nations) และเครือข่ายการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Solutions Network) [1] ได้สำรวจและจัดลำดับประเทศที่ประชาชนมีความสุข ในช่วงเดือนมกราคม - ธันวาคม พ.ศ. 2557 โดยสำรวจจาก 158 ประเทศทั่วโลก พบว่าประเทศที่ประชาชนมีความสุขมากที่สุดอันดับที่ 1 คือ สวิตเซอร์แลนด์ ส่วนประเทศไทยเป็นประเทศที่ประชาชนมีความสุขอยู่อันดับที่ 34 และจัดเป็นอันดับที่ 2 ในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ASEAN) รองจากประเทศสิงคโปร์ การที่บุคคลจะมีความสุขได้ต้องอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลากหลายปัจจัย ไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง หลายคนมีความคิดว่าความร่ำรวยและเงินทองเป็นปัจจัยที่จะทำให้มีความสุขได้ แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงแค่องค์ประกอบหนึ่งของการที่จะมีความสุขในชีวิตเท่านั้นเอง ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา บางคนพยายามศึกษาแสวงหาหลักการแนวทางหรือกลวิธีเพื่อจะก่อให้เกิดความสุขขึ้นทั้งในสังคมและตัวบุคคล ซึ่งบางครั้งคนเหล่านั้นก็ไม่สามารถหาสิ่งที่ต้องการเหล่านั้นเจอ เพราะความจริงแล้วความสุขอยู่ที่ตัวเรา โดยสร้างมาจากข้างในตัวเอง “ไม่ใช่” การรอให้คนอื่นหยิบยื่นมาให้ หรืออาจกล่าวได้ว่า “การมีความสุขนั้นก็คือการไม่มีความทุกข์นั่นเอง” [2]

ประเทศไทยก้าวสู่การรวมกลุ่มกันเป็นสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Association of South East Asian Nations, ASEAN) หรือประชาคมอาเซียน ทำให้ปัจจุบันนี้สังคมเต็มไปด้วยบรรยากาศของการแข่งขัน ที่มีตั้งแต่การแข่งขันระดับบุคคลไปถึงระดับประเทศ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจมากขึ้น การแพร่หลายของเทคโนโลยี สื่อออนไลน์ต่าง ๆ เกิดเป็นค่านิยมของสังคมที่ให้ความสำคัญกับวัตถุ จนเกิดความเชื่อผิด ๆ ที่ว่า ความสุขคือการได้ครอบครองเป็นเจ้าของในสิ่งต่าง ๆ หลายคนจึงใช้เวลาไปทำงานหาเงินเพื่อใช้ซื้อสิ่งที่คิดกันว่าเป็นความสุข และเมื่อบุคคลเหล่านั้นไม่สามารถปรับตัวต่อความกดดัน จากสังคมแห่งการแข่งขันได้ ก็เกิดความเครียด วิตกกังวล และบางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นป่วยเป็นโรคซึมเศร้าก็มี [3,4]

ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมาย แนวคิด องค์ประกอบของความสุข จะเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการสร้างความสุขด้วยตนเองและผลของการมีความสุขก่อให้เกิดความรู้สึกที่อิ่มเอิบใจ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เกิดเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลเหล่านั้นตามมา สอดคล้องกับการศึกษาด้านของสุขภาพจิต เกี่ยวกับคุณลักษณะของความสุขว่าส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของประชากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [5] และยังพบว่าการที่บุคคลมีชีวิตที่เป็นสุขหรือมีความสุข มีผลมาจากการที่บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ตลอดจนบุคคลนั้นมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น [6]

การสร้างความสุขของชีวิต มีนักวิชาการหลากหลายสาขาที่ศึกษามาตลอด ตัวอย่าง เช่น ศาสนา ปรัชญา ชีววิทยา และจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศาสตร์ของจิตวิทยานิยมว่าเป็นศาสตร์ที่เริ่มต้นและพัฒนาแนวคิดมาโดยตลอด เริ่มต้นจากการศึกษาถึงพฤติกรรมบุคคลที่เน้นภาวะเชิงลบ เช่น จิตวิทยาด้านจิตวิเคราะห์หรือพฤติกรรมนิยม จนปัจจุบันเกิดแนวคิดใหม่ เรียกว่าจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) เป็นแนวคิดที่ศึกษาเรื่องความสุขและการสร้างความสุขให้กับชีวิตเพื่อตอบสนองเป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตของมนุษย์ [7] เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจ และเป็นอีกแนวทางเลือกหนึ่งสำหรับสร้างสุขบทความนี้จะเสนอเกี่ยวกับความหมาย แนวคิด องค์ประกอบของความสุข และการสร้างสุขด้วยตนเองโดยใช้ศาสตร์ด้านจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

2. ความหมาย

“ความสุข” มีนักวิชาการให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขไว้หลากหลาย โดยในศาสตร์ทางด้านของจิตวิทยาและสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกันดังนี้

Martin [7] กล่าวว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นบุคคลที่มีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดีกว่าคนทั่วไป ร่าเริง อารมณ์ดี มีเรื่องให้สามารถหัวเราะได้ตลอดเวลา

Veenhoven [8] กล่าวว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งหมายถึงระดับที่บุคคลตัดสินค่าโดยรวมว่า คุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยจิตใจและความรู้สึก ระดับความรู้สึกและจิตใจ คือมีความรู้สึกที่ดีบ่อยเพียงใด ระดับที่รับรู้ว่าตนบรรลุเป้าหมายในชีวิต

Manion [9] กล่าวว่า ความสุข คือ สภาวะเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์และความตื่นเต้น

Layard [10] กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน และเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน ซึ่งตรงข้ามกับความรู้สึกที่ไม่มีความสุข

สุภาณี [11] กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือได้รับ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน และมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข

สรุปได้ว่า ความสุข (happiness) หมายถึง การประเมินของบุคคลตามการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ขณะนั้นว่า มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวล และความซีบเซร้า เป็นต้น

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) [7] หมายถึง การค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคล เช่นความฉลาดหรืออัจฉริยภาพและทำชีวิตให้ปกติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

การทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีทั้งแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก ที่กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับความสุข ประกอบด้วยศาสตร์จำนวนมากที่ศึกษา เช่น ด้านศาสนา ปรัชญา ชีววิทยา และจิตวิทยา ได้อธิบายเกี่ยวกับความสุขตามแนวคิดและความเชื่อในศาสตร์

นั้น ๆ สำหรับบทความนี้ ขอยกตัวอย่างเพียง 2 แนวคิด ที่เกี่ยวข้องกับคนไทย แนวคิดแรกเป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสุขด้านศาสนา นั่นคือศาสนาพุทธ เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ อีกทั้งยังอธิบายไว้ค่อนข้างชัดเจน โดยกล่าวไว้ว่า ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติธรรม ที่รวมตั้งแต่การถือศีล 5 เป็นพื้นฐานแนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้โดยไม่เบียดเบียนใคร หรือระดับที่สูงขึ้นไป นั่นก็คือการให้ทาน และการภาวนา การทำจิตให้บริสุทธิ์นั้นถือว่าเป็นธรรมขั้นสูง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นใดไม่สำคัญ แต่ถ้าบุคคลนั้นเริ่มมีการเริ่มต้นที่จะก้าวไปสู่คำว่าความสุข โดยหากบุคคลสามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ถึงระดับหนึ่งจะพบว่ามีความสำคัญมากต่อการเกิดความสุขในตัวบุคคลนั้น [12] แนวคิดที่สอง เป็นแนวคิดทางด้านจิตวิทยา เนื่องจากเป็นศาสตร์ที่ศึกษามานานและมีความก้าวหน้ามากสามารถอธิบายได้ตั้งแต่ ยุคศตวรรษที่ 20 และ 21 เริ่มต้นแนวคิดนี้ถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่ง ทฤษฎีเกี่ยวกับเป้าหมายหรือความต้องการของตนเอง (need/goal satisfaction theories) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้คือ Sigmund Freud และ Abraham Maslow อธิบายแนวคิดนี้ว่า การที่บุคคลลดความตึงเครียดหรือความพึงพอใจในความต้องการที่เป็นของตนเอง จะนำบุคคลนั้นไปสู่ความสุข กลุ่มที่สอง ทฤษฎีการทำกิจกรรมหรือกระบวนการทำกิจการต่าง ๆ (process/activity theories) นักจิตวิทยาที่สำคัญของแนวคิดนี้คือ Mike Csikszentmihalyi อธิบายว่า บุคคลที่มีโอกาสทำกิจการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่ตนสนใจและสอดคล้องกับทักษะ ความถนัด หรือตามศักยภาพของตนจะมีความสุขมาก และกลุ่มที่สาม ทฤษฎีบุคลิกภาพและพันธุกรรม (genetic/personality predisposition) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ได้แก่ Costa, McCrae, Diener, Tellegen,

และ Watson ได้มีความคิดเห็นและอธิบายว่าความสุขเป็นสิ่งที่มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่าย ๆ เนื่องจากความสุขจะสัมพันธ์กับบุคลิกภาพและพันธุกรรม จากการศึกษาค้นคว้าทางด้านชีววิทยา หรือตัวบ่งชี้ทางพันธุกรรม พบว่า 40 % ของผู้ที่มีอารมณ์ดี และ 55 % ของผู้ที่มีอารมณ์เสีย/อารมณ์เศร้ามีส่วนเกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางพันธุกรรม[13,14]

จากที่กล่าวมาข้างต้น เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสุขโดยอธิบายด้วยศาสตร์ทางจิตวิทยาในยุคแรก ๆ ซึ่งได้มีการพัฒนาเรื่อย ๆ จนมาถึงยุคปัจจุบันพบว่ามีการพัฒนาแนวคิดใหม่ เรียกว่า จิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) เป็นแนวคิด มุ่งเน้นศึกษาการบ่มเพาะความแข็งแกร่ง ความสำคัญตลอดจนความจำเป็นในการดำรงชีวิตของบุคคลและสังคมอย่างเต็มเต็ม ให้มนุษย์มีความสุขสมบูรณ์ ได้รับประสบการณ์ที่ดี รู้สึกมีคุณค่า มีความสุขในทุก ๆ ด้าน จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งเน้นพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความสุข ทั้งนี้มีพื้นฐานของความสุขได้จากการพัฒนาตนเอง มีมุมมองชีวิตและวิถีชีวิตต่อโลกในเชิงบวก

4. แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของบุคคลนั้นชีวิตของทุกคนย่อมประกอบด้วย 2 ระบบสำคัญ คือ กาย และจิต กล่าวคือ จิต (mind) เป็นลักษณะทางนามธรรม เป็นสิ่งละเอียดอ่อนไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก สัมผัสไม่ได้ เป็นอัตนัย จิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ จิตที่สงบสุขอารมณ์ดี เบิกบาน แจ่มใส จะส่งผลให้ร่างกายมีความสุข ส่วนกาย (body) มีลักษณะเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ เป็นชีวภาพ มีการทำงานที่เป็นระบบ สัมผัสได้ มีการแสดงออกมาทางคำพูด ท่าทาง มีการกระทำที่เป็นสื่อกลาง บ่งบอกความรู้สึกภายในจิตใจ แนวคิดนี้อธิบายได้ว่า

กายและจิตมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลที่มีการทำงานของกายและจิตที่มีสมดุล ย่อมจะประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าตามเป้าหมายของชีวิตและจะเป็นบุคคลที่ตื่นตัว รู้ทันความคิด การกระทำและคำพูดของตนเอง จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่เห็นแตกต่างจากการคิดวิเคราะห์อย่างเดิมๆ ตัวอย่าง เช่น เห็นต่างจากความเชื่อเดิมว่า มนุษย์ทุกคนมีบาปติดตัวกลายเป็นเชื่อว่ามนุษย์มีแรงจูงใจใฝ่ดี โดยมองข้ามว่าทุกคนมีจุดอ่อนหรือจุดลบ ความเห็นแก่ตัว ก้าวร้าว แต่กลับมองว่าบุคคลมีจุดแข็ง มีเป้าหมายในชีวิต มองคนอื่นดี อยากทำความดี และพัฒนาตนเองจากไม่ดีไปสู่ดี รู้จักตระหนักในตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายในตนเองที่ชัดเจน กล่าวโดยสรุปว่า แนวคิดนี้เน้นการนำจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดศูนย์กลาง ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก มีความคิดเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา เกิดเป็นผลลัพธ์ที่ตามมาคือความสุข และสามารถกล่าวถึงรูปแบบของความสุขตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก [7] ได้ดังนี้

4.1 ความสุขขั้นแรกหรือชีวิตมีสุข (pleasant life) หมายถึงการที่มีความสุขจากเปลือกนอกหรือสิ่งรอบตัวเราอาจจะเป็นเรื่องของการได้ครอบครองสิ่งที่ตัวเองรัก การได้ไปดูหนังกับเพื่อน แต่ความสุขประเภทนี้จะไม่ยั่งยืน จะมีความสุขแค่ช่วงแรก ๆ ตัวอย่าง เช่น บุคคลได้โทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุดมา ใช้ช่วงแรก ๆ เกิดความสุขมากที่ได้ใช้หรือครอบครอง ควรค่ากับการที่เก็บเงินซื้อ หรือรอคอยวันที่จะได้ใช้งาน แต่พอเวลาผ่านไปนาน ๆ บุคคลจะรู้สึกว่าการโทรศัพท์เครื่องนั้นก็ได้ไม่ได้มีความพิเศษอะไร ที่แตกต่างจากรุ่นเก่าที่ผ่านมา

4.2 ความสุขขั้นที่สอง หรือชีวิตที่ดี (good life) หมายถึงการที่บุคคลได้ทำอะไรแบบจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นได้ไม่เบื่อหน่าย อาจทำในสิ่งที่ชอบแล้วจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นแล้วมีความรู้สึกว่าการนั้นได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมคนเดียวหรือว่า

บุคคลอื่นร่วมด้วย เช่น การทำกิจกรรมกับครอบครัว หรือคนที่รัก

4.3 ความสุขขั้นที่สาม หรือชีวิตที่มีความหมาย (meaningful life) หมายถึงการที่ได้ทำสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบแล้วสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความสุขกับคนรอบข้าง สรุปได้ว่า การสร้างความสุขแบบยั่งยืนตามแนวคิดนี้คือการที่บุคคลได้ทำอะไรที่ตนเองรักแล้วแบ่งปันให้คนอื่นได้มีความสุขด้วย

5. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสุข

องค์ประกอบหลักที่เกี่ยวข้องกับความสุขในสังคม ซึ่งการที่บุคคลจะมีความสุขนั้นไม่ได้เกิดจากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง แต่จะเกิดขึ้นจากเกี่ยวข้องขององค์ประกอบทั้งหมดรวมกัน ในทางกลับกันหากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งบกพร่อง/ขาดความสมดุลไป จะทำให้ความสุขลดลงตามไปด้วยโดยสามารถจำแนกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสุข ออกเป็น 5 องค์ประกอบหลัก [15] ดังต่อไปนี้

5.1 การกำหนดเป้าหมาย/กำหนดให้ชีวิตมีสันติสุข

บุคคลจะต้องกำหนดเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน และมีความตั้งใจว่าจะดำเนินชีวิตของตนตามแบบที่กำหนดไว้ให้ได้ ซึ่งการกำหนดให้มีชีวิตที่ดีมีความสุข ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ประการ คือ ความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ การมีความคิดที่เป็นอิสระ และการมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลาย

5.2 เศรษฐกิจที่พอเพียง

เศรษฐกิจเป็นเรื่องพื้นฐานของความสุขในทุก ๆ ระดับ ดังนั้นบุคคลจะมีความสุขได้ จะต้องมีความพื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจที่มั่นคงหรืออย่างน้อยก็สามารถเพียงพอกับความต้องการขั้นพื้นฐานได้ โดยใช้

ตอบสนองกับปัจจัย 4 ตามความจำเป็นส่วนเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงสำหรับทุกคน มีธรรมชาติพอเพียง มีความรักพอเพียง เมื่อทุกอย่างพอเพียง ก็เกิดเป็นความสมดุล เรียกว่าเศรษฐกิจสมดุล เมื่อเกิดความสมดุลก็จะทำให้ทุกอย่างปกติ

5.3 ครอบครัวที่อบอุ่น

ครอบครัวเป็นระบบสังคมที่เล็กที่สุดของมนุษย์แต่มีความสำคัญที่สุดเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวในช่วงของความเป็นเด็ก เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์ มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้ในวัยเด็ก ครอบครัวเปรียบเสมือนเป็นหัวใจหรือเป็นโครงสร้างพื้นฐานทางสังคมของมนุษย์ การพัฒนาทุกชนิดจะต้องเริ่มต้นจากครอบครัว และไม่ว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในลักษณะใดก็ตาม ครอบครัวจะรับผลกระทบมากที่สุดทุกครั้งที่การทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขจึงเป็นการสร้างฐานของครอบครัวและสังคมให้มั่นคงและเป็นการเริ่มต้นการพัฒนาที่ถูกต้อง

5.4 การมีสุขภาพที่สมบูรณ์

คำว่า “สุขภาพ” หมายถึงสภาวะ เป็นภาวะที่บุคคลมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ได้แบ่งภาวะของมนุษย์ตามความรู้สึกออกเป็นคู่กัน คือ สุขกับทุกข์ แต่มิได้แยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด เพียงแต่กำหนดขึ้นในลักษณะ “ทวิลักษณ์” ที่มีความสัมพันธ์ในแบบตรงกันข้ามกัน คือ เมื่อใดมีความสุข ก็แสดงว่ามีทุกข์น้อยลง เมื่อใดมีทุกข์ ก็แสดงว่ามีสุขน้อย เป้าหมายจริง ๆ ของพระพุทธศาสนามีได้มีจุดเน้นอยู่ที่ความสุข แต่เป็นเรื่องของอิสรภาพ พุทธธรรมมีหลักว่า ธรรมชาติของมนุษย์มีความต้องการพัฒนาไปสู่อิสรภาพ สิ่งที่มีมนุษย์ไม่ชอบคือความบีบคั้น ดังนั้นความบีบคั้นก็คือความทุกข์ อิสรภาพจึงมีความหมายว่าหลุดพ้นจากความบีบคั้นหรือความทุกข์นั่นเอง ดังนั้นคำว่า สุขภาพที่สมบูรณ์

จึงมีความหมายอีกนัยหนึ่งว่า เป็นภาวะที่หลุดพ้นจากความบีบคั้นหรือความทุกข์ บุคคลจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ จะต้องเป็นอิสระจากความบีบคั้นทางด้านกายภาพ ทางด้านสังคม ทางด้านจิตใจ และทางด้านสติปัญญา ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ คือผู้ที่มีความสุขที่แท้จริง

5.5 ชุมชนหรือสังคมที่เข้มแข็ง

ชุมชนเข้มแข็ง หมายถึง การที่ประชาชนจำนวนหนึ่งมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีอุดมคติร่วมกัน หรือมีความเชื่อร่วมกันในบางเรื่อง มีการติดต่อสื่อสารกัน หรือมีการรวมกลุ่มกัน จะอยู่ห่างกันก็ได้แต่มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีความรัก มีมิตรภาพ มีการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำในการปฏิบัติบางสิ่งบางอย่าง และมีการจัดการ เมื่อเกิดความเข้มแข็งขึ้น การที่ชุมชนมีความเข้มแข็งทำให้เกิดความสุข ความสร้างสรรค์ และมีศักยภาพ

ถึงแม้ว่า ความสุขจะเกิดจากหลายองค์ประกอบ อย่างไรก็ตาม การสร้างความสุขด้วยตนเองนับเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สามารถทำได้อย่างเห็นได้ชัด และเกิดเป็นผลลัพธ์ออกมา เทคนิคการสร้างความสุขนั้น อาจไม่สามารถสรุปออกมาเป็นแนวทางที่ปฏิบัติได้อย่างเป็นแบบแผนที่แน่นอน จากศาสตร์ที่มีหลากหลาย จึงขอเสนอในส่วนของเทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

6. เทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

เทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเอง ในบทความนี้ เป็นแนวทางปฏิบัติที่ผู้เขียนได้รวบรวมจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของการสร้างความสุขในชีวิต โดยมีพื้นฐานจากแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก ที่ประกอบด้วย การพัฒนาที่จุดแข็งของบุคคล ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก

กำหนดเป้าหมายในชีวิต [16,17] ร่วมกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อให้มีความสุข [18] เทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองนี้จึงเป็นการผสมผสานระหว่างแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับการดูแลสุขภาพกายและจิตเพื่อให้แนวทางปฏิบัติเกิดประสิทธิผลมากขึ้น เทคนิคการสร้างความสุขนี้เป็นการเริ่มต้นปฏิบัติที่ตัวบุคคล ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อน ซึ่งประกอบด้วย การดูแลด้านร่างกาย (ข้อที่ 1) การดูแลด้านสุขภาพจิต (ข้อที่ 2) การปรับความคิดของตนเอง (ข้อที่ 3-7) และการกำหนดเป้าหมายในชีวิต (ข้อที่ 8) รวมทั้งหมด 8 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

6.1 การดูแลสุขภาพร่างกาย

ร่างกายและจิตใจเป็นส่วนที่สัมพันธ์กัน หากร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย จิตใจก็แจ่มใสไปด้วย การสร้างสุขทางใจจึงควรทำร่วมกับการดูแลสุขภาพทางกายควบคู่กันไป ดังนั้นจึงต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตัวอย่างอาหารที่ช่วยให้ร่างกายหลังสารที่ต่อต้านอารมณ์ซึมเศร้าหรือหงุดหงิด ได้แก่ อาหารที่มีสารอาหารจำพวกทริปโทเฟน (tryptophan) ซึ่งจัดเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นและร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ทริปโทเฟนจะมีผลต่อการแลกเปลี่ยนสารสื่อประสาทในสมองที่เรียกว่าซีโรโทนิน (serotonin) ถ้าปริมาณซีโรโทนินลดลงจะทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้าหรือหงุดหงิดได้ อาหารที่มีสารอาหารจำพวก ทริปโทเฟน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน ถั่วเหลือง นมพร่องมันเนย สาหร่ายทะเล และฟักทอง เป็นต้น

6.2 ฝึกบริหารจิตใจ ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง

การฝึกบริหารจิตใจ ฝึกทำสมาธิเป็นการทำ

ให้จิตใจเข้มแข็ง มีสติ สามารถเข้าใจตนเองและปรับปรุงตนเองได้เสมอ เมื่อมีปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ จะสามารถพิจารณาได้อย่างมีเหตุมีผล ไม่ใช่อารมณ์เป็นที่ตั้ง ไม่ปล่อยจิตตนเองไปตามอารมณ์ โดยส่วนใหญ่แล้วบุคคลมักจะปล่อยตัวเองให้เป็นไปตามอารมณ์และอารมณ์ด้านลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า เสียใจ มักจะทำให้บุคคลเกิดความทุกข์มากกว่าความสุข

6.3 ยิ้มให้กับตัวเองทุกวัน

ในแต่ละวันหลังจากตื่นนอนให้ฝึกยิ้มหน้ากระจกกับตนเองทุกวัน พร้อมกับการพูดกับตนเองในเรื่องดีๆ หรือสิ่งที่ดี ๆ เช่น พูดถึงข้อดีของตนเอง พูดให้กำลังใจกับตนเองโดยสามารถพูดในใจหรือพูดออกเสียงมาก็ได้ คำพูดดี ๆ เหล่านี้จะฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก ทำให้เราเกิดพลังในการต่อสู้กับอุปสรรค

6.4 ค้นหาสิ่งดีที่มีอยู่

ให้ฝึกการมองหาหรือค้นหาข้อดี หรือสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีอยู่ ทั้งนี้รวมถึงคนดีและโอกาสดีที่อยู่รอบตัว ซึ่งในบางครั้งอาจมองข้ามไป เช่น “แม้ว่างานจะหนักทำให้เกิดความท้อแท้ในบางครั้ง แต่เราก็โชคดีที่มีงานทำที่มั่นคง” “เรามีแต่เพื่อนที่ดีคอยให้กำลังใจ” “แม้เราจะพิการ แต่เราก็โชคดีที่ยังมีชีวิตอยู่”

6.5 หมั่นรู้จักการปล่อยวาง หรือละทิ้ง

เรื่องราวบางเรื่องหรือสถานการณ์บางอย่างที่ผ่านไปแล้ว ไม่สามารถย้อนเวลาหรือย้อนเหตุการณ์กลับมาแก้ไขได้ ดังนั้น ควรปรับความคิดของตนเอง ให้ออกไปจากเรื่องนั้นๆ และคิดว่าการที่เราหมกมุ่นกับอดีตที่ผ่านมา เป็นการกระทำที่เปล่าประโยชน์ และการนำเรื่องราวหรือเหตุการณ์กลับมาคิดซ้ำๆ จะทำให้ทำร้ายตนเอง ปรับความคิดด้วยการรู้จักเรียนรู้ที่จะนำอดีตมาเป็นบทเรียน และแนวทางการแก้ไข ป้องกันไม่ให้เกิดในครั้งต่อไป

6.6 รู้จักการให้อภัย

หากคนรอบข้างทำให้โกรธไม่พอใจหรือ แม้แต่ตัวเราทำอะไรผิดพลาดก็ตาม ให้ปรับความคิดว่า มันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ทุกคนมีสิทธิ์ผิดพลาด ปรับมุมมองของการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นให้หลากหลาย มุมมอง จากนั้นให้นึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาเคยทำ รู้จักการให้อภัยในสิ่งที่เขาได้กระทำ เพราะว่าความโกรธแค้น ถ้าบุคคลไม่รู้จักการกำจัดทิ้ง ก็เหมือนของเน่าเสียที่ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเอง ดังนั้นการให้อภัยจะทำให้สภาวะจิตใจของเราสบายขึ้น สุขภาพจิตดีและมีความสุขตามมาในที่สุด

6.7 คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

บันทึกเหตุการณ์หรือนึกถึงเหตุการณ์ที่ดี นำประทับใจก่อนนอนในแต่ละวัน ทั้งนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นเหตุการณ์ที่ยิ่งใหญ่ อาจเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยแต่ทำให้รู้สึกดีก็ได้ หลังจากนั้นให้บันทึกลงในสมุดบันทึกประจำวัน ซึ่งหากทำบ่อยครั้ง จะพบว่าความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เล็ก ๆ

6.8 ทำแต่ละวันให้มีคุณค่า

วัน เวลาเป็นสิ่งที่มีความหมาย หากผ่านไปแล้วไม่สามารถย้อนคืนได้ หลายคนล้วนแต่เคยเสียใจที่ไม่ได้ทำบางสิ่งบางอย่าง โดยเฉพาะกับพ่อแม่และคนในครอบครัว ถ้าวันนี้เรายังไม่ได้ทำสิ่งดี ๆ ให้แก่กันอย่างเต็มที่ เราอาจต้องเสียใจไปตลอดชีวิต ให้ลองคิดว่า “หากวันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เหลืออยู่ เราจะทำสิ่งดี ๆ อะไรในวันนี้บ้าง” จะทำให้เราใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีคุณค่ามากขึ้น

7. บทสรุป

ความสุข เป็นคำที่เป็นนามธรรม ซึ่งยากที่จะอธิบายออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังนั้นการที่เข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด หลักการ เทคนิคของการสร้างความสุข ตลอดจนสามารถ

นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะทำให้บุคคลสามารถที่จะเข้าถึงคำว่าความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งหลักการหรือเทคนิคการสร้างความสุขด้วยตนเองด้วยจิตวิทยาเชิงบวกโดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นและให้ความสำคัญที่ความคิดของบุคคล การที่บุคคลรู้จักปรับความคิดมีทัศนคติและมุมมองที่ดี เน้นการมองในแง่บวก พัฒนาที่ตัวบุคคล จะทำให้บุคคลเหล่านั้นเข้าถึงความสุขได้อย่างแน่นอน

8. รายการอ้างอิง

- [1] John, H., Richard, L. and Jeffrey, S., 2015, World Happiness Report 2015, Available Source: http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2015/04/WHR15_Sep15.pdf, 12 January, 2016.
- [2] พระธรรมปิฎก, 2541, ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, มูลนิธิพุทธธรรม, กรุงเทพฯ.
- [3] สุวนีย์ เกียรติกิ่งแก้ว, 2554, การพยาบาลจิตเวช, พิมพ์ครั้งที่ 2, โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ปทุมธานี.
- [4] อรรถพรณ ลือบุญธวัชชัย, รังสิมันต์ สุนทรไชยา และพีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย, 2555, รูปแบบการบำบัดทางจิตสังคมโดยพยาบาลจิตเวช สำหรับบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าและความคิดฆ่าตัวตายในชุมชนเมือง กรุงเทพมหานคร, ว.การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 26: 112-126.
- [5] อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชนี หัตถพนม, ไพรวลัย รมชัย และวรรณ จุฑา, 2552, การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย 2007, โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพฯ.

- [6] เกสร มัยจิ้น, 2558, ปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ, ว.วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 23: 306-318.
- [7] Martin, S., 2000, Positive psychology: An introduction, Amer Psychol. 55: 5-14.
- [8] Veenhoven, R., 1996, Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations, Soc. Indic. Res. 39: 1-58.
- [9] Manion, J., 2003, Joy at work: Creating a positive workplace, J. Nurs. Admin. 33: 652-655.
- [10] Layard, R., 2005, Happiness: Lessons from a new science, Couns. Psychot. Res. 6: 302-303.
- [11] สุภาณี สุขะนาคินทร์, 2549, ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์, วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, อุตรดิตถ์.
- [12] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2543, ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา, ประโยชน์สูงสุดของชีวิต, ธรรมสภา, กรุงเทพฯ.
- [13] Diener, E., 2000, Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction, pp. 63-74, In Snyder, C.R. and Lopez, S.J. (Eds.), The Handbook of Positive Psychology, Oxford University, New York.
- [14] Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T., Wilcox, K., Segal, N. and Rich, S., 1988, Personality similarity in twins reared apart and together, J. Pers. Soc. Psychol. 54: 1031-1039.
- [15] ประเวศ วะสี. 2541. บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ : อภิวัดน์ชีวิตและสังคม, พิมพ์ครั้งที่ 2, สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, กรุงเทพฯ.
- [16] กุญชรี้ คำชาย, การสร้างความสุขในชีวิต, แหล่งที่มา : <http://www.ge.ssru.ac.th>, 10 มกราคม 2559.
- [17] อริยา คูหา, 2552, กาย จิต : ความสมบูรณ์แห่งชีวิต, รุสมิแล, 30: 47-49.
- [18] ดลฤดี สุวรรคศิริ, 2550, ความสุข 8 ประการ ในที่ทำงาน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, กรุงเทพฯ.