

ความสุข พลังแห่งคุณค่า

Power of Happiness

ณภัตสรณ์ เหมาะประสิทธิ์*

Napatsorn mothprasit

บทคัดย่อ

ความสุขอันประกอบด้วยแรงจูงใจขั้นพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ ซึ่งเป็นทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่เกื้อกูลให้เกิดแรงผลักดันของการกระทำ ในทางจิตวิทยากล่าวไว้ว่าปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยที่เกิดจากการเรียนรู้ การรับรู้ ที่ประกอบด้วยการตีความจากสิ่งเร้าร่วมกับความต้องการพื้นฐานของร่างกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญมากอย่างหนึ่งของความแตกต่างระหว่างบุคคล มาสโลว์ (Maslow) กล่าวว่าความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสัญชาตญาณที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิดมีอยู่ 5 ขั้นตอน เริ่มจากต่ำสุดไปสูงสุด โดยที่มนุษย์จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองตามความต้องการขั้นต่ำสุดจนเป็นที่พอใจก่อน ตามด้วยความต้องการขั้นสูงสุด ความต้องการของมนุษย์แต่ละคนจะแตกต่างกันไป และพฤติกรรมหนึ่งก็สามารถตอบสนองความต้องการหลายๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน

การสร้างความสุขในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลง อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคโนโลยี การสื่อสาร สภาพเศรษฐกิจ และ ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่มีการส่งถ่ายข้อมูลถึงกันและกันเร็วขึ้น และจากการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เองจึงเป็นเสมือน พลังผลักดัน ให้คนแต่ละคน ต่างต้องตระหนักถึง ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง อันทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง สร้างคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยการสร้างความสุขอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอเพื่อให้ตนมีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง ผู้ที่พัฒนาตนเองย่อมเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ในหน้าที่การงาน ได้รับความก้าวหน้าในสายอาชีพ ได้รับค่าตอบแทน สรรเสริญมากกว่า ผู้ที่ทำงานอยู่ไปวันๆ โดยไม่สนใจที่จะพัฒนา ความรู้และความสามารถของตนเอง ชอบทำงาน ตามคำสั่งที่ได้รับมอบหมาย จากหัวหน้างานเท่านั้น

ดังนั้นพลังแห่งคุณค่า ของความสุข เป็นบ่อเกิดของการพัฒนาตนด้วยการสร้างความสุขอย่างความมั่นคงและยั่งยืน โดยคนที่มีความสุขในชีวิตไม่จำเป็นต้องคนเก่ง คนฉลาด หรือแม้แต่มีทรัพย์สินเงินทองมากมาย แต่หากเป็นผู้ที่สามารถปรับตัว เรียนรู้ กับการเปลี่ยนแปลงและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข คือสิ่งที่นับได้ว่าประสบความสำเร็จที่สุดของชีวิตอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: ความสุข, พลังแห่งคุณค่า

Abstract

Happiness as fundamental inspiration needs of human beings which composed of both internal and external factors to drive human action. In psychology, it mentioned that another factors which influence to human behavior are learning and perception factors caused by interpreting stimulus and basic physical need,

* อาจารย์ประจำสาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

which are essential factors of different character of the individual. As mentioned by Maslow that the human's basic need has five levels from the bottom up, human beings have to gain from the lowest step for their satisfaction to upper levels because there are different need of the individual and a set of behavior can response the various needs in the same time.

Key words: Happiness, Power.

บทนำ

วิธีการของความสุข หรือแม้กระทั่งความหมายของคำว่าความสุข แต่ละคนย่อมมีความคิดเห็นและรูปแบบที่ความแตกต่างกันออกไป ไม่ว่าความสุขจะเป็นเช่นไร การแสวงหาความสุขของแต่ละคนย่อมหนีไม่พ้นกับการแสวงหา มาเพื่อสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเอง มนุษย์ต่างมีความต้องการ ความปรารถนา ซึ่งในทุกการกระทำทุกอย่างเกิดขึ้นจากสิ่งที่ได้มาจากสิ่งที่ตนเองต้องการ และตรงกับหลักแนวคิดของมาสโลว์¹ ที่จัดเรียงลำดับขั้นของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ตั้งแต่ขั้นแรกไปสู่ความต้องการของมนุษย์ขั้นสูงขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งมีอยู่ 5 ขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เพื่อความอยู่รอด เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อากาศ น้ำดื่ม การพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (security or safety needs) เมื่อมนุษย์สามารถตอบสนองความต้องการทางร่างกายได้แล้ว มนุษย์ก็จะเพิ่มความต้องการในระดับที่สูงขึ้นต่อไป เช่น ความต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความต้องการความมั่นคงในชีวิตและหน้าที่การงาน

3. ความต้องการความผูกพันหรือการยอมรับ (ความต้องการทางสังคม) (affiliation or acceptance needs) เป็นความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ เช่น ความต้องการให้และได้รับซึ่งความรัก ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ความต้องการได้รับการยอมรับ การต้องการได้รับความชื่นชมจากผู้อื่น เป็นต้น

4. ความต้องการการยกย่อง (esteem needs) หรือ ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความต้องการได้รับการยกย่อง นับถือ และสถานะจากสังคม เช่น ความต้องการได้รับความเคารพนับถือ ความต้องการมีความรู้ความสามารถ เป็นต้น

5. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (self-actualization) เป็นความต้องการสูงสุดของแต่ละบุคคล เช่น ความต้องการที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้สำเร็จ ความต้องการทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นต้น

ซึ่งในแนวคิดของ Maslow ยังมีทัศนคติต่อการมองมนุษย์ในมุมด้านที่สามารถก่อให้เกิดสิ่งที่ดีงาม โดยใช้หลักเชิงวิเคราะห์ทางด้านมนุษย์นิยมว่า มนุษย์มีความใฝ่ดี มีความคิดเชิงสร้างสรรค์ดีงาม ปรารถนาความเจริญก้าวหน้า เห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบในชีวิต ทุกสิ่งเกิดจากการเลือกของตนเอง ที่สำคัญคือมนุษย์มีความปรารถนา รู้จักตนเอง และใช้ความสามารถเฉพาะของตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ถ้ามนุษย์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเอื้อต่อการพัฒนาแล้ว ก็จะพัฒนาไปสู่ความหมายดี หมายรู้ ของความเจริญทั้งบุคลิกภาพและวุฒิภาวะเสมอ²

และ Maslow ยังมีความเห็นในด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวบุคคลอีกว่า จะเกิดขึ้นจากการศึกษาโดยเน้นเกี่ยวกับด้านการมีสุขภาพจิตที่ดี บุคลิกภาพที่มั่นคง การประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตย่อมเกิดขึ้นได้

¹ ประสาน หอมพูลและคณะ, “จิตวิทยาเกี่ยวกับพฤติกรรม”, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิศิษฐ์การพิมพ์, 2540), หน้า 75

² ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of needs Theory),

Maslow เห็นว่ามนุษย์จะมีความต้องการที่เรียงลำดับจากระดับพื้นฐานไปยังระดับสูงสุด ขอบข่ายทฤษฎีของ Maslow จะอยู่บนพื้นฐานของความน่าจะเป็นอีก 3 ข้อ คือ

1. ความต้องการของมนุษย์เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและไม่มีที่สิ้นสุด
2. ความต้องการที่ถูกจัดลำดับตามความสำคัญและความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์
3. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมนั้นๆ ต่อไป

ดังนั้นความต้องการจึงเปรียบได้กับสภาวะแห่งความสุขที่ทุกคนต่างปรารถนาและต้องการให้ได้มาด้วยความภาคภูมิใจแห่งตนโดยเฉพาะในด้านการสนองตอบความต้องการ อันประกอบด้วยการแสวงหาความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง

ความหมายของความสุข

ความสุขของแต่ละคนมักจะเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ที่สะท้อนต่อการกระทำเชิงพฤติกรรมโดยทางพุทธศาสนา เกิดจากความสุขที่สัมพันธ์กับปัจจัยภายนอก และ ความสุขจากปัจจัยภายใน ความสุขจากปัจจัยภายนอก คือ ความสุขจากวัตถุที่สามารถเป็นเจ้าของได้ เช่น อาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค รถยนต์ ความสุขจากปัจจัยภายในหรือจิตวิญญาณเกิดจาก การปรุ้งแต่ง การฝึกจิต การนั่งสมาธิ ซึ่งจิตที่มีการฝึกฝนดีแล้ว จะสามารถมีภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์จากปัจจัยภายนอก³

พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตโต)⁴ กล่าวถึงความสุขคือ ความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ สุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก "มัชฌิมาปฏิปทา" คือ ทางสายกลาง ไม่ถึงไม่หย่อนเกินไป จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม

สวทช.⁵ กล่าวถึงความสุข คือสิ่งที่ใช้บ่งบอกระดับสภาวะจิตใจของบุคคล ณ ช่วงเวลา หรือ สถานการณ์หนึ่งๆ ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามที่บุคคลนั้นรู้สึก (ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล) และรับรู้ (ปัจจัยภายในบุคคล) จากสิ่งกระตุ้น โดยที่การรับรู้จะมีอิทธิพลเหนือกว่าความรู้สึก เพราะใช้สร้างสมดุลของร่างกายและสุขภาพจิต

คัตนangk มณีศรี⁶ อ้างถึงในวินไฮเฟิน (1997) กล่าวนิยามความสุขว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเองคนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูงและชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต

เชษฐพล มานิตย์⁷ กล่าวถึงความสุขคือ สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

³ ตรีรินทร์ เกรย์ และคณะ, "ความสุขบนความพอเพียง: ความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต",

<<http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/Article/Article09.htm>>

⁴ พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตโต), "ความสุข คืออะไร ความหมายของความสุข",

<<http://www.tumsrivichai.com/ข่าวพระสงฆ์-ข่าวพระพุทธศาสนา/ความสุข-คืออะไร-ความหมายของความสุข.html>>

⁵ สวทช., "อังกฤษ-ไทย: คลังศัพท์ไทย", <<http://dict.longdo.com/search/ความสุข>>

⁶ คัตนangk มณีศรี, "ความสุขคืออะไร", <<http://www.stjohn.ac.th/University/Guidance/kwam-suk-kua-a-rai.htm>>

⁷ เชษฐพล มานิตย์, "ความสุขคืออะไร" <<https://themosthappiness.wordpress.com/2011/06/15/ความสุขคืออะไร/>>

สิ่งที่เรียกว่าความสุข จึงเป็นบ่อเกิดแห่งความต้องการอันสูงสุดของแต่ละคน การแสวงหา เพื่อค้นหาไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเราจากบุคคลใกล้ชิด พ่อแม่ พี่น้อง ญาติมิตร เพื่อนฝูง ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งที่ทำงานและสังคมรอบข้าง ล้วนแต่เป็นแรงผลักดันให้เกิดความปิติสุขแห่งตน ดังนั้นการสร้างความสุขบนความหมายในรูปแบบต่าง ๆ นั้นจึงตรงกับพระไพศาล วิสาโล^๘ ได้กล่าวไว้ คือ การแสวงหาแต่ความสุขจากการได้ แสวงหาความสุขจากการมีหรือจากสิ่งที่มีขึ้นต่อไปคือการแสวงหาความสุขจากการ ให้กล่าวคือยิ่งให้ความสุข ก็ยิ่งได้รับความสุข สุขเพราะเห็นน้ำตาของผู้อื่นเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม และสุขเพราะภาคภูมิใจที่ได้ทำความดีและทำให้ชีวิตมีความหมาย จากจุดนั้นแหละก็ไม่ยากที่เราจะค้นพบความสุขจากการไม่มี นั่นคือสุขจากการปล่อยวาง ไม่ยึดถือในสิ่งที่มี และเพราะเหตุนี้ แม้ไม่มีหรือสูญเสียไป ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ เกิดมาทั้งทีน่าจะมีโอกาสได้สัมผัสกับความสุขจากการ ให้ และ การ ไม่มี เพราะนั่นคือสุขที่สงบเย็นและยั่งยืนอย่างแท้จริง

แรงบันดาลใจแห่งความสุข

ความปรารถนาแห่งความสุขที่ทุกคนต่างค้นหาและต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเองตามที่ สุภาพร เทพยสุวรรณ^๙ ได้กล่าวไว้ ชีวิตของมนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาความสุขและต่างก็แสวงหาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น วิธีที่ช่วยเพิ่มความสุขให้ตัวเองได้คือ

1. อยู่กับคนที่ทำให้เรายิ้มได้ จากการศึกษาพบว่าเราจะมีความสุขที่สุดเมื่ออยู่ท่ามกลางคนที่มีความสุขเหมือนกัน ให้เราอยู่กับคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างอารมณ์สุนทรียะเพราะคนเหล่านั้นจะพลอยพาให้เราหัวเราะและมีความสุขไปด้วย
2. ยึดถือคุณค่าในตัวเอง อะไรคือความเชื่อของเรา อะไรคือสิ่งที่ยึดถือ เช่น ความเมตตากรุณา ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม หากเราให้ความสำคัญต่อคุณค่าเหล่านี้มากเท่าไร เราจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและคนที่เรารักมากขึ้นเท่านั้น
3. ยอมรับสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม อย่าผลักรังสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นและคิดว่าสิ่งนั้นไม่สมบุญแบบ ให้เรายอมรับสิ่งดีที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะเป็นสิ่งน้อยนิดก็ตาม
4. จินตนาการถึงการประสบความสำเร็จ อย่ากลัวว่าสิ่งที่เราคาดหวังไว้นั้นเราจะไปไม่ถึง ให้เราวาดภาพความสำเร็จของตัวเอง หลายคนไม่กล้าวาดภาพความสำเร็จของตัวเอง เพราะกลัวว่าจะทำให้ตัวเองผิดหวัง แต่ในความจริงการจินตนาการถึงความสำเร็จของตัวเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เราไปถึงจุดนั้น
5. ทำในสิ่งที่เรารัก แม้ว่าเราไม่สามารถไปนั่งชมวิวยามทะเลทุกวัน หรือดำเนินาฏกะการที่เราชอบได้บ่อยๆ แต่การได้ทำในสิ่งที่เรารักบ้างนานๆ ครั้ง จะช่วยเพิ่มความสุขให้แก่เราอย่างไม่น่าเชื่อ
6. มีเป้าหมายในชีวิต คนที่มีเป้าหมายในชีวิตจะพยายามไปถึงจุดนั้นและจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและต่อชีวิต
7. ทำตามใจของเรา เราเป็นคนเดียวเท่านั้นที่สามารถบอกตัวเองได้ว่าอะไรจะเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข ไม่ใช่สิ่งที่ครอบครัวหรือเพื่อนๆ บอก แต่เป็นสิ่งที่รู้อยู่แก่ใจตัวเอง
8. ผลักดันตัวเองไม่ใช่กดดันผู้อื่น เป็นการง่ายที่เราจะรู้สึกว่าความสำเร็จของเรานั้นขึ้นอยู่กับคนอื่น แต่ความเป็นจริงแล้วสิ่งนี้ขึ้นอยู่กับเรา เมื่อเราเข้าใจและตระหนักในสิ่งนี้แล้ว ในทางกลับกันสิ่งเหล่านี้จะมีอำนาจผลักดันให้เรา

^๘พระไพศาล วิสาโล, “ความสุขที่ถูกมองข้าม”, <<http://www.dhammajak.net/book-paisan/13.html>>

^๙สุภาพร เทพยสุวรรณ, “13 วิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต”, <<http://m.psychologytoday.com>>

ไปถึงจุดหมายได้ ให้เราหยุดตำหนิโลกนี้และคนอื่น อย่าเปรียบเทียบตัวเราเองกับคนอื่น และเราจะค้นพบคำตอบในไม่ช้า

9. เต็มใจรับการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าอาจจะยาก แต่ให้เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงทำให้เราได้เรียนรู้ประสบการณ์แปลกๆใหม่ๆในชีวิต และจะทำให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จอีกขั้นหนึ่ง

10. พอใจกับชีวิตง่าย ๆ คิดทางบวกอยู่เสมอ เช่น เรามีคนที่รักเรา เรามีความทรงจำที่ดี เรามีเพื่อนที่ดี วันนี้รถติดน้อยกว่าเมื่อวาน สิ่งง่าย ๆ เหล่านี้ทำให้ชีวิตของเราดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไร

11. ทำดีกับทุกคน การทำดีกับผู้อื่นจะช่วยสร้างความสุขให้แก่ตัวเรา ไม่ว่าความดีที่เราทำนั้นจะเล็กน้อยเพียงใด แต่จะช่วยสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเราได้ งานวิจัยพบว่า เด็กอายุ 9-11 ขวบที่ให้ทำสิ่งที่ดีเป็นเวลาหลายสัปดาห์ติดต่อกัน ไม่เพียงแต่มีความสุขเพิ่มมากขึ้นแต่ยังเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนอีกด้วย

12. มีความเพียงพอ รู้จักประหยัด การมีหนี้สินหรือการใช้จ่ายเกินตัว ทำให้เราเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นสำหรับชีวิตนั้นไม่มีที่อย่าง แต่สิ่งที่เราต้องการมีมากจนไม่รู้จัก ให้เรารู้จักพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ว่าเรามีเพียงพอแล้ว ความละโมภทำให้เราเกิดความทุกข์ จากการไม่รู้จักพอ

13. เป็นพ่อแม่คน สิ่งนี้หลายคนอาจไม่เห็นด้วย แต่การจากศึกษาพบว่าการเป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครองทำให้เรามีประสบการณ์อีกขั้นหนึ่งในชีวิตที่คนอื่นที่ไม่มีลูกไม่ได้รับ แต่ไม่ได้หมายความว่าความเป็นพ่อแม่คนทำให้เรามีความสุขแต่การเป็นพ่อแม่เป็นการเชื่อมต่อของความสุขและเป็นสิ่งที่มีความหมาย จากการศึกษาของ Lyubomirsky ในปี 2012 พบว่า การเป็นพ่อแม่ของลูกเป็นประสบการณ์ที่ทำให้มีความสุขอีกขั้นหนึ่งของชีวิตและทำให้เรารู้จักความหมายของชีวิตมากขึ้น และการสร้างความสุขที่สามารถสร้างกันได้อย่างง่าย ๆ ดังที่นักวิชาการหลายๆ ท่านได้กล่าวไว้ คัดนางค์ มณีศรี¹⁰ กล่าวถึงวิธีง่าย ๆ 10 ข้อ ในการเพิ่มความสุข คือ

1. นักจิตวิทยาแนะนำให้คุณตระหนักว่า ความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตรสำเร็จที่จะสร้างขึ้นได้ แต่มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเราได้ ไม่ว่าจะร่ำรวยหรือยากจน เราก็สามารถมีความสุขได้ จริยอยู่ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์ แต่คนที่รวยล้นฟ้า ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป

2. ต้องควบคุมตารางเวลาของตนเอง เพราะคนที่มีความสุขจะรู้สึกว่ามีชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง แบ่งเวลาออกเป็นส่วนๆ ตามเป้าหมายว่า วันนี้จะทำอะไรบ้าง เข้าทำอะไร เย็นทำอะไร แล้วก็ทำตามที่เราเองวางแผนไว้ แล้วก็รู้สึกได้ว่า เราทำอะไรๆ ได้มากมาย

3. ทำตัวให้มีความสุข ซึ่งก็ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการยิ้ม นักจิตวิทยาพบว่า เมื่อเรายิ้ม เราจะรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้าเรานำบึ้ง ก็จะรู้สึกได้ว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่เลย เพราะฉะนั้นอยากมีความสุขก็ให้ยิ้มเข้าไป

4. หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง ให้ได้ใช้ทักษะของตนเอง เช่น ทำงานฝีมือหรือจัดแต่งสวนหน้าบ้าน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีสมาธิ เพลิดเพลิน รู้สึกอยากทำงานให้สำเร็จ สิ้นสนใจอย่างอื่น จนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งไม่ต้องรอให้มีเวลาว่าง ในการทำงานทุกๆ วันของคุณผู้ฟัง ก็สามารถทำได้ โดยการเปลี่ยนงานน่าเบื่อให้มีเป้าหมายว่า แต่ละชั่วโมงจะทำอะไรให้เสร็จบ้าง แล้วก็มุ่งมั่นทำให้ได้จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข

5. ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เล่นกีฬา หรือเดินแอโรบิกอยู่กับบ้านก็ได้ ซึ่งการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถบำบัดอาการซึมเศร้าทางจิตและความวิตกกังวลได้ด้วย เพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่คู่กับร่างกายที่แข็งแรง

6. พักผ่อนให้เพียงพอ คนที่มีความสุขนั้นนอกจากจะเป็นคนสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว ถึงเวลาพักก็ต้องพักเต็มที่เพื่อเติมพลัง ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย เจ็บขาและอารมณ์เสียง่ายอีกด้วย

7. ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด เวลาเราเหงาหรือทุกข์ใจ ยายนานเอกก็คือการมีใครสักคนมาใกล้ชิดและห่วงใยเราอย่างแท้จริง อย่าลืมทะนุถนอมความสัมพันธ์ด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ อย่าคิดว่าอยู่กันมานานรู้

¹⁰ อ่างอิงแล้ว

ใจกันอยู่แล้ว หมั่นแสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิดเหมือนที่ท่านแสดงควมมีน้ำใจกับผู้อื่น ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันและเติมความรักอยู่เสมอ

8. นักจิตวิทยาแนะว่า ให้ใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้างแล้วดูว่าผู้อื่นต้องการอะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากคุณหรือไม่ เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ และมีความสุขตามไปด้วย

9. หันมามองและตระหนักถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่และมักจะมองข้ามไป เช่นสุขภาพที่แข็งแรงของคุณ เพื่อน ๆ ที่หวังดี ครอบครัวที่อบอุ่น คนที่จดจำและซาบซึ้งกับสิ่งดีๆ ในชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นได้

10. สร้างศรัทธาในศาสนาเอาไว้อย่างจริงจังใจ ผลจากการวิจัยพบว่าผู้ที่ศรัทธาในศาสนาใดก็ตามจะปรับตัวกับเรื่องร้ายๆ ในชีวิตได้ดีกว่ารู้สึกว้าชีวิตเรามีความหมาย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และแน่นอนว่ามีความสุขในชีวิตมากกว่า

ความสุขเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเราและหาได้ไม่ยาก แค่เพียงเริ่มต้นจากการเข้าใจตัวเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเอง พอใจกับชีวิตง่าย ๆ รู้จักพอ และพร้อมจะก้าวไปข้างหน้าเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ในชีวิต ความสุขในชีวิตเป็นสิ่งที่ใครต่างก็อยากมี ยิ่งมีได้มากเท่าไรก็เหมือนได้กำไรชีวิตมากเท่านั้น โดยเฉพาะในยุคที่มีการแข่งขันสูงอย่างทุกวันนี้ ความสุขก็ดูเหมือนจะเป็นที่ต้องการมากขึ้น แต่ในหลาย ๆ พฤติกรรมที่เราทำจนติดเป็นนิสัย บางทีก็เป็นตัวบ่อนทำลายความสุขในชีวิตเราโดยที่เราไม่ทันได้รู้ตัว ที่กล่าวได้ว่าเป็นส่วนพฤติกรรมทำลายความสุขในชีวิต ตามที่กระปุกดอทคอม¹¹ ได้อ้างจากเว็บไซต์ Marc and Angle Hack Life ไว้ดังนี้

1. สนใจเรื่องคนอื่นมากกว่าเรื่องตัวเอง

เมื่อใดก็ตามที่เราเหวความสนใจไปที่เรื่องของคนอื่น จนลืมสนใจเรื่องราวของตัวเอง เมื่อนั้นจะเกิดการเปรียบเทียบขึ้นมาทันที และการเปรียบเทียบที่ว่า ก็มีแนวโน้มจะลดทอนความสุขในชีวิตของเราได้ด้วย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าสนใจแต่ความสำเร็จของคนอื่น แล้วลืมหันกลับมาดูสิ่งที่ตัวเองมี แล้วยอมขยับเขยื้อนชีวิตให้ก้าวหน้าไปในแบบของตัวเอง ก็คงได้แต่เฝ้ามองคนอื่นเขาป็นขึ้นไปในระดับที่สูง ในขณะที่ตัวเองยังย่ำอยู่กับที่ จนในที่สุดก็เกิดความทุกข์ท้อใจได้

ดังนั้นพยายามรับข้อมูลที่ไม่เป็นประโยชน์กับตัวเองให้น้อย แล้วสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้ตัวเองเยอะๆ ดีกว่า ที่สำคัญต้องเชื่อมั่น และศรัทธาในความสามารถของตัวเองให้มาก รวมทั้งอย่าปล่อยให้ใครมามีอิทธิพลกับชีวิตจนสูญเสียการควบคุมตัวเองเด็ดขาด เพราะถ้าหากมีความมุ่งมั่นตั้งใจจริง ก็คงไม่มีอะไรมาขัดขวางไม่ให้พัฒนาตัวเองแน่ๆ

2. รอจังหวะเหมาะสม ที่ไม่มีวันมาถึง

หากเป็นคนมีความฝัน แต่กำลังรอให้ถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมเสียก่อน ถึงจะเริ่มลงมือทำตามฝัน และเป้าหมายที่วางไว้ แบบนี้เห็นทีคงไม่ได้เริ่มต้นสานฝันสักทีแน่ๆ เพราะเอาเข้าจริงๆ ช่วงเวลาที่เหมาะสม ที่กำลังรออยู่ อาจไม่มีจริงก็ได้ แต่สิ่งที่ทำให้รอมาจนถึงทุกวันนี้ ก็เป็นเพียงข้ออ้างที่สร้างขึ้นเองเท่านั้น แล้วอย่างนี้จะเดินไปถึงเส้นชัยแล้วมีความสุขกับมันได้เมื่อไหร่ ฉะนั้นนับจากนี้ต่อไป อะไรที่ดังเป้าเอาไว้ ก็ลงมือเลยดีกว่า การผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ เดี่ยวจะสายเกินไป

3. ทำงานแบบเช้าชาม เย็นชาม

การทำงานเป็นชีวิตอีกครั้งหนึ่งของเราก็คงได้ ดังนั้นใครที่รู้สึกไม่มีความสุขกับชีวิตการทำงานตอนนี้สัก อาจจะต้องปรับทัศนคติใหม่ ก่อนที่ความสุขจะหดหายมากไปกว่านี้ ซึ่งอาจจะเปลี่ยนมุมมองมาคิดว่า งานเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้น มีคุณค่าในตัวเองมากกว่าเดิม มีเงินที่สามารถบันดลปัจจัยจำเป็นต่างๆ ในชีวิตให้ได้ แล้งงานยัง

¹¹ กระปุกดอทคอม, “10 พฤติกรรมวายร้าย ทำลายความสุขโดยไม่รู้ตัว !”, <<http://health.kapook.com/view83099.html>>

ช่วยให้จัดการชีวิตตัวเองได้อย่างมีระบบมากขึ้นอีกต่างหาก แต่หากใครไม่ไหวกับงานที่ทำอยู่ตอนนี้จริง ๆ ก็ยังไม่สายที่จะหางานที่ให้ความสุขกับมากกว่านี้

4. เก็บกดความเกลียดชังไว้ในใจ

เมื่อความรู้สึกเกลียดเกิดขึ้นแล้ว เราก็ยากที่จะลบเลือนมันออกจากใจไปได้ง่าย ๆ อีกทั้งเมื่อเรารู้สึกเกลียดอะไร เราก็มักจะจดจำสิ่งนั้นได้ดี และใช้เวลาคิดวกไปวนมากับมันได้นานมากขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้ก็แน่นอนว่าไม่ส่งผลดีไม่ว่าทางใดก็ตาม แต่มันบางทีเรายังผูกใจเจ็บแค้นมาเนิ่นนาน นานจนบางทีก็ลืมไปแล้วว่าโกรธเกลียดกันด้วยเรื่องอะไร จนสุดท้ายความโกรธเกลียดในจิตใจก็ค้างค้ำอยู่ในความรู้สึก นานไปก็สร้างความทุกข์อย่างมหาศาล โดยที่ไม่ได้มีใครเจ็บเข้าไปด้วยเลย ดังนั้นพยายามปล่อยวางทุกเรื่องที่ผ่านมาในชีวิต แล้วอยู่อย่างมีความสุขดีกว่า

5. ชังตัวเองไว้กับความวิตกกังวล

หากลองมองย้อนกลับไปแล้ว 2-3 ปี คงจะเห็นได้ว่าตัวเองปล่อยโอกาสให้หลุดลอยไปอย่างไม่มีวันหวนกลับมามากมายเหลือเกิน เพียงแค่เพราะความวิตกกังวลและความกลัวที่เกินเหตุเท่านั้น ทำให้พลาดโอกาสมีความสุขแบบสุดเหวี่ยงไปอย่างน่าเสียดาย อีกทั้งยังต้องมานั่งรู้สึกผิด และเสียใจที่ตัดสินใจผิดพลาดในวันนั้น

ดังนั้นหากต้องการอยากมีอิสระ และมีความสุขในชีวิตมาก ๆ ต่อไปนี้ก็ต้องปล่อยใจจากความวิตกกังวล และความกลัวเสียที แล้วเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ ที่ในชีวิตนี้ไม่เคยได้ทำบ้างก็ได้

6. ตีอารมณ์ตันทุรัง

บางเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เราก็รับรู้และคาดเดาได้บ้าง ถึงความยากลำบากของมัน แต่ใจก็ยังตันทุรัง และมันจะสู้อย่างหัวชนฝา โดยที่ไม่ได้อาวุธที่มีอยู่ในมือเลย ซึ่งแบบนี้ก็คงไม่แคล้วต้องเจ็บตัวกลับมาแน่ ๆ นักจิตวิทยาก็เลยแนะนำว่า วันไหนที่เจอเรื่องยุ่งยาก และไม่สามารถจัดการแก้ปัญหาได้ในทันที ให้เลิกตันทุรังซะ จากนั้นก็ปล่อยใจให้สบาย เพราะเมื่อคุณมีจิตใจที่แจ่มใสขึ้น ปัญญาก็จะเกิด และในที่สุดก็อาจจะหาทางออกให้ปัญหาได้อย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

7. ค้นหาความสุขระยะสั้น

นักจิตวิทยากล่าวไว้ว่า ในสมองของคนเรามีความคิดที่ส่งผลต่อการกระทำอยู่ด้วยกัน 2 อย่าง นั่นก็คือ ความคิดชั่ววูบ และความคิดที่ยั่งยืน ซึ่งแบบแรกจะเกิดขึ้นในชั่วแวบของสมอง มีปัจจัยมาจากความรู้สึกแบบฉับพลัน และแรงกระตุ้นเร้าจากสิ่งรอบข้าง แต่ความคิดแบบยั่งยืน จะเกิดโดยผ่านกระบวนการไตร่ตรองจากสมองมาอย่างดีแล้ว แต่ก็แปลกที่คนส่วนใหญ่มักจะสับสนระหว่าง 2 ความคิดนี้เป็นอย่างมาก และชอบคิดว่าความรู้สึกเพียงชั่วแวบ คือความสุขที่ตัวเองต้องการจริง ๆ และต่างก็โยยหาความรู้สึกชั่วแวบกันให้ควัก ทั้ง ๆ ที่จริงแล้วความรู้สึกแบบฉับพลัน มีแนวโน้มจะเป็นความสุขในระยะสั้นกับชีวิตซะมากกว่าด้วยซ้ำ ส่วนความรู้สึกแบบยั่งยืนต่างหาก ที่จะทำให้คุณเป็นสุขอย่างมั่นคง

8. ใจร้อนและกดดันตัวเองจนเกินไป

เราเชื่อว่าหลายคนอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น แต่ยังไม่พยายามเปลี่ยนแปลงเท่าไร กลับยังรู้สึกเหนื่อยห่อ และไร้ความสุขมากเท่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่า คุณใจร้อน และกดดันตัวเองมากเกินไปหรือเปล่า จึงทำให้รู้สึกเหมือนวิ่งวนอยู่ในกรอบ เหนื่อยล้า แต่หาทางเดินต่อไปไม่ได้สักที ฉะนั้นคงดีกว่าหากจะค่อย ๆ ปรับจากสิ่งเล็กๆ ในชีวิตก่อน ทำไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องรีบร้อน ให้โอกาสตัวเองได้หยุดพัก และไตร่ตรองบางอย่างให้ละเอียดถี่ถ้วนกว่านี้อีกหน่อย จะได้รู้สึกสบายขึ้น

9. ไม่ยอมตัดใจจากคนที่ทำให้เจ็บปวด

บางครั้งการที่เลือกจะเดินออกห่างจากใครสักคน เพียงเพราะไม่อยากทนเจ็บอีกต่อไป แต่พฤติกรรมที่คนส่วนใหญ่ทำ คือ อยู่ห่าง แต่ไม่ยอมตัดใจจากเขาสักที ซึ่งแบบนี้แหละที่ทำให้คุณต้องจมอยู่กับความทุกข์ที่ไม่มีความสิ้นสุด แต่มันยังพาตัวเองไปเป็นของตายให้เขากลับมาทำร้ายซ้ำแล้วซ้ำเล่า ฉะนั้นหากอยากหลุดพ้นจากบ่วงแสนทุกข์นี้สักที คุณก็ควรต้องมีความเด็ดขาดให้มากกว่านี้ และแม้ว่ามันจะทำให้ยาก แต่ก็คงไม่ยากเกินกว่าที่จะรักตัวเองให้เป็นจริง

10. มองทุกอย่างเพียงผิวเผิน

หนังสือที่มีหน้าปกสวยไม่ได้หมายความว่าจะมีเนื้อหาที่โดนใจเสมอไป หรือหนังสือที่ดูเก๋ๆ ชวนซอกก็อาจจะมีเนื้อหาที่น่าสนใจมากก็ได้ ซึ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคน และกว่าเราจะทำความรู้จักกับบางอย่างให้ลึกซึ้ง ก็ควรต้องใช้เวลาศึกษามันให้ละเอียดถี่ถ้วน จะได้มีความสุขกับสิ่งที่เลือกได้นานๆ ไม่ต้องเสียดายมาทุกข์ใจกับการตัดสินใจที่ผิดพลาดเพราะมองทุกอย่างเพียงผิวเผิน

ความสุขก็ยังมีอยู่ในตัวเราทุกคนในระดับที่เต็มล้นเท่ากันหมด เพียงแต่ใครจะรักษาความสุขให้อยู่กับเรา ได้มากน้อยแค่ไหน การเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลที่ดีที่จะทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น การสร้างความสุขในกับตัวเองจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนสร้างได้และจัดการได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัด สิ่งที่เรายึดติดในหลายๆ สิ่งมากเกินไปจนทำให้เรามีความทุกข์ เครียด หรือเจ็บปวด แทนที่เราจะปล่อยให้ตัวเองมีความสุข เริ่มต้นสร้างความสุขจึงจำเป็นต้องกำจัดสิ่งเหล่านี้ออก ตามที่ LIKE KIITDOO ON FACEBOOK¹² กล่าวไว้คือ

1. ขจัดความคิดที่ว่า “เราต้องถูกไปทุกอย่าง”

กล่าวคือ ไม่ยอมที่จะเป็นคนที่ถูกผิดเพียงครั้งเดียว เชื่อว่าตัวเองถูกเสมอ และปล่อยให้หลายๆ อย่างต้องพังลง เพียงเพราะเราต้องเป็นฝ่ายถูก อย่างเช่นเรื่อง คู่ครองหรือความรัก ลองถามตัวเองซักนิดก่อนที่คุณจะทะเลาะกับอีกคน เพื่อยืนยันว่าเราถูก ว่ามันคุ้มที่จะทำแบบนี้ ถ้าทำแล้ว มันจะทำให้อะไรๆ ดีขึ้นจริงๆ หรือเปล่า ลองคิดดูดีๆ ดังเช่นที่ Wayne Dyer กล่าวไว้ว่า ทุกครั้งที่ทะเลาะกับใคร เขาถูกคิดกับตัวเองเสมอว่า “Would I rather be right, or would I rather be kind”

2. ขจัดความคิดที่ว่า “เราต้องเป็นคนควบคุมทุกอย่าง”

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น บางทีมันก็อยู่เหนือความควบคุมของเราไปบ้าง เพราะถ้าหากว่าเรามีความคิดอยู่ในหัวว่า ทุกอย่างต้องควบคุมได้ แต่พอจริงๆ มันไม่ใช่ขึ้นมา ดังนั้นความทุกข์ก็จะปรากฏ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าทำดีที่สุดแล้ว ก็ปล่อยมันไปอย่างที่เป็น อย่าคิดมาก สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือความสุขนั่นเอง

3. ขจัดความคิดที่ว่า “เราต้องตำหนิคนอื่นไว้ก่อน”

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น มันมาจากการกระทำของเราเองทั้งนั้น และถ้าเราัวแต่โทษคนอื่น หรือสิ่งภายนอกทั้งหลาย ที่ทำให้เราเป็นแบบนี้ หรือแบบนี้ เราก็จะไม่มีความสุขได้เลย

4. ขจัดนิสัย “มองตัวเองในแง่ลบ หรือ มองค่าตัวเองต่ำไป”

ในบางครั้งคนเราก็มักคิดเสมอว่า การมองแต่ข้อดีของตัวเอง อาจทำให้ตัวเองหลง หรือไม่ประสบความสำเร็จ เพราะจะทำให้เราไม่พัฒนาแต่บางคนก็มากไปที่ไม่เคยมองข้อดีของตนเองเลยมองแต่ข้อเสียและมองค่าตัวเองต่ำเกินไป ทำให้ในทุกๆ วัน ไม่รู้สึกดีกับตัวเองเลย ซึ่งบางครั้งเราอาจจะดีกว่าสิ่งที่เราคิดว่าตัวเราเป็น ก็เป็นไปได้

5. ขจัด “จำกัดความเชื่อ” ของคุณเอง

บางครั้งเราก็จำกัดความคิดของเราเกินไปว่า เราทำอะไรได้ เราทำอะไรไม่ได้ เรื่องนี้เป็นไปได้ เรื่องนี้เป็นไปไม่ได้ เพราะความคิดเหล่านี้จะทำให้ย่ำอยู่กับที่ และไม่ได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้น อย่าหยุดฝัน และไม่มีอะไร ที่เป็นไปไม่ได้

6. ขจัดนิสัย “ขี้บ่น”

หยุดบ่นกับทุกสิ่งที่ไม่ถูกใจ ระลึกเสมอว่า ไม่มีอะไรที่จะทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นได้ นอกจากตัวเราเองที่ปล่อยให้ความรู้สึกเป็นแบบนั้น ลองปรับมุมมองกับสิ่งรอบตัว และคิดบวก บางครั้งมันอาจจะไม่ถูกใจคุณร้อยเปอร์เซ็นต์หรอก แต่ก็ทำให้มีความสุขขึ้นมากขึ้น

¹²LIKE KIITDOO ON FACEBOOK, “15 สิ่งที่ต้องเลิก ถ้าอยากมี “ความสุข” โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อ #5 !!”

7. ขจัดนิสัย “ชอบวิพากษ์วิจารณ์ไปทุกอย่าง”

ความเห็นแตกต่างจากตัวเรา หรือปฏิบัติแตกต่างไปจากสิ่งที่เราปฏิบัติ ก็น่าคิดที่จะวิพากษ์วิจารณ์สิ่งเหล่านั้นไม่ได้ แต่ถ้าเข้าใจได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ไม่มีอะไรที่เหมือนกันเลย ทุกคนเกิดมาแตกต่างกัน แต่ทุกคนเกิดมาอยากมี “ความสุข” เหมือนๆ กัน ก็จะสามารถรับได้ในความแตกต่างนั้นๆ ไปโดยปริยาย

8. ขจัดนิสัย “ต้องเอาใจคนอื่นเสมอ”

เลิกพยายามทำตัวให้คนอื่น ๆ มาชอบ โดยที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง การที่คนอื่น ๆ หนึ่งจะรู้สึกดีกับเรา มันไม่ได้เกิดจากความพยายามแบบนั้นหรอก การถอดหน้ากากออกหมดเพื่อยอมรับในความเป็นตัวตนของตนเอง ถ้าเรายอมรับในสิ่งนั้นได้ ทุกคนก็ย่อมยอมรับในความเป็นตัวตนของเราได้เช่นกัน

9. ขจัดนิสัย “ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง”

ความเปลี่ยนแปลง มีเพื่อเปลี่ยนไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น สิ่งที่ทำให้ก้าวไปข้างหน้า อย่าึดรั้นที่จะไม่ยอมเปลี่ยน บางทีการรู้สึกท้อสบายใจในจุดที่เป็นอยู่แล้ว แต่ใครจะไปรู้บ้างที่นั่นอาจจะไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงก็ได้ และหนทางข้างหน้าอาจจะนำไปสู่ความสุขในแบบที่ไม่เคยพบมาก่อนในชีวิต

10. ขจัดนิสัย “ดูถูกคนอื่น”

บางคน เวลาเจออะไรที่ไม่รู้จัก และไม่เหมือนกับตน ก็ไม่ทำความเข้าใจ และจัดกลุ่มคนเหล่านั้น หรือสิ่งเหล่านั้น ไว้ในกลุ่มที่จะไม่เสวนา หรือสังสรรค์ด้วย หลายคนอาจจะบอกว่ามันไม่ใช่การดูถูก แต่จริงๆ มันก็คือใช่ เพราะการไม่เคารพในคุณค่าของสิ่งๆ นั้น หรือคนเหล่านั้นเพียงพอที่จะยอมทำความเข้าใจ หรือทำความเข้าใจพวกเขา นั่นเอง

11. ขจัด “ความกลัว”

ความกลัว คือสิ่งที่เราคิด สร้าง ประดิษฐ์ขึ้นมาเองทั้งนั้น และมันทรงพลังมากที่จะทำให้เราไม่สามารถใช้ศักยภาพของเราในการทำทุกอย่างในชีวิตได้อย่างเต็มที่

12. ขจัดนิสัย “ชอบแก้ตัว”

การแก้ตัว ไม่เคยช่วยให้ใครประสบความสำเร็จในชีวิตได้เลย แทนที่จะเสียเวลาแก้ตัว หรือคิดคำแก้ตัวเพื่อให้ดูดีขึ้นในสายตาคนอื่น ๆ เน้นในด้านการพัฒนาตัวเอง และแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นเสียยังดีกว่า คือวิถีของคนพัฒนาแล้ว

13. ขจัดความคิด “จมอยู่กับอดีต”

เราเข้าใจว่าบางทีมันก็เป็นเรื่องที่ยากที่จะลืมอดีต ยิ่งถ้าอดีตมันช่วงสวยงามกว่าปัจจุบัน แถมบางทีอนาคตก็ยิ่งน่ากลัวเข้าไปใหญ่ บางครั้งการยึดติดกับอดีตซึ่งไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ เพราะสุดท้ายมันคือภาพลวงตาทั้งสิ้น สิ่งที่ต้องอยู่ด้วย และสู้ไปกับมันคือปัจจุบัน และอนาคต คือชีวิตการเดินทาง ไปข้างหน้า ไม่มีใครเดินทางย้อนกลับไปหาอดีตอันสวยงามได้

14. ขจัดนิสัย “ยึดติดกับทุกสิ่ง”

แน่นอนว่าเรื่องนี้ทำได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่ามันเป็นไปได้ที่จะทำ การเลิกยึดติด คือการที่ปล่อยวางกับทุกสิ่ง แต่ไม่จำเป็นต้องหยุดความรู้สึกรักใคร่ชอบพอกับสิ่งๆ นั้น เพราะยังสามารถมีความรู้สึกดี ๆ กับสิ่งนั้นได้ แต่ต้องไม่ยึดติด ว่าถ้าไม่มีสิ่งนี้ ไม่มีสิ่งนั้น แล้วคุณจะไม่มีความสุข นั่นคือสิ่งที่ “ความยึดติด” นำมาให้คุณ มันคือ “ความกลัว” ที่วันหนึ่งคุณจะต้องเสียสิ่งต่างๆ ที่คุณมีไป และถ้าคุณกำจัดมันออกไปได้ เหลือแต่ความรู้สึกที่ดีกับสิ่งๆ นั้น คือการปล่อยวางเพื่อความสุขได้เสียที

15. เลิกใช้ชีวิตตามที่คนอื่นอยากให้เราเป็น

หลายคนค้นหาความสุขในชีวิตไม่เจอซักที เพราะเขาไม่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่เขาอยากเป็น เขาใช้ชีวิตตามที่พ่อแม่ เพื่อน คนรอบข้าง อาจารย์ หรือสังคมบอกว่า สิ่งนี้ดี สิ่งนั้นไม่ดี และเราควรทำอะไร ไม่ทำอะไร การที่ปล่อยให้คนอื่น ๆ มีอิทธิพลเหนือชีวิตแบบนี้ ที่ทำให้ไม่มีทางค้นหาความหมายของความสุขในชีวิตได้

ดังนั้นสิ่งที่ทุกคนไม่ควรที่จะมองข้ามในด้านของการสร้างความสุขด้วยหลักของการพัฒนาความสุขอย่างมั่นคง และยั่งยืนในหลักปรัชญาพื้นฐานสามารถสร้างได้ในองค์ประกอบ 7 ด้าน¹³ คือ

ด้านที่หนึ่ง หลักความเป็นองค์รวม คือ ความเป็นองค์รวมของสรรพสิ่งที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ชีวิตและสังคมที่สมดุล ในระดับบุคคล หมายถึง การมีสุขภาพดีแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ทั้งหมดนี้มีความสัมพันธ์และกระทบซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะสุขภาพทางจิต ทางสังคม และปัญญา ที่จะนำความสุขสู่ตนเองและสังคม ในระดับสังคม หมายถึง การสร้างและพัฒนาสังคมแบบองค์รวม ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติทางสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางวัตถุ ทั้งนี้ ความเจริญทางวัตถุเปรียบเสมือนร่างกาย ความเจริญทางสังคม วัฒนธรรม และศาสนา เปรียบเหมือนจิตใจ สังคม และปัญญาของสังคม

ด้านที่สอง หลักความพอเพียง เพราะความไม่รู้จักพอของมนุษย์ นำไปสู่ความอยู่ร้อนนอนทุกข์ การกำหนดระดับที่พอเพียงของชีวิตประกอบด้วยสองระดับ คือ ความพอเพียงในระดับบุคคลคือ การกำหนดระดับของปัจจัยที่พอดีของชีวิต เท่าที่จำเป็นต่อการดำรงและดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวก มีความมั่นคง ไม่ต้องเบียดเบียนผู้อื่น ความพอเพียงในระดับสังคม คือ การกำหนดระดับความเจริญของสังคมในระดับพอดี ที่จะทำให้สังคมมีความสะดวก มั่นคง ปลอดภัย และทำให้คนในสังคมปราศจากความทุกข์และมีความสุข ความยากในหลักการข้อนี้คือ การกำหนดระดับความพอดี

ด้านที่สาม หลักการดุลยภาพของการพัฒนา นั่นคือ การพัฒนาทางเศรษฐกิจจะต้องไม่ล้ำหน้าการพัฒนาทางสังคม และนำไปสู่ความเป็นธรรมในสังคม ที่ลดช่องว่าง ความแตกต่าง และไปด้วยกันอย่างมีดุลยภาพกับความก้าวหน้าของมนุษย์ ที่มีศักยภาพและอิสรภาพในการตัดสินใจและเลือกบริโภค มีความคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ไม่ยึดติดกับสิ่งเร้าจากการพัฒนาเศรษฐกิจ ประกอบกับ การสร้างความเข้มแข็งทางวัฒนธรรมและศาสนา เพื่อถ่วงดุลกิเลสของมนุษย์จากความเจริญทางเศรษฐกิจ

ด้านที่สี่ หลักการระบบคุณค่าดั้งเดิมของสังคมไทย การทบทวนระบบคุณค่าดั้งเดิมและวิถีชีวิตในอดีตเพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตในปัจจุบัน จะช่วยให้มีความอยู่เย็นเป็นสุขได้อย่างยั่งยืนในอนาคต เช่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นอกเห็นใจกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัย การเคารพบุพการี ฯลฯ

ด้านที่ห้า หลักการทางศาสนา หมายถึง การไม่ยึดติดตัวตนและวัตถุ ซึ่งเป็นอิสระจากกิเลสที่ไม่สิ้นสุด นำไปสู่ฉันทะของความพอและการให้ ซึ่งเป็นรากฐานของความสงบสุขในจิตใจ

ด้านที่หกหลักการวิถีคิด ได้แก่ การคิดเชิงบวก สร้างสรรค์ และใช้เหตุผล

ด้านที่เจ็ด หลักการยอมรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม จะนำไปสู่ความสมานฉันท์และสันติสุข เป็นการเสริมพลังซึ่งกันและกันในการพัฒนาประเทศ

ซึ่งในด้านความสุขภายในของแต่ละคนมักได้รับผลกระทบมาจากปัจจัยภายนอก และองค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุข จึงประกอบไปด้วยสองส่วนคือ ความสุขภายใน ความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจไม่ได้ขึ้นกับการมีหรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรงความสุขภายในมักเป็นความสุขในระดับจิตและปัญญาแบ่งออกเป็นความสุขจากการมีอิสรภาพ ความภาคภูมิใจ การเข้าถึงหลักศาสนา(ศีล) ความสงบ(สมาธิ) ความไม่ยึดมั่นถือมั่น(ปัญญา) ความสุขภายในส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้และเกิดขึ้นเฉพาะตน แต่อาจจะต้องอาศัยกลไกการสนับสนุนจากระบบสังคมภายนอก โดยเฉพาะเรื่องของการมีอิสรภาพที่มักผูกกับระบบสังคม การเมือง เศรษฐกิจ ความสุขภายนอก มักสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม แบ่งออกได้เป็น การมีปัจจัยสี่พอเพียง มีความมั่นคงในชีวิต ครอบครัวอบอุ่น การมีชุมชนเข้มแข็ง มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

¹³ หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน “หลักปรัชญาและเป้าหมายของความอยู่เย็นเป็นสุข” ปีที่ 28 ฉบับที่ 9959 วันพฤหัสบดีที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2548 หน้า5

ในส่วนขององค์ประกอบที่ ของปัจจัยที่กระทบต่อความสุขของคนในสังคมจำเป็นต้องมีการมองปัจจัย ต่าง ๆ ให้การสนับสนุนไปในทิศทางเดียวกัน คือ สร้างสมดุลให้กับการพัฒนา เน้นสร้างความเข้มแข็งทางสังคมวัฒนธรรมควบคู่ไปกับเศรษฐกิจ ทั้งนี้ กลไกที่สำคัญประกอบด้วย

ค่านิยมทางสังคม จำเป็นต้องมีการสร้างค่านิยมใหม่ ที่วัดความสำเร็จจากความสุขในครอบครัว ความสุขจากการอยู่ร่วมกันในสังคม และการสร้างค่านิยมแห่งความพอเพียง การใช้ชีวิตเรียบง่าย บริโภคเท่าที่จำเป็น และส่งเสริมค่านิยมการให้

ระบบการเรียนรู้และเครือข่าย ทั้งในด้านระบบการเรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชน พัฒนาความมีระเบียบวินัย และจิตสำนึกการอยู่ร่วมกันในสังคม การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้บนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ที่ขยายวงจากชุมชนเล็กๆ ไปยังชุมชนอื่นๆ

ระบบเศรษฐกิจ ส่งเสริมระบบธุรกิจที่ไม่เน้นผลกำไรเป้าหมายสูงสุด แต่สามารถรักษาสอดคล้องระหว่างความอยู่รอดของธุรกิจกับคุณประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม มีการเรื่องราวของความสุขเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายทางเศรษฐกิจ พัฒนาเศรษฐกิจที่มีความเป็นธรรม และพัฒนาระบบเศรษฐกิจพอเพียง

ระบบวัฒนธรรม ส่งเสริมการฟื้นฟูและอนุรักษ์วัฒนธรรมดั้งเดิมของสังคมไทย และวิถีชีวิตที่เรียบง่าย

ระบบสื่อสารมวลชน สร้างกระแสค่านิยมใหม่ให้กับสังคม ในการสร้างความอยู่เย็นเป็นสุข และเป็นช่องทางในการเรียนรู้ของคนในสังคม

นโยบายรัฐและผู้นำกำหนดนโยบาย ส่งเสริมระบบการบริหารจัดการที่มีธรรมาภิบาลในทุกๆระดับ เชื่อมโยงผู้นำประเทศในการผลักดันให้รัฐมีนโยบายสร้างกระแสค่านิยมในการสร้างความอยู่เย็น พร้อมกับให้รัฐสนับสนุนงบประมาณทรัพยากร และกิจกรรม

ครอบครัว ส่งเสริมการใช้เวลาร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว การเชื่อมโยงสายสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และสนับสนุนในสมาชิกในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของเด็กตั้งแต่อยู่ในครรภ์

ชุมชน สร้างชุมชนเข้มแข็งที่มีอิสระทางความคิด สามารถตัดสินใจเลือกวิถีที่เป็นอิสระจากระบบเศรษฐกิจกระแสหลักโดยพึ่งพาตนเองเป็นหลัก รวมทั้งสร้างระบบการเรียนรู้ในชุมชนบนฐานภูมิปัญญาท้องถิ่น และสร้างชุมชนปลอดภัยและอาชญากรรม

สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ยับยั้งการทำลายธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม บริหารจัดการให้มีพื้นที่ธรรมชาติให้มีปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมกับเมืองและชนบท รวมทั้งพัฒนาให้เกิด “เมืองน่าอยู่” อย่างทั่วถึง

สถาบันศาสนา ส่งเสริมให้ศาสนามีบทบาทต่อการพัฒนาชุมชนผ่านการยกระดับจิตใจ และมีการนำหลักศาสนาที่ว่าด้วยการลดอัตตาและความโลภ รวมทั้งเรื่องของความเมตตา กรุณา ปโลยวาง เข้าสู่วิถีชีวิตประจำวัน

ในด้านของการสร้างความสุขจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของภาคส่วนพร้อมใจกันขับเคลื่อนสังคม ผ่านการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มจากจุดเล็กๆ ในครอบครัว ชุมชน แล้วขยายวงออกไป โดยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงระบบสังคมในภาพรวมที่ต้องได้รับการสนับสนุนจากภาคนโยบายและการสร้างค่านิยมใหม่ในสังคม

องค์ประกอบหลักของความสุขในสังคม¹⁴

1. ชีวิตเพื่อสันติสุข

บุคคลจะต้องกำหนดเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน และด้วยความมั่นคงว่าจะต้องดำเนินชีวิตของตนเพื่อสันติสุขอย่างแท้จริง แต่สำหรับการสร้างสันติสุข ในลักษณะขององค์รวมตามที่ได้กล่าวแล้วนั้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบหลัก

¹⁴ ทศพล เขมาภิรโต, “ชีวิตเพื่อสันติสุขและสันติภาพ”,

<http://www.baanjomiyut.com/library/2552/peace_and_peace/06.html>

3 ประการคือ ความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ การมีความคิดที่เป็นอิสระ และการมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลาย

1. ความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ ศาสดาของศาสนาทั้งหลายล้วนมีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างสันติสุข ขึ้นในมวลหมู่ของมนุษยชาติทั้งสิ้น สิ่งที่ปรากฏเป็นความจริงอย่างหนึ่งอันประจักษ์แจ้งต่อศาสนิกทุกๆ ศาสนาก็คือ ศาสนิกผู้ที่มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในศาสนาที่ตนนับถืออย่างลึกซึ้งนั้น จะมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของศาสนาอื่น ๆ ได้อย่างเดียวกัน

2. การมีความคิดเป็นอิสระ องค์ประกอบสำคัญในการมีชีวิตเพื่อสันติสุขอีกประการหนึ่ง ก็คือ การมีความคิดเป็นอิสระ คือความเป็นอิสระจากวัตถุและความเป็นอิสระจากกิเลส การมีความคิดเป็นอิสระจากวัตถุก็คือ มนุษย์จะต้องกำหนดความต้องการวัตถุไว้ที่ความพอได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะต้องอาศัยปัญญา มองเห็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของวัตถุสำหรับความเป็นอิสระจากกิเลส ก็คือมีสติปัญญารู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เข้ามายึดครองจิตใจเป็นครั้งคราว และสามารถพัฒนากะดับจิตใจของตนเองให้สูงขึ้น จนเป็นนายเหนือสัจยชาติญาณ มีจิตสงบ ปลอดโปร่งโล่ง เบา จนสามารถทำให้จิตใจได้มีโอกาสสัมผัสกับความสุขที่แท้จริงได้

3. การมีความรัก ความเมตตา ต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่งทั้งหลาย สิ่งที่เป็นตัวเสริมความรัก ความเมตตาก็คือ วิธีการคิดแบบสวาหาเหตุปัจจัยที่สามารถส่งผลสืบต่อกันโดยตลอด ถ้าบุคคลสามารถเข้าใจถึงองค์รวมซึ่งเป็นเรื่องการมองสรรพสิ่งต่างๆ เป็นระบบ บุคคลจะเปลี่ยนวิธีคิด จากการยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เปลี่ยนเป็นให้ความสำคัญต่อบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลให้พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคลได้มีการปรับเปลี่ยนตามไปด้วย

2. เศรษฐกิจพอเพียง

เรื่องเศรษฐกิจเป็นเรื่องสำคัญเป็นพื้นฐานของความสุขในทุกๆ ระดับ ดังนั้นบุคคลจะมีความสุขได้ จะต้องมีความพื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจที่มั่นคงหรืออย่างน้อยก็อยู่ในระดับที่สามารถช่วยตัวเองได้ สามารถแสวงหาปัจจัย 4 ได้ตามความจำเป็นโดยไม่เดือดร้อน

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงสำหรับทุกคน มีธรรมชาติพอเพียง มีความรักพอเพียง เมื่อทุกอย่างพอเพียง ก็เกิดเป็นความสมดุล จะเรียกว่าเศรษฐกิจสมดุลก็ได้ เมื่อสมดุลก็เป็นปกติ สบายไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่วิฤติ เศรษฐกิจพื้นฐานจะต้องมีเป้าหมายมุ่งไปสู่เศรษฐกิจพอเพียง

1. ความสุขของมนุษย์มิได้ขึ้นอยู่กับการบริโภค แต่ขึ้นอยู่กับการให้บริการ หรือช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เพื่อความสุขของเพื่อนมนุษย์

2. การบริโภคจะต้องมีขอบเขตที่จำกัดได้และมีลักษณะเรียบง่าย การประกอบการเศรษฐกิจมิใช่เพื่อกำไรสูงสุด แต่ทำเศรษฐกิจเพื่อรักษาระดับความเป็นอยู่ให้อยู่ในทางสายกลาง คือระดับของความพอดีจริง ๆ

3. ทรัพยากรต่าง ๆ จะต้องมีการกระจายไปทั่วสังคม ความเหลื่อมล้ำ ช่องว่างระหว่างชนกลุ่มต่าง ๆ จะลดน้อยลงไป และเมื่อการบริโภคมีการจำกัดให้อยู่ในทางสายกลาง ความจำเป็นที่จะต้องแสวงหารายได้ให้มาก ก็ย่อมหมดไป การแข่งขันไม่มีความตึงเครียด สังคมก็เคลื่อนไหวไปด้วยความเป็นปกติ

4. เมื่อการบริโภคมีขอบเขตและมีลักษณะเรียบง่าย ในการผลิตจึงไม่ต้องใช้เทคโนโลยีระดับสูงแต่เป็นการผลิตระดับท้องถิ่นโดยคนในท้องถิ่นร่วมมือกัน เพื่อให้คนในท้องถิ่นสามารถแลกเปลี่ยนผลผลิต วิชาการ เทคโนโลยี และสร้างมิตรไมตรีกับชุมชนที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันได้ ผลผลิตไม่ต้องการโฆษณา ไม่มีตลาดที่ซับซ้อน สามารถลดต้นทุนการผลิต ลดความขัดแย้งที่เกิดจากการแข่งขันไม่มีการเอารัดเอาเปรียบในระบบราคา ระบบตลาด และระบบการผลิต ผลที่เกิดขึ้นคือประชาชนได้บริโภคของดีราคาถูก

5. เศรษฐกิจแบบชาวพุทธ เน้นในเรื่องความเสมอภาค หมายความว่าทุกคนมีปัจจัยดำรงชีพ ขึ้นพื้นฐานพอเพียง ไม่มีการเก็บสะสมสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นส่วนเกิน มีความระมัดระวังในการใช้ทรัพยากร โดยเก็บส่วนหนึ่งไว้ให้ชนรุ่นหลังได้ใช้ เหมือนกับที่บรรพบุรุษของเราได้ปฏิบัติมาก่อน

3. ครอบครัวอบอุ่น

ครอบครัวเป็นทุกสิ่งทุกอย่างของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวในช่วงของความเป็นเด็ก เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์ มีเรื่องสำคัญต่างๆ มากมายที่มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้ในวัยเด็ก ด้วยเหตุนี้ธรรมชาติจึงกำหนดระยะเวลาของการเป็นทารกของมนุษย์ไว้นานกว่าสัตว์ชนิดอื่น สิ่งที่ถูกมนุษย์จะต้องเรียนรู้ในระดับปฐมวัยแห่งชีวิตได้แก่ เรื่องของภาษา วัฒนธรรม สังคม ตลอดจนถึงเรื่องของอาชีพ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ลูกมนุษย์สามารถปรับตัวไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าเดิม สามารถสืบทอดมรดกทางสังคมและวัฒนธรรม และสามารถบำรุงรักษาสร้างสรรค์ทรัพยากรและสภาพแวดล้อมไว้สำหรับลูกหลานตามแนวทางที่บรรพบุรุษรุ่นก่อน ได้ปฏิบัติกันมาแล้ว

ครอบครัวเปรียบเสมือนเป็นหัวใจหรือเป็นโครงสร้างพื้นฐานของสถาบันกรรมทางสังคมของมนุษย์การพัฒนาทุกชนิดจะต้องเริ่มต้นจากครอบครัว และไม่ว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในลักษณะใดก็ตาม ครอบครัวจะรับผลกระทบมากที่สุดทุกครั้ง การทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขจึงเป็นการสร้างฐานของครอบครัวและสังคมให้มั่นคงและเป็นการเริ่มต้นการพัฒนาอย่างถูกทาง ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขจะต้องมีองค์ประกอบในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ ต้องมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคง พ่อแม่ต้องมีเวลาให้ลูกหลาน พ่อ แม่ ลูก เครือญาติมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกันอยู่บ่อย ๆ บรรยากาศในครอบครัวเต็มไปด้วยมิตรไมตรี ไม่มีการทะเลาะวิวาท ไม่มีความขัดแย้งขั้นรุนแรงหรือขั้นวิกฤติ ครอบครัวปลอดจากอบายมุข ไม่มีชีวิตจำกัดทางพื้นที่ทั้งในบ้านและนอกบ้าน มีศีลธรรมเป็นเครื่องชี้นำชีวิต และครอบครัวต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

4. สุขภาพที่สมบูรณ์

คำว่า “สุขภาพ” หมายถึง สุขภาวะ เป็นภาวะที่บุคคลมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ได้แบ่งภาวะของมนุษย์ตามความรู้สึกรู้สึกออกเป็นคู่กัน คือ “สุข” กับ “ทุกข์” แต่มิได้แยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด เพียงแต่กำหนดขึ้นในลักษณะ “ทวิลักษณ์” ที่มีความสัมพันธ์ในแบบตรงกันข้ามกัน คือ เมื่อใดมีความสุข ก็แสดงว่ามีทุกข์น้อยลง เมื่อใดมีทุกข์ ก็แสดงว่ามีสุขน้อย เป้าหมายจริง ๆ ของพระพุทธศาสนามีได้มีจุดเน้นอยู่ที่ความสุข แต่เป็นเรื่องของอิสรภาพ พุทธธรรมมีหลักว่า ธรรมชาติของมนุษย์มีความต้องการพัฒนาไปสู่อิสรภาพ สิ่งที่มนุษย์ไม่ชอบคือความบีบคั้น ดังนั้นความบีบคั้นก็คือความทุกข์ อิสรภาพจึงมีความหมายว่าหลุดพ้นจากความบีบคั้นหรือความทุกข์นั่นเอง

5. ชุมชนเข้มแข็ง

เมื่อเกิดความเป็นชุมชนขึ้น สมาชิกจะมีความสุขเป็นล้นพ้น และมีความสร้างสรรค์สูง ยังมีศักยภาพที่จะทำอะไรให้สำเร็จทุกอย่าง เป็นศักยภาพอย่างไม่มีข้อจำกัด การที่ชุมชนมีความเข้มแข็งทำให้เกิดความสุข ความสร้างสรรค์ และมีศักยภาพ ก็เนื่องจากประกอบด้วยองค์ประกอบที่ทรงพลังทั้ง 3 ประเภท มาผนวกกันเข้า คือ มีความผูกพันกันทางจิตวิญญาณ มีการเรียนรู้จากการกระทำร่วมกัน และมีการจัดการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. มีความผูกพันทางจิตวิญญาณ (Spiritual Binding) มีความเอื้ออาทร ความอบอุ่น ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้ร่วมมือกันได้อย่างสนิทใจ

2. มีการเรียนรู้จากการกระทำร่วมกัน (Interactive Learning Through action) งานยากๆ ในชุมชนทำให้สำเร็จด้วยคนเพียงน้อยไม่ได้ ต้องอาศัยคนจำนวนมาก มาเรียนรู้ร่วมกัน การเรียนรู้ร่วมกันเกิดขึ้นได้ยาก ถ้าคนขาดความรักความเมตตาต่อกันในชุมชนที่มีความเข้มแข็ง สมาชิกมีความรักความเมตตาต่อกันเป็นพื้นฐาน ทำให้การเรียนรู้ร่วมกันเกิดขึ้นในทางสร้างสรรค์ และมีความสุขด้วย

3. มีการจัดการ (Management) การจัดการเป็นเครื่องมือที่พลัง ทำให้สิ่งที่ยากเปลี่ยนเป็นสิ่งที่ง่าย ทำให้สิ่งที่เป็นไปไม่ได้เปลี่ยนเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ซึ่งจำเป็นที่จะต้องใช้เทคนิควิธีการจัดการที่ทำให้เกิดการรวมพลังของกลุ่มในทางสร้างสรรค์หลายวิธี

องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วน มีพลังอย่างสูง เมื่อผนวกเข้าด้วยกันทั้งสามประการ ในความเป็นชุมชน ทำให้พลังสร้างสรรค์และศักยภาพของชุมชนสูงขึ้นอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด สังคมไทยจำเป็นต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจความสำคัญและความเข้มแข็งของชุมชน และสร้างยุทธศาสตร์ชุมชนให้เป็นยุทธศาสตร์ของชาติ ถ้าสามารถทำได้ อย่างนี้มนุษย์ สังคม และธรรมชาติจะเกิดสันติสุขอันยั่งยืน

ความสุขอันก่อให้เกิดพลังแห่งคุณค่าในตนเองของแต่ละคนนั้นใช้ว่าจะเป็นความรู้สึก อารมณ์ที่ดีที่เราแสดงออกมาในแต่ละวันเท่านั้น ยังหมายความว่าไปถึงผลที่สะท้อนกลับมาในความรู้สึกของคนรอบข้างที่เปรียบเสมือนเป็นแรงผลักดันทำให้เกิดพฤติกรรมและการแสดงออกอันทรงคุณค่า จะนั้นมนุษย์เรา เมื่อตระหนักเห็นคุณค่าในตนเองแห่งความสุขมากเท่าไร การได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ย่อมก่อให้เกิดสันติภาพแห่งความสุข สงบ ร่มเย็น และสง่างามในท่ามกลางแห่งความงามตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

“หลักปรัชญาและเป้าหมายของความอยู่เย็นเป็นสุข”. หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน. ปีที่ 28

ฉบับที่ 9959 (16 มิถุนายน พ.ศ. 2548)

กระปุกดอทคอม. “10 พฤติกรรมวายร้าย ทำลายความสุขโดยไม่รู้ตัว”.

<<http://health.kapook.com/view83099.html>>. 26 กุมภาพันธ์ 2557.

คิดดู, “15 สิ่งที่ต้องเลิก ถ้าอยากมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อ”.

<<http://www.kiitdoo.com/15สิ่งต้องเลิก-มีความสุข/>>, 29 กันยายน 2557.

คัคนางค์ มณีศรี. “ความสุขคืออะไร.” <<http://www.stjohn.ac.th/University/Guidance/kwam-suk-kua-a-rai.htm>>. 29 กันยายน 2556.

เชษฐพล มานิตย. “ความสุขคืออะไร,” <<https://themosthappiness.wordpress.com/2011/06/15/ความสุขคืออะไร/>>. 15 มิถุนายน 2011.

บ้านจอมยุทธ์. “ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of needs Theory),” <http://www.baanjomut.com/library_2/extension1/concepts_of_developmental_psychology/05_2.html>. สิงหาคม 2543.

ประสาน หอมพูลและคณะ. จิตวิทยาเกี่ยวกับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิชิตการพิมพ์, 2540.

พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตโต). “ความสุข คืออะไร ความหมายของความสุข”.

<<http://www.tumsrivichai.com/ข่าวพระสงฆ์-ข่าวพระพุทธศาสนา/ความสุข-คืออะไร-ความหมายของความสุข.html>>. 29 สิงหาคม 2554.

พระไพศาล วิสาโล. “ความสุขที่ถูกมองข้าม”. <<http://www.dhammadjak.net/book-paisan/13.html>>. 20 กรกฎาคม 2556.

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. “ความสุขบนความพอเพียง: ความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต”.

<<http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/Article/Article09.htm>>. 24 ตุลาคม 2555.

สวทช. “อังกฤษ-ไทย: คลังศัพท์ไทย”. <<http://dict.longdo.com/search/ความสุข>>

สุภาพร เทพยสุวรรณ. “13 วิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต”. <<http://m.psychologytoday.com>>.

30 เมษายน 2550.