

ความสุขแห่งตน

Intrapersonal Happiness

วิสุทธิ์ ชันศิริ¹ และปณณรัตน์ พิงคานนท์^{2*}
Wisut Khunsiri¹ and Punnarat Pingkhanont^{2*}

Received : August 31, 2023; Revised : December 4, 2023; Accepted : December 6, 2023

บทคัดย่อ (Abstract)

บทความวิชาการ ความสุขแห่งตน มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรม สังเคราะห์และสร้างกรอบความรู้ในด้านความสุข เพื่อจุดประกายให้ผู้คนในสังคมนำข้อมูลจากบทความนี้ไปเป็นแนวทางในการสื่อสารกับตนเอง เพื่อสร้างการตระหนักรู้ ก่อให้เกิดความเข้าใจในนิยามความสุขของตนเองว่ามีความหมาย ปัจจัย กระบวนการ ขอบเขต เหมือนหรือแตกต่างกับองค์ความรู้ที่ได้เคยรับรู้มาอย่างไร โดยการทบทวนวรรณกรรมด้านความสุขในครั้งนี้ พบว่า ความสุข มีปัจจัยและองค์ประกอบมากมาย มีหลายรูปแบบ แตกต่างไปตามปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์อันดีกับผู้คนรอบข้าง สถานที่ เวลา วัฒนธรรม รวมถึงความต้องการของแต่ละบุคคล ความสุขเป็นทั้งนามธรรมและรูปธรรม เป็นความต้องการ “เป็น” หรือเป็นความต้องการ “มี” แต่เมื่อสมหวังแล้ว ความสุขนี้อยู่ได้ไม่นานก็หมดไป และจะเกิดความต้องการใหม่ ๆ ไม่หยุดนิ่ง

องค์ความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ สามารถวัดความสุขได้หลายวิธี ได้แก่ การวัดคลื่นไฟฟ้าในสมอง การเปรียบเทียบต้นทุนกับผลที่ได้ สัดส่วนประชากรที่ไว้วางใจผู้อื่นในสังคม สัดส่วนประชากรที่รวมตัวกันเพื่อทำกิจกรรม อัตราการหย่าร้าง อัตราว่างงาน คุณภาพของรัฐบาล การปฏิบัติกิจกรรมความเชื่อทางศาสนา และนโยบายของรัฐ

กระบวนการเกิดความสุขประกอบด้วยปัจจัยหลายประการ ทั้งแบบมีเหตุ แบบไม่มีเหตุ

¹นักวิชาการอิสระ, Independent Academic, Thailand.

²คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์; Faculty of Management Sciences, Surindra Rajabhat University, Thailand.

*Corresponding Author; e-mail : punnarat@srur.ac.th

Citation : Khunsiri, W. and Pingkhanont, P. (2023). Intrapersonal Happiness. *Journal of Local Governance and Innovation*. 7(3) : 325-342; DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.64>



การตอบสนองความต้องการด้วยตนเอง ตอบสนองความต้องการโดยผู้อื่น ตอบสนองความต้องการด้วยปัจจัยต่างๆ ทั้งความต้องการทางกาย ทางใจ และทางจิตวิญญาณ

อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้คนในสังคมเข้าใจความสุขของตนเองแล้ว ควรมีเวลาเพื่อลงมือปฏิบัติสร้างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ จนเกิดคุณค่า เกิดผลกระทบที่ดีต่อตนเองและสังคม และชีวิตที่ดีนั้นเป็นกระบวนการไม่ใช่สถานะที่เป็น ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่เป็นทิศทางและการเดินทางที่มุ่งไป โดยทิศทางที่ทุกคนเลือกนั้นเป็นทิศทางที่ต่างมีเสรีภาพที่จะมุ่งไป

คำสำคัญ (Keywords) : ความสุข, นิยามความสุข, ปัจจัยความสุข, ความสุขแห่งตน

Abstract

This academic article on happiness aims to revisit literature, synthesize, and generate knowledge regarding happiness. The intention is to stimulate individuals to extract information from this article as a guideline for self-communication, fostering self-awareness and understanding of their own concept of happiness. This involves discerning its meanings, factors, processes, and boundaries, juxtaposed with or distinct from previously acquired knowledge. Upon reviewing happiness literature, it becomes evident that happiness is multifaceted, taking various forms contingent upon factors such as good relationships with people around, places, time, culture, and individual aspirations. It embodies both the abstract and the tangible, reflecting desires to either "be" or "have." However, even after realization, such contentment proves transient, giving rise to new, and incessant desires.

Happiness in various disciplines can be measured through diverse methods, encompassing quantification of brainwave patterns, cost-benefit analyses, and levels of societal trust, communal engagement, divorce and unemployment rates, governmental quality, activities, religious beliefs, and state policies.

The process of happiness encompasses multifarious factors, both with and without targets, self-fulfilled and externally addressed needs, catering to diverse aspects like physical, emotional, and spiritual needs.

Nevertheless, once individuals comprehend their own happiness, it is imperative to allocate time for proactive engagement, participating in various activities to generate value and positive consequences for both themselves and society. This pursuit of a good life is a process rather than a stagnant state or ultimate goal. It represents a direction and journey that everyone chooses, characterized by the freedom to pursue their chosen path.

Keywords : Happiness, Definition of Happiness, Factors of Happiness, Intrapersonal Happiness

บทนำ (Introduction)

ความสุขคืออะไร คำถามนี้อาจเป็นคำถามง่าย ๆ ที่ครั้งหนึ่งผู้คนในสังคมอาจเคยให้นิยามความสุขของตนเองไปในทิศทางต่าง ๆ ทว่า เมื่อผู้ตอบคำถามคนเดิมมีอายุมากขึ้น มีประสบการณ์ชีวิตผ่านร้อนผ่านหนาวมากขึ้น ผ่านการเปิดรับข้อมูลองค์ความรู้มากขึ้น อาจพบว่านิยาม “ความสุข” ของตนกลับมีความหมายแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา

“ความสุข” เป็นสถานะที่มีการนิยามไว้มากมายหลากหลายมิติ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมในด้านความสุขที่ปรากฏอยู่ทั่วไปในมิติต่าง ๆ เพื่อจุดประกายสร้างการตระหนักรู้ในความสุขแห่งตนให้แก่สังคม ให้ผู้คนในสังคมได้ใช้ข้อมูลเหล่านี้เป็นพื้นฐานในการทบทวนความหมาย พิจารณาปัจจัย กระบวนการ ขอบเขต จนเกิดการสังเคราะห์นิยาม “ความสุข” ในแบบฉบับของตนเอง โดยที่การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาตนเอง เป็นการเข้าใจถึงจุดดีจุดด้อยของตนเอง ซึ่งอาจมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ (ปัทมา สารสุข, 2561)

การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นสถานะที่มีผู้อธิบายไปในทิศทางเดียวกันว่า หมายถึง ความสำนึกอันเป็นภาวะทางจิตเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ เกิดการรับรู้ การประเมินค่า และเข้าใจตนเองในเรื่องราว โดยมีสิ่งกระตุ้นหรือมีสิ่งเร้าภายนอก ทำให้เกิดการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง (Koffka, 1978 : 212; Ross, 1992 : 53 อ้างใน ปัทมา สารสุข, 2561 : 47) บทความนี้มุ่งจรรโลงสังคมโดยกระตุ้นให้ผู้คนในสังคมสื่อสารกับตนเอง ค้นหาตนเอง จนเกิดความเข้าใจตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในความสุขแห่งตน อันมีเอกลักษณ์และรูปแบบเฉพาะเป็นของตนเอง

เนื้อหา (Content)

เมื่อผู้คนได้สื่อสารกับตนเองในเรื่อง “ความสุข” เป็นการสื่อสารภายในของบุคคลคนเดียว โดยบุคคลคนเดียวนั้นทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร (ปรมะ สตะเวทิน, 2546 : 34) คนเหล่านั้นอาจบอกตนเองไปในทิศทางเดียวกันว่า ความสุขเป็นเป้าหมายในชีวิต เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการในการดำรงชีวิต และเป็นสถานะที่มนุษย์ต้องการให้คงอยู่กับตนเองยาวนาน (ภัทร งามล, 2554) บางคนมีเพียงปัจจัยสี่ครบก็มีความสุขแล้ว แต่หลายคนต้องการความมั่นคงในชีวิต มีความสำเร็จในหน้าที่การงาน อยู่กันพร้อมหน้าในครอบครัว จึงมีความสุข อย่างไรก็ตามในสังคมกลับมีผู้ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานแต่ไม่มีความสุข หลายคนมีสมาชิกในครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้าแต่กลับมีความสุขทุกข์ (นัดดา – Learning Hub Team, 2561) ดังนี้แล้ว “ความสุข” มีนิยามเช่นไร

งานวิจัยด้านความสุขของ Robert Walderinger (1938) ภายใต้โครงการ Harvard Study of Adult Development ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ใช้เวลานานถึง 75 ปี ติดตามชีวิตของผู้ชาย 2 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกเป็นนักศึกษาจำนวน 268 คน ที่มีคุณภาพชีวิตดี กลุ่มที่สองเป็นชายวัยรุ่นยากจนจำนวน 456 คน หลังจากการเก็บข้อมูลนาน 75 ปี ผู้ถูกวิจัย 724 คนเหลือมีชีวิตเพียง 60 กว่าคน ที่ล้วนมีอายุมากกว่า 90 ปีแล้ว พบข้อสรุปว่า ความร่ำรวย หรือการมีชื่อเสียง ไม่ใช่สาเหตุของการมีความสุข และการมีคุณภาพชีวิตดี แต่ความสัมพันธ์อันดีกับผู้คนรอบข้าง คือสาเหตุของการมีความสุขและมีชีวิตที่ดี โดยความสัมพันธ์ที่ดีนั้นไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์ที่ราบรื่นอยู่เสมอ แต่เป็นความสัมพันธ์ที่เมื่อถึงเวลาที่ต้องการใครสักคน เราจะมีใครคน ๆ นั้นที่พึ่งพาได้ (Dailygood, N.D.)

อย่างไรก็ตาม ยังมีองค์ความรู้ด้านความสุขของ Richard Layard ศาสตราจารย์เศรษฐศาสตร์ชาวตะวันตก อ้างใน สำนักวางแผนเศรษฐกิจมหภาค (2548) ได้กล่าวถึงความจริง 12 ประการของความสุขว่า

1. ความสุขเป็นประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม วัดได้หลายวิธี ได้แก่ จากการสอบถาม การวัดกระแสคลื่นไฟฟ้าในสมอง
2. การแสวงหาความสุขเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์จะแสวงหาวิธีสร้างความสุขจากการเปรียบเทียบต้นทุนและผลที่ได้รับ
3. สังคมที่ดี คือ สังคมที่มีความสุขมาก นโยบายสาธารณะจึงควรมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขและลดความทุกข์ให้แก่สังคม

4. สังคมจะมีความสุขเพิ่มขึ้น ถ้าคนในสังคมมีพฤติกรรมมุ่งไปในทิศทางเดียวกัน ไปสู่จุดหมายและมีประโยชน์สาธารณะเป็นเป้าหมายร่วมกัน

5. มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การมีเพื่อน มีครอบครัว มีงานทำ เป็นความสุขที่นอกเหนือจากเรื่องทรัพย์สิน ดังนั้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมิได้เป็นเพียงแค่กระบวนการสู่เป้าหมายแต่ยังเป็นสิ่งที่สร้างความสุข

6. ความสุขของสังคมสามารถวัดด้วยดัชนีชี้วัด 6 ด้าน คือ

6.1 สัดส่วนประชากรที่เห็นว่าสามารถไว้วางใจคนอื่นในสังคมได้

6.2 สัดส่วนประชากรที่รวมตัวกันเป็นสมาชิกในกลุ่ม หรือในองค์กรต่าง ๆ

6.3 อัตราการหย่าร้าง

6.4 อัตราการว่างงาน

6.5 คุณภาพของรัฐบาล

6.6 ความเชื่อในศาสนา

7. มนุษย์ชอบสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย ยึดติดกับสถานภาพปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อาจสร้างความทุกข์กับสิ่งที่สูญเสียไป มากกว่าดีใจกับสิ่งที่ได้รับเข้ามาใหม่ ดังนั้น การเคลื่อนย้ายแรงงานและถิ่นฐานจะทำให้มนุษย์มีความสุขน้อยลง มีสุขภาพจิตด้อยลง การเคลื่อนย้ายแรงงานหรือการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคมบ่อย ๆ จะมีผลต่อความสุขของผู้คนในสังคม

8. มนุษย์ใส่ใจกับสถานะทางสังคม โดยธรรมชาติมนุษย์มีความต้องการเหนือผู้อื่น และถึงแม้มนุษย์จะมีการพัฒนาก้าวหน้าในสถานะทางสังคม มีรายได้เพิ่มขึ้น แต่สถานะที่สูงขึ้นมักมาพร้อมกับภาระ หน้าที่ ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีความสุขมากขึ้นตามมา

9. มนุษย์มีการปรับตัวกับสิ่งใหม่เสมอ เมื่อมนุษย์ได้รับสิ่งดี ๆ ระยะเวลาหนึ่งจะเริ่มรู้สึกเคยชิน ดังนั้น การประสบความสำเร็จในด้านเศรษฐกิจจึงไม่ทำให้คนมีความสุขได้ยาวนาน รายได้จึงต้องเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม มนุษย์จึงจะรู้สึกมีความสุข มนุษย์จึงเสพติดการหารายได้เพิ่มขึ้นเสมอ

10. คนยิ่งรวยยิ่งมีความสุขกับเงินน้อยลง เงินจำนวนเท่ากันจะสร้างความสุขให้กับคนจนได้มากกว่าคนรวย

11. ความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของบุคคลเท่า ๆ กับปัจจัยภายนอก ระบบการศึกษาควรมุ่งเปิดปัจจัยบวกภายในตัวตน การฝึกจิต การนั่งสมาธิ จะช่วยให้มนุษย์ต่อต้านความทุกข์และเพิ่มความสุขได้

12. นโยบายสาธารณะมีผลต่อการลดความทุกข์ได้ง่ายกว่าการสร้างความสุข เนื่องจาก

สาเหตุของความทุกข์และการขัดทุกข์สามารถมองเห็นและจัดการได้ง่ายกว่า ดังนั้น นโยบายสาธารณะจึงควรมุ่งแก้ปัญหาให้กลุ่มคนที่มีความทุกข์ในสังคม

ความจริง 12 ประการของความทุกข์ตามที่กล่าวมา ในประเด็นความก้าวหน้าของสถานะทางสังคม และรายได้ที่เพิ่มขึ้น มักมาพร้อมกับภาระ หน้าที่ ความรับผิดชอบที่มากขึ้นทำให้มีความทุกข์มากขึ้น เป็นแนวคิดที่มีความสอดคล้องกับวลีอันเลื่องชื่อของ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ที่กล่าวว่า “ความสงบสุขและความพอประมาณในชีวิตจะนำมาซึ่งความสุขมากกว่าความสำเร็จที่ผูกติดกับความวุ่นวายตลอดเวลา” (A calm and modest life brings more happiness than the pursuit of success combined with constant restlessness.)

นอกจากนี้ ถีรจิต อธิธิภาพรรณ (2550) มีมุมมองด้านความสุขว่า ผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ (Gross Domestic Product: GDP) ไม่สามารถใช้เป็นดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตของคนในสังคมได้ จึงเกิดแนวคิดความสุขมวลรวม (Gross National Happiness: GNH) ขึ้น โดยแนวคิดนี้ได้เริ่มเผยแพร่โดยพระเจ้าจิกมี ซิงยี อดีตกษัตริย์แห่งภูฏาน ในอดีตโดยประกาศในปี พ.ศ. 2515 และปรัชญา GNH นี้ ได้ถูกนำไปใช้ในการกำหนดนโยบายและแผนพัฒนาประเทศ ซึ่งตั้งอยู่บนหลักการสี่เสาหลักแห่งความสุข ได้แก่

1. การพัฒนาเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน (sustainable economic development)
2. การรักษาสิ่งแวดล้อม (conservation of the environment)
3. การส่งเสริมวัฒนธรรมประจำชาติ (promotion of national culture)
4. ธรรมาภิบาลที่ดี (good governance)

ถีรจิต อธิธิภาพรรณ ยังกล่าวว่า ภูฏานไม่ใช่ประเทศหลังเขา มีการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตกับนานาประเทศในลักษณะเข้มประตุให้โลกภายนอกที่ละน้อยไม่สุดบาน เพื่อรักษาเอกลักษณ์ วัฒนธรรมและคุณค่าแห่งความเป็นชาติ ปรัชญา GNH ของภูฏานไม่แตกต่างจากปรัชญาแห่งเศรษฐกิจพอเพียง ของกษัตริย์ไทยในรัชกาลที่ 9 เท่าใดนัก แนวพระราชดำรัสของอดีตกษัตริย์ทั้ง 2 พระองค์ถือเป็น “คุณค่าแห่งเอเชีย” ที่มาบรรจบกัน เป็นทางเลือก ณ ทางสองแพร่งของระบบทุนนิยม การแก้ปัญหาความทุกข์ของสังคมควรช่วยเหลือประชาชนในปัญหาด้านความยากจน แก้ปัญหาอุปสรรคต่อการมีชีวิตที่ดี มากกว่าการเพิ่มผลผลิตที่ทำลายธรรมชาติ ซึ่งไม่ได้ก่อให้เกิดความสุข ที่แท้จริง

สุภาณี สุขะนาคินทร์ (2549) ได้อธิบายในงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชนอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ ไว้ว่า ความสุขสามารถวัดได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ การ

แสวงหาความสุขเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งสังคมที่ดีที่สุดคือสังคมที่มีความสุขมากที่สุด โดยผู้คนในสังคมต้องมีเป้าหมายร่วมกันว่าต้องการให้สังคมมีความสุขเพิ่มขึ้นจึงจะสามารถจัดระบบสังคมได้ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยหนึ่งที่สร้างความสุข ทั้งนี้ มนุษย์ต้องการไว้วางใจผู้อื่น มีความยึดติดกับสถานการณ์ปัจจุบันใส่ใจกับสถานะทางสังคม การเติบโตทางเศรษฐกิจไม่ได้ทำให้คนมีความสุขยาวนาน โดยที่ความสุขนั้นสามารถแบ่งได้ 5 ลักษณะ ได้แก่

1. ความสุขที่ยึด “การรับรู้” เป็นเกณฑ์ มี 2 ประเภท ได้แก่

1.1 กายิกสุข คือ ความสุขทางกาย ความสมบูรณ์ทางกาย มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัย

1.2 เจตสิกสุข คือ ความสุขทางใจ เนื่องจากใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ความสุขทางใจคือการทำให้เป็นสุขย่อมมีอิทธิพลต่อกาย ใจที่ปลอดโปร่ง อารมณ์ดี ๆ ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่มีโรคหยา โทสะ โมหะ โลภะ ครอบงำ ไม่อิจฉาริษยาพยาบาท

2. ความสุขที่พิจารณาจาก “วิถีหาความสุข” มี 2 ประเภทคือ

2.1 สามิสสุข เป็นความสุขชนิดที่ต้องการเหยื่อ เช่น เงินทอง การเอาอกเอาใจของคนเป็นความสุขจากการบริโภครหรือเสพ เป็นสุขขั้นต่ำ

2.2 นิรามิสสุข เป็นความสุขชนิดที่ไม่ต้องการเหยื่อ เป็นความสุขที่สามารถสร้างขึ้นด้วยตนเอง ได้แก่ ความสุขจากการให้ การทำบุญ การดำรงชีวิตที่ดี มีผลงานดี ความสุขจากปัญญา รู้เท่าทันโลก คือ สุขที่เป็นความสงบปลอดโปร่งโล่งใจ รู้แจ้งความเป็นจริงไม่ต้องอาศัยเหยื่อหรือเครื่องล่อเป็นสุขที่เกิดจากการปฏิบัติของจิต ของผู้เจริญสติ สมาธิ ภาวนา เป็นสุขขั้นสูงที่ประณีตกว่าสามิสสุข โดยคนทั่วไปที่ไม่ใช่นักปฏิบัติธรรมก็สามารถมีสุขชนิดนี้ได้ โดยทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น นักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ นักปราชญ์ มีความสุขชนิดนี้ขณะทำกิจกรรมการทดลองอยู่ห้องทดลอง การได้ค้นพบทฤษฎีอันใดอันหนึ่ง เมื่อได้รับการตอบสนองความใฝ่รู้แล้วมีความสุข หรือสุนทรภู่มีความสุขขณะแต่งกลอน จิตรกรมีความสุขขณะวาดภาพ นักปราชญ์มีความสุขขณะคิด นักวิจัยมีความสุขขณะเก็บข้อมูล ความสุขเหล่านี้มี ฉันทะ

3. ความสุขที่แบ่งตามผู้ครองเรือน หรือสุขของคฤหัสถ์ เป็นความสุขที่เกิดจากความภูมิใจ ความอึดใจในการดำเนินชีวิตมี 4 ประเภท ได้แก่

3.1 อัถลิสุข คือ ความสุขอันเกิดจากความมีทรัพย์ ความภูมิใจอึดใจที่มีทรัพย์ อันได้มาจากน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม

3.2 โภคสุข คือ ความสุขอันเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ ความภูมิใจเอิบอิมใจที่ได้ใช้ทรัพย์ อันหามาโดยชอบ เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และการบำเพ็ญประโยชน์

3.3 อนณสุข คือ ความสุขอันเกิดจากความไม่เป็นหนี้ ความภูมิใจเอิบอิมใจว่าตนเป็นไท ไม่มีภาระหนี้สิน

3.4 อนวัชชสุข คือ ความสุขเกิดจากความประพฤติดีของตน ไม่มีโทษต่อผู้ใด ความภูมิใจเอิบอิมใจว่าตนมีความประพฤติสุจริตไม่บกพร่องเสียหาย ไม่เป็นที่ตำหนิตติเตียน ทั้งทางกาย วาจา ใจ ทั้งนี้ สุขของคฤหัสถ์ทั้ง 4 ข้อนี้ อนวัชชสุข เป็นความสุขที่มีค่าสูงสุด

4. ความสุขตามลักษณะการจับต้อง แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

4.1 นามธรรม คือ ความสุขที่จับต้องไม่ได้ ได้แก่ ความสบาย ความสำราญ ความไร้ทุกข์

4.2 รูปธรรม คือ ความสุขที่จับต้องได้ ได้แก่ การยิ้ม หัวเราะ การได้พักผ่อน ทานอาหารอร่อย ชมรายการตลก ฟังเพลงที่ชอบ ทำสิ่งที่ชอบ พุดในสิ่งที่ชอบ เสวนากับเพื่อนที่ชอบ

5. แบ่งความสุขตามการให้ความพึงพอใจแก่นุชย์ได้ 3 ประเภท ได้แก่

5.1 ความสุขด้านจิตใจ โดยกล่าวว่าความสุขทั้งหลายสามารถหาได้จากภายในจิตใจของตน เป็นความสุขที่หาได้ง่ายและลงทุนน้อย แต่มนุษย์ส่วนใหญ่มองไม่เห็นถึงความสุขนี้ กลับแสวงหาความสุขจากภายนอก เช่น ความสุขจากการกิน การนอน การทำงาน เพื่อหาทรัพย์สินมาสนองความต้องการของตนเอง โดยในปัจจุบันมีการยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า การพักผ่อนจิตใจที่ดีทำได้โดยการฝึกสมาธิ การชักนำจิตใจสำนึกของตนเอง เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้อยู่ในสภาวะสมดุล เป็นการสร้างความสุขทางด้านจิตใจวิธีหนึ่ง

5.2 ความสุขด้านสุขภาพ คนเราจะมีสุขแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาน้อยเพียงใด นั้น ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันภายในของร่างกาย ถ้าหากจิตใจหดหู่อ่อนแอเศร้าหมองแล้ว จะไม่อาจทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงได้ยาวนานเพราะพลังของจิตมีผลโดยตรงต่อระบบภูมิคุ้มกันภายในของร่างกาย (ชะอรสิน สุขศรีวงศ์, 2541 : 208 - 214) ถ้าร่างกายเจ็บป่วยก็จะส่งผลต่อสุขภาพจิต ในทำนองเดียวกันถ้าบกพร่องด้านจิตใจก็จะมีผลต่อสุขภาพ ดังคำกล่าวที่ว่าจิตใจที่ดั่งมีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ (ลักขณา ศรีวัฒน์, 2544 : 82) และเนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน เมื่อร่างกายป่วยจะเกิดผลกระทบต่อจิตใจ นอกจากนี้ความพิการทางร่างกายจะทำให้ผู้นั้นเกิดปมด้อย การถูกล้อเลียนทำให้โกรธแค้น เกิดการพยายามทำตัวเด่นชัดขะเขวความด้อย และผู้ที่ร่างกายพิการมักมีอารมณ์อ่อนไหว ไวต่อการเอาเปรียบเอาชား ส่งผลให้มีสุขภาพจิตไม่ดี (อัมพร โอตระกูล, 2538 : 47 - 59)

5.3 ความสุขทางด้านการเงินและทรัพย์สิน ซึ่งถึงแม้มนุษย์จะสามารถสะสมเงินทองและทรัพย์สินได้มากมาย แต่ไม่ปรากฏว่าผู้ใดจะมีความสุขในชีวิตที่แท้จริง เพราะหลักแห่งความไม่เพียงพอของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรนแสวงหาต่อไปไม่หยุดยั้ง แทบไม่มีเวลาพักผ่อนให้กับจิตใจ และร่างกาย (เชอร์ลีน สุขศรีวงศ์, 2541 : 208 - 214)

สุภาณี สุชนะนาคินทร์ ยังกล่าวว่า ความสุขประกอบด้วยสุขภาวะที่สมบูรณ์ 4 ประการ ได้แก่

1. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย หมายถึง เป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว ไม่เจ็บป่วย มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่มีภัยอันตราย คำว่า “กาย” ในที่นี้ยังหมายถึง กายภาพด้วย ดังนั้น จึงครอบคลุมถึงสุขภาพทางกายแบบเศรษฐกิจพอเพียงในระบบนิเวศที่สมบูรณ์ (ประเวศ วะสี, 2543 : 14 – 15) การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน รับรู้ถึงพละกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวันความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นการรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2547)

2. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจ หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วไม่ติดขัดมีเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่งที่มีสติ สมาธิ ปัญญา การลดความเห็นแก่ตัวลง เพราะตราบใดที่ยังคงมีความเห็นแก่ตัว สุขภาวะจิตจะไม่สมบูรณ์ (ประเวศ วะสี, 2543) เป็นการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเองเช่นการรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2547)

3. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีมีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ ความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดีและระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

4. สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง เช่น การเสียสละ การมีเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย และการเข้าถึงพระเจ้าเป็นเจ้า เป็นต้น สุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่รับคนที่มีความเห็นแก่ตัว เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสระภาพ มีความผ่อนคลาย มีความปิติ มีความสุขอันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ สบายอย่างยิ่ง สุขภาพดีอย่างยิ่งมีผลดีต่อสุขภาพทางกายทางจิตและทางสังคม สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นยอดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอีก 3 มิติ ถ้าขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณมนุษย์แล้ว จะไม่พบความสุขที่แท้จริง

วรารณ ตระกูลสฤณี (2543 : 143 – 144) ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า 1) ความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ทุกคนพึงปรารถนาตลอดชีวิต 2) ความสุขเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความแตกต่างกล่าวคือความสุขของคนหนึ่งอาจไม่ใช่ความสุขของอีกคนหนึ่ง ความสุขของคนส่วนใหญ่อาจไม่ใช่ความสุขของใครบางคน 3) ความสุขของแต่ละบุคคลมีความเหมือนกันคือความพอใจ ความสนใจสมปรารถนาความพอใจคือความยินดีในสิ่งที่ตนเอง “เป็นอยู่” “มีอยู่” “ได้รับอยู่” ความสมปรารถนาคือการได้ในสิ่งที่ต้องการ 4) ไม่มีใครในโลกนี้ที่สุขสมหวังตลอดเวลา ทุกคนต้องเคยพบกับความผิดหวัง ความเสียใจ มีความทุกข์ มากน้อยไปตามปัจจัยและบริบทต่างกัน ความสุขที่อยู่ที่เรา ตัวเรากำหนด ความสุขของแต่ละคนแตกต่างกัน

อย่างไรก็ตาม สุภาณี สุขนาคินทร์ ยังกล่าวว่าความสุขระดับบุคคลนั้น ได้รับอิทธิพลสำคัญจากความสุขภายในมากกว่าความสุขภายนอก โดยความสุขภายใน หมายถึง ความสุขในจิตใจที่เกิดจากการมีอิสรภาพ มีความภูมิใจได้ปฏิบัติตามหลักศาสนาเกิดความสงบในจิตใจและความเข้าใจต่อชีวิต โดยที่ความสุขภายนอก มีสาระสำคัญคือ การมีปัจจัยดำรงชีวิตพอเพียง มีหลักประกันและความมั่นคงในชีวิต มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชนที่เข้มแข็ง มีสิ่งแวดล้อมที่ดีทั้งทางกายภาพและทางสังคม ซึ่งมนุษย์มีศักยภาพในการต่อสู้เพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือความสุขการดำรงชีวิตให้มีความสุขที่ยั่งยืนได้ขึ้นอยู่กับการรักษาความสมดุลในการทำหน้าที่ของมนุษย์เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ (พวงเพชร สุรัตน์วิกุล, 2542 : 25) ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถมีความสุขได้โดยการนำความต้องการของตนเอง ความสามารถ ความรู้สึก มโนธรรมมาผสมผสานกันได้อย่างกลมกลืนและมีความสุข (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2544 : 83)

จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี (2543 : 14-42) กล่าวถึงคำของนักปรัชญาชาวกรีกในอดีต อริสโตเติล ที่กล่าววนประเด็นความสุขว่า เป็นสิ่งที่มนุษย์ต่าง ๆ แสวงหาและเป็นจุดมุ่งหมายของมนุษย์ทุกคน แต่มีหลายรูปแบบทั้งนี้เขาได้สรุปการใช้ชีวิตของมนุษย์ว่ามีอยู่ 3 แบบ คือ 1. ชีวิตแห่งความสนุกสนาน 2. ชีวิตทางการเมือง 3. ชีวิตแห่งการไตร่ตรอง โดยที่องค์ความรู้ด้านความสุขที่มีมาแต่ในอดีตนั้น มองว่าชีวิตที่คนทั่วไปชอบคือแบบที่ 1 ที่มีความสุขสนุกสนาน ส่วนชีวิตในแบบที่ 2 นั้นบางคนชอบแสวงหาเกียรติยศชื่อเสียงเพื่อให้เกิดความมั่นใจในตัวเองซึ่งมาจากความยกย่องของผู้อื่น และชีวิตแบบที่ 3 นับเป็นชีวิตที่ยากแก่คนทั่วไปจะดำเนินและน้อยรายนักที่มีชีวิตในระดับนี้ เมื่อมนุษย์ก้าวพ้นจากขอบเขตการยึดติดของตัวเองแล้ว ความผาสุกความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งทั้งปวงย่อมเกิดขึ้น ซึ่งปัญญาแห่งความรู้ความเข้าใจในความจริงย่อมนำความสุขสงบบมาสู่บุคคล อีกทั้งมวล

มนุษย์ชาตินั้นอย่างสมบูรณ์ที่สุด จึงควรคิดหรือกระทำโดยปราศจากการยึดติดอยู่ในตน ของตน คือ การอยู่อย่างกลมกลืนกับโลกและสรรพสิ่ง

ป.ประภัสสร (2542 : 86 – 88) ได้สรุปถึงกล่าวของ จางจื้อ ปราชญ์จีนแห่งลัทธิเต๋า ในเรื่องความสุขว่า การครองชีพอย่างสงบวิเวกไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งใดเป็นความสุขอย่างแท้จริง เป็นความสุขที่ไม่ได้มาจากเนื้อหนัง เป็นเกียรติยศอันแท้จริง เป็นเกียรติยศที่พ้นจากการสรรเสริญยกยอ ชีวิตจักรบรรลุความสุขอย่างแท้จริงได้ต้องเป็นชีวิตที่ไม่ผูกพันกับการเปรียบเทียบ

องค์ความรู้ทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่า ต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์ ความสุขที่มนุษย์แสวงหาก็คือ ความสุขอันเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ และทางสติปัญญา มนุษย์มีความต้องการสิ่งต่าง ๆ มากมาย และมนุษย์จะมีความสุขเมื่อได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ ผู้ที่ไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ตนต้องการ จะเกิดความคับข้องใจและไม่เป็นสุข (ประสิทธิ์ ทองอุ่น, 2542 : 124)

อัมพร โอตระกูล (2538 หน้า 47 – 59) กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ว่า มีหลากหลาย และมีหลายระดับ แต่เมื่อพิจารณาเฉพาะความต้องการที่สำคัญอันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์แล้วก็จะพบว่า มนุษย์มีความต้องการเป็นแบบแผนเดียวกันตามทฤษฎีของมาสโลว์ เมื่อความต้องการถูกขัดขวางหรือเกิดอุปสรรคแล้ว ผู้คนพยายามแก้ไข แต่หากเป็นไปด้วยความยากลำบาก หรือได้ผลไม่สมกับที่หวังไว้ และหากทำใจไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ โดยความต้องการของมนุษย์นั้นต้องแยกระหว่างสิ่งที่เรียกว่า ความต้องการ (needs) และตัวตอบสนองความต้องการ (satisfier) ซึ่งทั้งสองอย่างนี้มีความแตกต่างกัน โดยลำดับความต้องการของมนุษย์ (need hierarchy) นั้น มาสโลว์ ได้กล่าวว่ามี 5 ชั้นได้แก่

1. ความต้องการทางกายภาพ (physiological needs)
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (safety needs)
3. ความต้องการเป็นเจ้าของและต้องการได้รับความรัก (belongingness and love needs)
4. ความต้องการมีคุณค่าได้รับการยกย่องนับถือ (esteem needs)
5. ความต้องการที่จะบรรลุถึงความสำเร็จของตนอย่างแท้จริง (self-actualization needs)

ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์ (2537 : 143) ได้สรุปความต้องการของมนุษย์ว่ามี 2 ด้าน คือ ความต้องการที่จะเป็นอยู่ และความต้องการที่จะมี โดยวิธีการตอบสนองความต้องการของมนุษย์

สามารถตอบสนองได้จาก 1) ภายในตัวมนุษย์เอง 2) ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และ 3) จากปัจจัยต่าง ๆ ภายนอกตัวมนุษย์

ความต้องการทางด้านจิตใจ เป็นความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมและประสบการณ์ของแต่ละคน ได้แก่ ต้องการความปลอดภัย ความมั่นคง ความรัก การยอมรับ เกียรติยศชื่อเสียง อำนาจ ความก้าวหน้าในชีวิต ความสำเร็จ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แต่ละคนมีระดับความต้องการแตกต่างกัน คนที่มีความต้องการในระดับพอดีย่อมเป็นสุข แต่ถ้ามีความต้องการมากเกินไปและจะเป็นสิ่งที่ต้องการแล้วก็ยังแสวงหาต่อไปอีกย่อมมีแต่ความทุกข์ (ประสิทธิ์ ทองอ่อน, 2542 : 62)

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2544 : 22) ได้กล่าวถึงข้อค้นพบของปราชญ์ในอดีต ชิกมันด์ พรอยด์ ว่าความปรารถนาของมนุษย์ไม่ได้รับการตอบสนองสมใจเสมอไป เมื่อมนุษย์ไม่สามารถบรรลุความปรารถนาหรือความต้องการทุกอย่างได้ ดังนั้น ความปรารถนาความสุขที่แท้จริงนั้น ๆ ต้องพยายามเอาชนะกิเลสตัณหา พยายามลดความต้องการส่วนเกินออกไปเสียเหลือแต่ความต้องการที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น ต้องรู้จักควบคุมความต้องการให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะพอดีและเหมาะสม สอดคล้องดังที่ ประเวศ วะสี (2529 : 2 – 10) กล่าวว่า คนในปัจจุบันเผชิญความทุกข์อยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ปัญหาความยากจน ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินครอบครัวไม่เป็นสุข ความขัดข้องและขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานหรือญาติมิตร ปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม ความเครียดความไม่พอใจในชีวิตและสังคม เป็นต้น ซึ่งความสุขมีทั้งความสุขข้างในและข้างนอก ไม่จำเป็นต้องหาความสุขจากการขึ้นอยู่กับวัตถุภายนอก มนุษย์มีอิสรภาพในการแสวงหาความสุขภายในคือความสุขในทางจิตใจและทางปัญญา และใช้ความสุขนี้เป็นฐานให้ได้พบกับความสุขภายนอก จากวัตถุทำให้เกิดสมดุลในชีวิตเป็นชีวิตที่ดีงาม บุคคลที่มีความสุขในชีวิตนั้น คือ ผู้ที่มีความสามารถจัดการชีวิตให้มีความสุขสมดุลทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน สามารถปรับตัวกับทุกสถานการณ์ (ลัดดาวัลย์ พิบูลศรี, 2546 : 32) เนื่องจากความสามารถในการใช้ความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาของมนุษย์ปัจจุบันได้ถูกทำลายไปอย่างไม่รู้ตัว มนุษย์ได้สูญเสียความสามารถที่จะเข้าใจและควบคุมสิ่งแวดล้อมตัวรอบตัว เพราะมนุษย์พึ่งพาต่อเทคโนโลยีที่ซับซ้อนและสถาบันทางสังคมต่าง ๆ มากจนเกินไป (นิเทศ ดินนกุล, 2544 : 87)

อย่างไรก็ตาม การกระทำทุกวิธีเพื่อบรรลุสู่ความสุขนั้นต้องใช้ “เวลา” ดังนั้น “เวลา” จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีค่า เป็นทรัพยากรที่มีการหมดไป การกระทำทุกอย่างต้องใช้เวลา การกระทำอย่างหนึ่งอย่างใด เราสามารถที่จะไม่ใช้ทรัพยากรอย่างอื่นได้ เช่น คน เงิน วัสดุ แต่เป็นไปไม่ได้เลย

ที่เราจะไม่ใช้เวลา และความสำคัญของเวลาอีกประการหนึ่งคือเป็นทรัพยากรที่มีจำกัดไม่สามารถผลิตเพิ่มขึ้นหรือทำให้ลดลงได้ตามความต้องการของมนุษย์ โดยที่ “เวลา” นอกจากจะใช้เพื่อการทำงานแล้ว เวลาว่างเป็นสิ่งที่มีความสำคัญคือ ใช้เพื่อพักผ่อน เพื่อการบันเทิง และใช้เพื่อการพัฒนาตนเองในงานสร้างสรรค์ การใช้เวลาว่างจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคคล ผู้ที่ฉลาดจะแสวงหาการพักผ่อนโดยทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตอบสนองความต้องการและความสนใจความพึงพอใจของตน โดยงานอดิเรกเป็นสันทนาการอย่างหนึ่งของบุคคล เวลาเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสมดุลและความเป็นอยู่ของชีวิตให้ดีขึ้น เป็นช่วงที่บุคคลจะเลือกทำกิจกรรมที่สนใจ ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับตน ซึ่งงานอดิเรกจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพกายและใจที่ดี (สุมาลัย สุระเสน, 2548 : 6-19)

บทสรุป (Conclusion)

องค์ความรู้ด้านความสุขจากการทบทวนวรรณกรรมชี้ให้เห็นว่า ความสุข เกิดจากองค์ประกอบมากมาย มีหลายรูปแบบ มีความแตกต่างไปตามปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ สถานที่ เวลา วัฒนธรรม รวมถึงความต้องการของแต่ละบุคคล ความสุขเป็นทั้งนามธรรมและรูปธรรม เป็นความต้องการ “เป็น” ความต้องการ “มี” ทว่าเมื่อสมหวังแล้วความสุขนั้นจะอยู่ได้ไม่นาน จะลดลงและหมดไป เกิดความต้องการใหม่ ๆ ไม่หยุดนิ่ง

การวัดความสุขสามารถวัดได้หลายวิธี ได้แก่ การวัดคลื่นไฟฟ้าในสมอง การเปรียบเทียบต้นทุนกับผลที่ได้สำรวจสัดส่วนประชากรที่พอใจผู้อื่นในสังคม สัดส่วนประชากรที่รวมตัวกันเพื่อทำกิจกรรม อัตราการหย่าร้างอัตราว่างงาน คุณภาพของรัฐบาล การปฏิบัติกิจกรรมละความเชื่อทางศาสนา

นโยบายสาธารณะที่ดีจะมีผลต่อความสุขของสังคม โดยเป็นการกำหนดนโยบายสู่เป้าหมายการสร้างความสุขแก่สังคม และสังคมร่วมมือช่วยกันสร้างความสุข ผู้คนมีความไว้วางใจต่อกันในสังคม มีส่วนร่วมพัฒนาสภาพแวดล้อม และมุ่งลดความทุกข์ของสังคม

กระบวนการเกิดความสุขประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง ทั้งแบบมีเหตุ แบบไม่มีเหตุ การตอบสนองความต้องการทั้งด้วยตนเอง ตอบสนองความต้องการจากผู้อื่น ตอบสนองความต้องการโดยปัจจัยอื่น ๆ เป็นความต้องการทั้งทางกาย ทางใจ และทางจิตวิญญาณ

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความสุขมีมากมาย ได้แก่ การมีความสุขในการดำเนินชีวิต การมีทรัพย์โดยสุจริต ได้ใช้ทรัพย์ที่หามาโดยสุจริต การไม่เป็นหนี้ การได้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งดี การมี

เวลา มีอิสระ ประสบความสำเร็จต่าง ๆ การมีชื่อเสียง การได้รับการยอมรับ การมีสถานะที่ดีทางสังคม การมีอำนาจสามารถควบคุมสิ่งที่ต้องการ การมีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ การมีจิตใจสงบ มีปัจจัยดำรงชีวิตพร้อม มีความมั่นคง มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม ได้รับความบันเทิงสนุกสนานและสันทนาการ การมีครอบครัวดี ได้อยู่ในสภาพทางสังคม วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมดี การเป็นผู้มีทัศนคติเข้าใจชีวิต รู้ปล่อยวางไม่ยึดติด ไม่เปรียบเทียบ การได้ฝึกสมาธิ ได้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การมีศักยภาพในการต่อสู้และทักษะการแก้ปัญหา มีความสามารถปรับตัว การมีเป้าหมายชีวิต การมีเวลาพักผ่อนในรูปแบบต่าง ๆ การได้ทำงานอดิเรก การได้สื่อสารกับผู้คนที่มีทัศนคติตรงกัน ได้ทำกิจกรรมในด้านศิลปะ กิจกรรมด้านวิชาการ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ชอบ มีอิสระ มีความภูมิใจอึดใจ ซึ่งปัจจัยการดำเนินชีวิตอันพึงประสงค์เหล่านี้รวมเรียกว่าการมี “ชีวิตที่ดี” ที่ช่วยสร้างภาวะที่สมดุลแก่ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ภายใต้อสภาพแวดล้อมและความต้องการที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล โดยปัจจัยที่ช่วยสร้างความสุขหรือ “ชีวิตที่ดี” นั้นไม่อาจกำหนดนิยามที่ชัดเจนตายตัว

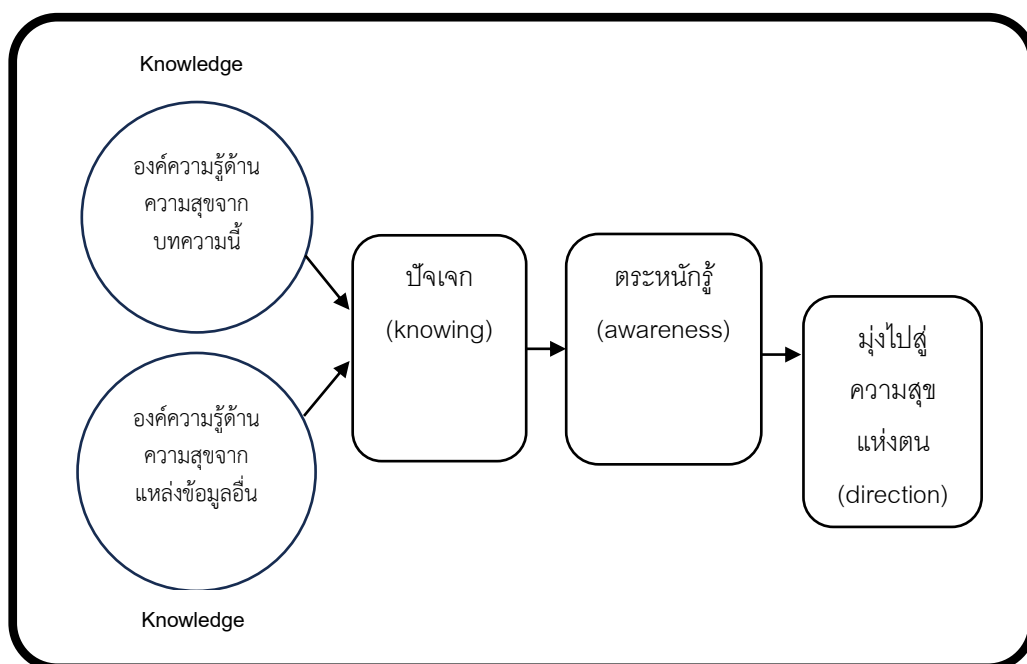
นอกจาก องค์ความรู้ (knowledge) ในด้านความสุขตามที่สังเคราะห์จากปราชญ์ นักคิดงานวิจัย นักวิชาการหลากหลายสำนักตามที่กล่าวมาข้างต้น ยังมีนิยาม ปัจจัย และองค์ประกอบของความสุขในมิติอื่น ๆ ที่เราสามารถสืบค้น เรียนรู้ ให้เกิดการรู้ (knowing) ได้อีกหลายช่องทาง ทั้งจากสื่อต่าง ๆ จากการบอกเล่าประสบการณ์ชีวิตของบุคคลอื่น เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานสื่อสารกับตนเอง เพื่อตอบตนเอง ว่าความสุขแห่งตนนั้นมีนิยามอย่างไร

หากย้อนกลับไปหาคำถามเริ่มต้นของบทความนี้ “ความสุขคืออะไร” จะพบว่า เป็นคำถามที่มีคำตอบเป็นพลวัตสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามทัศนคติ (attitude) ของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป การที่ผู้คนในสังคมเกิดการรู้ในองค์ความรู้ด้านความสุข แล้วเลือกนำไปใช้วิเคราะห์ตนเอง เกิดความเข้าใจและตระหนักรู้ในลักษณะความสุขแห่งตน นำปัญญาที่เกิดขึ้นไปเป็นเข็มทิศในการดำเนินชีวิต ย่อมก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและสังคม

ทว่า การตระหนักรู้ในความสุขแห่งตนแล้วหยุดนิ่งไม่ดำเนินการใด ๆ กับการรู้นั้น อาจมิใช่คำตอบของชีวิต การรู้ทิศทางของตนเองแล้ว มีเวลา ได้ลงมือทำ ได้มีส่วนร่วมกับผู้คน เกิดคุณค่าเกิดผลกระทบที่ดีต่อตนเองและสังคม จะช่วยให้เกิดความสุข เพราะชีวิตที่ดีนั้นเป็นกระบวนการ ไม่ใช่สถานะที่เป็น เป็นทิศทางที่มุ่งไป ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง โดยทิศทางต่าง ๆ ที่ทุกชีวิตเลือกนั้น เป็นทิศทางที่ต่างมีเสรีภาพที่จะมุ่งไป (Rogers, 1961)

"The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination. The direction is that which is selected by the total organism, when there is psychological freedom to move in any direction" (Rogers, 1961)

โดยผู้เขียนสรุปการสังเคราะห์และสร้างกรอบความรู้ในด้านความสุข อันนำไปสู่การจุดประกายให้แต่ละคน ใช้เป็นแนวทางในการสื่อสารกับตนเอง เพื่อสร้างการตระหนักรู้ แล้วก่อให้เกิดความเข้าใจในนิยามความสุขของตนเอง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบความรู้ในการสร้างความสุขแห่งตน

เอกสารอ้างอิง (References)

- กรมสุขภาพจิต. (2547). เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ. [ออนไลน์].
เข้าถึงได้จาก : <http://www.dmh.go.th/testwhoqol>. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2566.
- จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี. (2543). ชีวิตและการรู้จักตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชะอรสิน สุขศรีวงศ์. (2541). กลยุทธ์คลายเครียด. กรุงเทพฯ : คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ธีรจิต อธิธิภาพรรณ. (2550). GNH : ความสุขมวลรวมประชาชาติ. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์**. 2(3) : 15-19
- นัตตา – Learning Hub Team. (2561). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :
Bit.ly/happiness_LearningHubThailand. สืบค้น 14 กุมภาพันธ์ 2566.
- นิเทศ ดินณะกุล. (2544). การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : โครงการผลิตตำราและเอกสารการสอบ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ป.ประภัสสร. (2542). **คู่มือดับทุกข์ ทุกข์มีไว้แก้ มีได้มีไว้กลุ้ม**. กรุงเทพฯ : สร้อยทอง.
- ประมะ สตะเวทิน. (2546). **หลักนิเทศศาสตร์**. กรุงเทพฯ : ภาพการพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. **วารสารหมออนามัย**. 9(6) : 13-36.
- ประสิทธิ์ ทองอ่อน. (2542). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ : เอิร์ดเวฟเอดดูเคชั่น.
- ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์, กาญจนา แก้วเทพ และกนกศักดิ์ แก้วเทพ. (2543). **วิถีใหม่แห่งการพัฒนาวิธีวิทยาศึกษาสังคมไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปัทมา สารสุข. (2561). การสื่อสารภายในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษากับการขายบริการทางเพศ. วิทยานิพนธ์ นิเทศศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พวงเพชร สุรัตน์วิกุล. (2542). **มนุษย์กับสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภัทร ถามล. (2554). **ความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง : กรณีศึกษาชุมชนวัดไชยทิศเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์. สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต. ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2544). **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2545). **สุขวิทยาจิตและการปรับตัว**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ลัดดาวลย์ พิบูลศรี. (2546). **ไขข้อข้องใจปัญหาสุขภาพจิต : ปัญหาในที่ทำงาน**. **วารสารสวนปรง**. 19(2) : 31-32.
- วรารณ ตระกูลสุฤดี. (2343). **จิตวิทยาการปรับตัว**. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2544). **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

- สำนักวางแผนเศรษฐกิจมหภาค. (2548). **สรุปสาระสำคัญจากหนังสือ Happiness : Lessons from a New Science**. [ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก : https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/ewt_dl_link.php?nid=2833. สืบค้น 24 เมษายน 2566.
- สุภาณี สุขนาคินทร์. (2549). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชนอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- สุมาลัย สุระเสน. (2548). **การศึกษาทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษา**. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ และดำรงส ดาราศักดิ์. (2520). **สันทนาการชั้นนำ**. คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพร โอตระกูล. (2538). **สุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอนามัยแม่และเด็ก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Dailygood. (N.D.). **What makes a good life by Robert Walldinger**. [Online]. Available : http://www.giuliotortello.it/materiali/80_years_study_happiness_harvard.pdf. Retried June 15, 2023.
- Rogers, C. R. (1961). **On becoming a person**. Boston, MA : Houghton Mifflin.

