

การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุข

ขวัญเมือง แก้วคำเกิง *

การใช้ชีวิตและบททดสอบ

สัตว์โลกทุกชีวิตเกิดมาพร้อมกับทุกข์ประจำสังขารหรืออาจเรียกว่าประวัติที่มองไม่เห็น ซึ่งรู้จักกันในชื่อว่า “กรรม” ติดตัวกันมาทุกคน ต่างคนก็ต่างมีกรรมของตัวเองที่ต้องการหาโอกาสในการจัดการชีวิต หากมีเป้าหมายในการเกิดมาก็จะต้องหาวิธีไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้ภายในช่วงระยะเวลาที่มีชีวิตอยู่ ซึ่งแน่นอนว่าแต่ละคนมีต่างกัน

ผู้มีประสบการณ์อาบน้ำฝนมาก่อนหลายฤดู มักจะกล่าวกันว่า “คนเราเกิดมาชดใช้กรรม” ปรากฏการณ์ที่พบเห็นได้ในข่าวประจำวันและประสบด้วยตนเอง ก็คือ บางคน “เกิดมาเพิ่มกรรม” หนักขึ้นกว่าเดิมอีก เรียกว่า “ไม่ผ่านการทดสอบ” ก็น่าจะได้สำหรับชีวิตนี้เพราะจบสิ้นชีวิตไปในลักษณะของผู้แพ้ ซึ่งหากเป็นการพ่ายแพ้ที่เจ้าของกรรมมิได้ใช้ความเพียรพยายามในการต่อสู้ให้สมกับที่ได้ทุนมาเกิด ก็นับได้ว่าเกิดมาเสียไปอีกหนึ่งชาติหรือคนทั่วไปเรียกกันว่า “เสียชาติเกิด” นั่นเอง

ตลอดชีวิตของมนุษย์จะถูกทดสอบตามโอกาสต่าง ๆ ซึ่งไม่อาจคาดเดาล่วงหน้าได้ว่าจะเป็นวันเดือนปีใด หรือเคราะห์กรรมจะมาถึงตัวเมื่อใด สถานการณ์ทดสอบนั้นเปรียบได้กับบทละครชีวิตแต่ละบท บางคนอาจได้รับครั้งละหลายบท ต่อเนื่องกันก็เป็นได้ เรียกว่า เคราะห์ซ้ำ กรรมชด (เคราะห์ซ้ำ) หรือสมัยปัจจุบันนี้เรียกว่า “ทัวร์ลง” บุคคลต้องเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกกำหนด เพื่อทดสอบว่าจะแสดงออกทางความคิดและการกระทำอย่างไร



ภาพที่ 1 โลกมนุษย์เปรียบเสมือนโรงละครโรงใหญ่

* รองศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

มีคำกล่าวว่า “โลกนี้เปรียบได้กับโรงละครโรงใหญ่” ดังนั้น การแสดงบทบาทที่ถูกสร้างฉากในแต่ละสถานการณ์นี้ มักจะสมจริงจนมนุษย์ทั่วไปแยกแยะไม่ออก หรืออาจมีภาพที่จินตนาการไปมากกว่าความเป็นจริง พระท่านว่าภาพที่มองเห็นนั้นล้วนเป็น “มายา” จิตของเราเป็นผู้สร้างขึ้น บางครั้งมองเห็นได้ด้วยตา บางครั้งมองเห็นได้เพราะได้ฟังมา แค่เพียงได้ยินว่าเขาซุบซิบในทางร้ายเกี่ยวกับตัวเอง ก็เกิดอารมณ์พุ่งพร่านขึ้นแล้ว จนบางคนอาจเกิดอาการรุนแรง (ปรี๊ดแตก) บางครั้งเพียงแค่หลับฝันไปว่านางคนนี้คิดไม่ดีกับตน ก็เกิดอาฆาตขึ้นแล้ว จนครุ่นคิดหาทางหาวิธีแก้แค้นและลงมือจนสำเร็จตามอารมณ์ที่ไม่อาจจะจับได้ทัน

“อารมณ์” นี้ ธรรมชาติสร้างสรรค์มาอย่างพิสดารนัก

บางโอกาสก็ให้บททดสอบ..**อารมณ์รัก** (รักแม่ รักพ่อ รักแฟน รักลูก รักตัวเอง)

บางโอกาสก็ให้บททดสอบ..**อารมณ์โลภ** (อยากได้มรดก เงิน รถ บ้าน ที่ดิน สิ่งของ รางวัล)

บางโอกาสก็ให้บททดสอบ..**อารมณ์โกรธ** (แสดงอาการไม่พอใจ ดุร้ายกับคู่กรณี คนในครอบครัว เจ้านาย)

บางโอกาสก็ให้บททดสอบ..**อารมณ์หลง** (หลงตนเอง ตำแหน่ง/หัวโขน มัวเมาสุรา-นารี-การพนัน)

บททดสอบจะมี “ความหนัก-เบา” อย่างไรก็คงเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ตนเองสร้างขึ้นนั้นแล คงจะไม่เป็นความบังเอิญ หรือขึ้นอยู่กับองค์เทพทั้งปวง เพราะอาจมีข้อครหาได้ว่าท่านเลือกที่รัก มักที่ชัง อยู่ดีธรรม ดังนี้แล้ว ก็ขึ้นอยู่กับว่ามนุษย์แต่ละคนจะมีภูมิต้านทานมาก-น้อยอย่างไร

การขาดภูมิต้านทานหรือมีภูมิแพ้มากก็เท่ากับว่าเผยจุดอ่อนให้กรรมมาจองเวรได้ง่าย เช่น การมีอารมณ์อ่อนไหวง่ายเป็นพิเศษ บางคนมีภูมิแพ้มือเพียงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แบบนี้ก็ค่อยยังชั่ว ถือว่ากรรมน้อย แต่หากแพ้มือได้หลากหลายอารมณ์ แบบนี้ก็เรียกว่า ต้องระมัดระวังตัว ห้ามประมาทโดยเด็ดขาด ต้องเตรียมตัวรับมือในทุกย่างก้าว มิเช่นนั้นโอกาสพลาดก็มีสูง และอาจต้องยอมศิโรราบด้วยชีวิต



ภาพที่ 2 บททดสอบอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง

สภาพการทำงานในช่วงหนึ่งของชีวิตที่ต้องเผชิญทั้งการแข่งขัน ปริมาณงาน และระบบมาตรฐานคุณภาพการทำงานอย่างเร่งรีบและต่อเนื่อง ส่งผลต่อสุขภาพทางกายและจิตใจ ได้แก่ ปวดคอ หลัง บ่า ไหล่ ข้อมืออักเสบ นิ้วล็อค มือชา ตาพร่ามัว ภาวะแพ้ปัสสาวะอักเสบ กรดไหลย้อน ท้องผูก นอนไม่หลับ วิตกกังวล เครียด ภาวะอ้วน และเกิดโรคไม่ติดต่อ (non-communicable diseases) ตามมาได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไมเกรน มะเร็ง โรคหัวใจ เป็นต้น

การดำเนินชีวิตในวัยหนุ่มสาวต้องต่อสู้เพื่อครองชีวิตให้ยาวนาน และถือเป็นการยึดโอกาสเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ชีวิตของมนุษย์ทุกชาติภาษามีรูปแบบคล้ายคลึงกันในพัฒนาการทางความคิด ความเชื่อ และปัญญา จากวัยเด็ก วัยที่ชีวิตเริ่มต้น มีการดิ้นรนหรือต่อสู้เพื่อให้มีชีวิตรอดและเติบโตขึ้น ก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นที่เต็มไปด้วยบททดสอบด้านอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลงที่รุนแรง หากมีสติคิดทันตั้งตัวได้ก็แสดงว่ามีพัฒนาการทางความสามารถและปัญญาพอ จึงผ่านบททดสอบต่าง ๆ มาได้ โดยมีได้เกิดความสุขเสียร้ายแรง เมื่อผ่านเข้าถึงวัยชรา พร้อมกายสังขารที่เสื่อมโทรมลงตามธรรมชาติเป็นธรรมดาที่ทุกคนไม่อาจฝืนได้

การผ่านมาได้ถึงวัยนี้ ชีวิตมีกำไรแล้ว เนื่องจากช่วงวัยนี้บุคคลทั่วไปจะมีทุนทางปัจจัยที่แสวงหา จึงสามารถทิ้งภาระที่ไม่มีความจำเป็น และสามารถเลือกกำหนดตารางเวลาการใช้ชีวิตของตนเองได้อย่างอิสระ มากกว่าช่วงใดของชีวิตที่ผ่านมา ดังนั้น โอกาสที่บุคคลในวัยนี้จะสามารถกำหนดวิถีชีวิตใหม่ให้มีทิศทางไปสู่ชีวิตสุขสงบ กลมกลืนไปกับสรรพสิ่งอันเป็นธรรมชาติ หักเหไปจากทิศที่มีเส้นทางตรงปูลาดลงดิ่งไปสู่รณภูมิจึงมีมากกว่า หากสิ่งที่แสวงหาและได้มานั้นกระทำไปอย่างถูกต้องตามทำนองครองธรรมที่ยอมรับกัน

อายุของมนุษย์ที่มีการศึกษาวิจัยรวบรวมสถิติมาแล้ว พบว่า คนเราสามารถมีอายุยืนยาวมากที่สุด ก็เพียงแค่ 145 ปี (ชายชาวอินโดนีเซีย เกิดปี พ.ศ. 2413) เท่านั้น แม้ว่าจะได้รับคำสรรเสริญอยู่ตลอดเวลาให้อายุยืนหมื่นปีและบำรุงบำเรอด้วยยาอายุวัฒนะต่างๆ อาทิ โสมร้อยปี ถั่งเช่าทิเบต เห็ดหลินจือ ฯลฯ ก็ไม่ปรากฏบันทึกในประวัติศาสตร์โลกว่ามีฮ่องเต้พระองค์ใดหรือมนุษย์คนใดที่มีชีวิตยืนยาวอยู่ได้นานไปมากกว่านี้ สำหรับสัตว์โลกที่มีอายุสั้นที่สุด ก็คือ แมลงชีปะขาว (mayflies) มีอายุไม่เกิน 24 ชั่วโมงหรือวันเดียวเท่านั้น



ภาพที่ 3 กิจกรรมชีวิตของผู้เฒ่าอายุเกินร้อยปี

ระยะเวลาตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของมนุษย์นั้นถือได้ว่า สั้นนัก ดังพระนิพนธ์ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2556) เรื่อง ชีวิตนี้น้อยนัก ซึ่งทรงกล่าวไว้ว่า “ชีวิตนี้สำคัญนัก เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก จะไปสูงไปต่ำ จะไปดีไปร้าย เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น พึงสำนึกข้อนี้ให้จงดี แล้วจงเลือกเกิด เลือกให้ดีเถิด”

ผลลัพธ์สุดท้าย ก็ต้อง “ตายจากกันไป” ด้วยกันทุกคน กล่าวกันว่า สิ่งที่น่าติดตัวไปด้วยได้ ก็มีแค่ “กรรม” เท่านั้น กรณีแสดงบททดสอบแล้วผ่าน หรือมีชัยชนะ ก็เรียกว่า “ความดีหรือกรรมดี” กรณีแสดงบททดสอบแล้ว ไม่ผ่าน หรือพ่ายแพ้ ก็จะได้ “กรรมชั่ว” ติดตัวไป

ความเชื่อเรื่อง “เวียนว่ายตาย-เกิด” ปรากฏอยู่ในศาสนาพุทธ ยูดา อิสลาม คริสต์ ประวัติศาสตร์ของ อียิปต์ อินคา กรีก โรมัน จีน ทิเบต ยุโรป อเมริกา รวมทั้งไทย ล้วนปรากฏหลักฐานที่แสดงถึงการยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่ ทั้งในทางความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ อาทิ กรณีวิญญาณนางนาคพระโขนง ตายแล้วฟื้น ระลึกชาติได้ คนทรงเจ้า ฯลฯ นอกจากนี้บันทึกในคัมภีร์มรณะ เอกสารพาไพริสของ Hunefer แสดงภาพตาซังของ Maat เทพีแห่งความตาย ซึ่งมีหัวใจวางอยู่บนถาดซ้าย ถาดขวาวางขนนกแห่งความจริง (feather of truth) ผู้ซั่ง คือ เทพ Anubis นั่งยองอยู่ตรงกลาง เทพอาลักษณ์ Thoth คอยบันทึกผลการชั่งอยู่ข้างขวา รูปภาพประกอบ



ภาพที่ 4 ภาพอียิปต์โบราณแสดงการชั่งน้ำหนักของเทพีแห่งความตาย

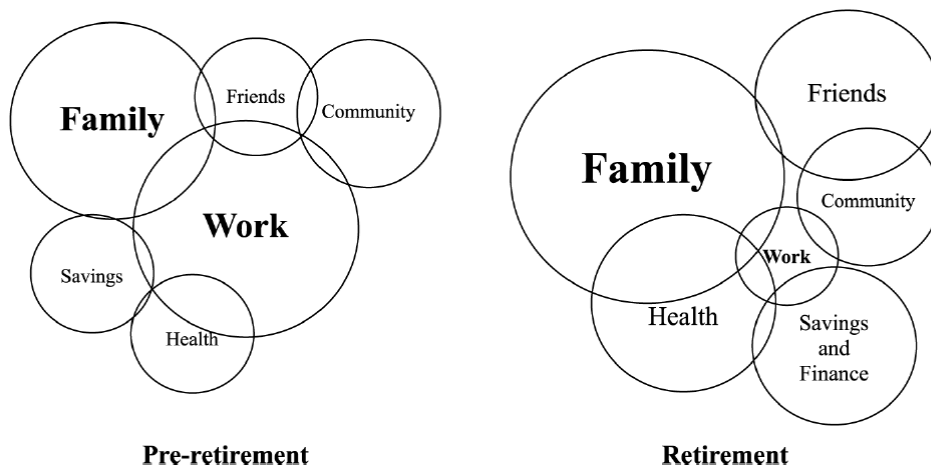
ศาสตร์การศึกษาด้านการแพทย์และจิตวิทยา มีนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงระดับโลกจำนวนมากที่สนใจศึกษา โดยการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ของจิตแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ด้านการแพทย์แขนง hypotherapy ที่มีการให้ผู้ป่วยระลึกชาติในระหว่างการสะกดจิต ปรากฏรายงานตีพิมพ์ในวารสารวิชาการที่มีชื่อเสียงจำนวนมาก ซึ่งนายแพทย์ประสาน ต่างใจ (2537) ประมวลและสรุปความเห็นไว้ว่า สรรพสิ่งที่รับได้ด้วยการมองเห็น ล้วนเป็นสิ่งหลอกลวงตาชั่วคราว โลกเป็นอาณาจักรของปรากฏการณ์ ไม่ใช่ความจริงแท้ สิ่งจริงแท้แน่นอนเกิดจากพลังงานแห่งจิตวิญญาณที่กระทำผ่านสื่อกลาง ซึ่งเรียกว่า อุดมคติ (ideal) และพลังงานแห่งจิตวิญญาณนี้เอง ต่อมาได้กลายเป็นเทวจิต (divinity) (Plato: Republic Book X) สำหรับพุทธมหายานในญี่ปุ่นเชื่อว่า คลื่นวิญญาณจะจากร่างไปสู่ภพที่เป็นปรโลก ที่มีสามโลก แต่ละโลกจะมีอีกสามชั้น และวิญญาณจะได้รับการชำระล้าง ตามแต่กรรมดีกรรมชั่วที่ผู้นั้นทำไว้ในอดีตจนหมดสิ้น เป็นการใช้กรรมในโลกแห่งวิญญาณ หลังจากนั้นจะหวนกลับมาเกิดใหม่ในโลก แต่ยังคงต้องชดใช้กรรมของโลกอีกชาติหนึ่งด้วย ทั้งนี้ ข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ที่ถูกเก็บไว้ในสมอง เป็นไปได้ว่า อาจเปลี่ยนสภาพไปอยู่ตำแหน่งอื่น และขอบเขตอื่นที่ต่างออกไป ตาม “ทฤษฎีระบบซ่อนเร้นตัวของโบห์ม” ที่ว่า สสารสร้างไม่ได้และทำลายไม่ได้ การเกิดใหม่ทันทีนั้นเกิดจากความตั้งใจที่แน่วแน่หรือการอาฆาตที่รุนแรง เมื่อมีการเกิดใหม่ทันทีจึงมักมีรอยแผลเป็นจากการกระทำผู้อื่นหรือถูกกระทำติดตัวมาด้วย ฯลฯ

การสร้างสมดุลของการใช้ชีวิตและการทำงาน

การสร้างสมดุลระหว่างการใช้ชีวิตและการทำงาน มนุษย์จำเป็นต้องอาศัย “ปัญญา” ซึ่งเกิดขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ตรง และเรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลอื่น แต่ละบุคคลมีระดับปัญหาที่แตกต่างกัน ซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยที่สั่งสมหรือกระทำไว้ในอดีตชาติ มากบ้างน้อยบ้าง อย่างไรก็ตาม มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่เรียนรู้ได้ และสามารถเพิ่มระดับปัญญาให้สูงขึ้นได้ เช่น รู้ลึกในบางเรื่อง รู้กว้าง รู้แจ้งในทุกสิ่ง (รัฐภควรรณชาติทั้งหมด) ได้ด้วยการฝึกฝนตนเอง ซึ่งมีวิธีการที่เรียกว่า “ทางสายเอก” ตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า (พระกิตติเชษฐสิริวิวัฒน์โก, 2555) ดังนั้น การใช้ชีวิตและการทำงานอย่างสมดุล จะนำความสุขมาสู่บุคคลที่หมั่นฝึกฝนตนเองและเข้าถึงวิธีการที่ถูกต้อง วารสารเวดวอร์ชธุรกิจได้เผยแพร่บทความทางวิชาการเกี่ยวกับการสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและใช้ชีวิต (Balancing Work and Life) เป็นระยะ บางฉบับอุทิศพื้นที่เนื้อหาทั้งฉบับให้กับเรื่องนี้ เช่น Harvard Business Review ฉบับปี 2011 และ 2016 เป็นต้น

ช่วงชีวิตในการทำงานเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานที่สุด บางท่านอาจเริ่มต้นอาชีพตั้งแต่วัยเด็กและทำไปจนกระทั่งร่างกายทำไม่ไหว ซึ่งอาจมีระยะเวลายาวนานเกิน 40 ปี การสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและใช้ชีวิตในแต่ละช่วงเวลา จึงมีส่วนช่วยให้ร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและมีการปรับสภาพหรือฟื้นตัวให้กลับมามีความแข็งแรงและเกิดความสบายใจ อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม

การจัดแบ่งสัดส่วนของกิจกรรมสำคัญในชีวิต ระหว่างก่อนการเปลี่ยนแปลงชีวิตจากช่วงการทำงานเต็มเวลาหรือวัยก่อนเกษียณ (pre-retirement) กับช่วงที่ผ่อนจากภาระงานหรือเกษียณแล้ว (retirement) มีองค์ประกอบที่ควรให้ความสำคัญ ได้แก่ ครอบครัว (family) เพื่อน (friends) ชุมชน (community) การเก็บออม (savings) และสุขภาพ (health) ดังภาพ



ภาพที่ 5 การจัดการความสมดุลของชีวิต ก่อนและหลังช่วงวัยทำงาน

ที่มา: Balancing Work and Personal Life (Harvard Business Review, 2009)

หลักการใช้ชีวิตที่ดี เราเรียนรู้จากประสบการณ์การใช้ชีวิตของ “คนอายุเกิน 100 ปี” ซึ่งทีมวิจัยของ นิตยสารเนชั่นแนลจีโอกราฟฟิก (บุทเนอร์, 2556) ได้เก็บรวบรวมข้อมูลและลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้เฒ่าอายุเกินร้อยปี ในพื้นที่ที่รวมตัวกันเป็นกลุ่มที่เรียกว่า The blue zones มีบทเรียนเพื่อชีวิตยืนยาว สรุปได้ดังนี้

1) เกาะโอกินาวา (Okinawa, Japan) ประชากร 1.3 ล้านคน (ปี ค.ศ.2005) ผู้ที่มีอายุเกิน 100 ปี มีสัดส่วน 5 ต่อ 10,000 คน ผู้ที่มีอายุสูงที่สุด มีอายุ 103 ปี เป็นเพศชาย พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ เคลื่อนไหวร่างกาย ทำงานหนัก รับแสงแดด มองโลกในแง่ดี เอาใจใส่เพื่อนบ้าน เมตตา ยิ้มแย้ม กินผักที่ปลูกเอง หัวมันเทศ ถั่วเหลือง กินอิม 80 % (ฮารา ฮาจิบู) และกินเนื้อมันน้อย

2) เกาะซาร์ดิเนีย (Sardinia, Italy) ประชากร 1.6 ล้านคน (ปี ค.ศ.1999) ผู้ที่มีอายุเกิน 100 ปี จำนวน 1,000 คน สัดส่วน 7 คนในจำนวน 2,500 คน ผู้ที่มีอายุมากที่สุด คือ 122 ปี 164 วัน เป็นเพศหญิง พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ เดินไต่เขาลงเขา เลี้ยงแกะ ทำสวน มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี และดื่มนมแพะ

3) เมืองโลมา ลินดา (Loma Linda, California, US.) ประชากร 21,000 คน (ปี ค.ศ.1980-1990) ผู้ที่มีอายุสูงที่สุด 108 ปี พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ ออกกำลังกาย เครื่องศาสนา (การให้) ไม่สูบบุหรี่ บริโภคอาหารมังสะวิรัติ ถั่วเปลือกแข็ง มือเย็นกินน้อยและกินหัวค่ำ

4) คอสตาริกา (Costa Rica, Pacific) ประชากร 47,000 คน (ปี ค.ศ.2002-2005) ผู้ที่มีอายุสูงที่สุด 102 ปี พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ ทำงานหนัก รับแสงแดด มีสังคม คบเพื่อน บริโภคแผ่นแป้งข้าวโพด (เรียกว่า ตอร์ติยา) ถั่ว กินมื้อค่ำแต่น้อย ดื่มน้ำวันละ 6 ลิตร และมีแผนการชีวิต เรียกว่า Plan de Vida

นอกจากนี้ ผลการศึกษาในระยะยาวมากกว่า 75 ปี ของ Harvard University พบว่า ปัจจัยที่ทำให้คนเรามีความสุขที่แท้จริงในบั้นปลายของชีวิต มี 3 ประการคือ (1) ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด (2) คุณภาพของความสัมพันธ์ และ (3) การดูแลร่างกายและสมอง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส., 2552) ได้อาศัยหลักการขององค์การอนามัยโลก เผยแพร่องค์ประกอบสำคัญ 8 ประการ เรียกว่า Happy 8 ซึ่งบุคคลจะต้องมีการจัดความสมดุลให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดสุขภาวะ ประกอบด้วย สุขภาพกายดี (happy body) มีน้ำใจงาม (happy heart) มีศีลธรรม (happy soul) มีครอบครัวดี (happy family) สังคมดี (happy society) มีความรู้ (happy brain) รู้จักผ่อนคลาย (happy relax) และจัดการรายรับรายจ่ายได้ (happy money)

การจัดความสมดุลให้เกิดสุขภาวะ อธิบายโดยขยายความให้เป็นแนวทางที่เป็นรูปธรรมมากขึ้นได้ ดังนี้

1) สุขภาพกายดี (happy body) บุคคลต้องมีการดูแลให้ร่างกายแข็งแรง ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป หากอ้วนลงพุงสามารถหาวิธีการลดน้ำหนักด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

2) น้ำใจงาม (happy heart) พิจารณาเรื่องการแบ่งปัน การแสดงน้ำใจต่อบุคคลอื่น

3) มีศีลธรรม (happy soul) มีโอกาสทำความดี รักษากฎระเบียบ เคารพข้อตกลง หรือเป็นคนมีเหตุมีผล หรือไม่

4) มีครอบครัวดี (happy family) ปฏิบัติกับสามีภรรยาพ่อแม่พี่น้องลูกหลานอย่างไร รักษาความสัมพันธ์กันบ้างหรือไม่ หรือแนะนำคนใกล้ตัวอย่างไรเกี่ยวกับครอบครัว

5) สังคมดี (happy society) ผูกความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างอย่างไร และหากความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัวในสังคมไม่ดีจะทำอย่างไร

6) ความรู้ (happy brain) ใฝ่เรียนรู้ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอหรือไม่ เพื่อให้รอบรู้ทันโลกทันคน

7) รู้จักผ่อนคลาย (happy relax) เมื่อมีความเครียด ถูกรบกวนด้านท่านทำอย่างไร มีวิธีระบายความเครียดอย่างไรที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือส่งผลกระทบต่อทางลบ

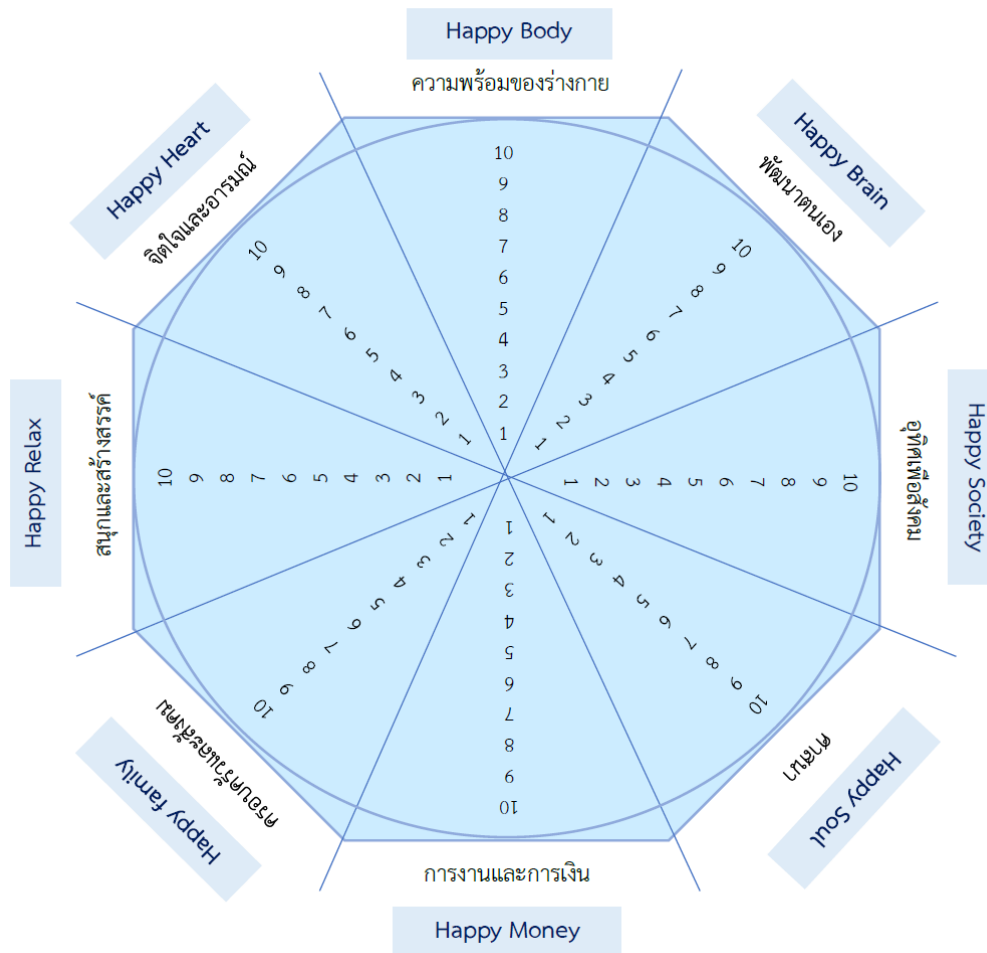
8) จัดการรายรับรายจ่ายได้ (happy money) ท่านจัดการรายรับรายจ่ายอย่างไร มีเงินออมเก็บไว้บ้างหรือไม่ หรือมีปัญหาด้านการเงินก่อความสร้างปัญหาทำให้ท่านมีทุกข์หรือเดือดร้อนบ่อย ๆ หรือไม่



ภาพที่ 6 การจัดการสมดุลขององค์ประกอบ Happy 8

ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส., 2552)

องค์ประกอบของการสร้างสุข 8 ประการ (สสส, 2552) สอดคล้องกับแนวคิดของ Brian Colbert (2013) ซึ่งเขียนหนังสือเรื่อง อุปนิสัยสร้างสุข (Happiness Habit) เผยแพร่ในปี พ.ศ. 2556 แสดงองค์ประกอบที่สอดคล้องกัน 8 ด้าน ได้แก่ ความพร้อมของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สนุกและสร้างสรรค์ ครอบครัวและสังคม การงานและการเงิน ศาสนา อุทิศเพื่อสังคม และการพัฒนาตนเอง แต่ละองค์ประกอบมีตัวเลขสำหรับประเมินระดับความสมบูรณ์ขององค์ประกอบเป็นตัวเลข 1 - 10 รายละเอียดดังแผนภาพ



ภาพที่ 7 เปรียบเทียบองค์ประกอบการสร้างสุข 8 ด้าน

ที่มา: ปรับปรุงจาก Colbert B. (2013)

ผลการวิจัยที่ผ่านมาได้ข้อสรุปเป็นแนวทางในการสำรวจตนเอง ดังนี้

1. คนที่มีความสุขต่างมองว่าชีวิตต้องมีจุดหมาย
2. คนที่มีความสุขจะมองด้านบวก เมื่อต้องประสบเรื่องร้ายๆ
3. คนที่มีความสุขจะแข่งขันกับตนเอง หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. คนที่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพดีมากกว่า
5. คนที่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนมากกว่า
6. คนที่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะมีเพื่อนมากกว่า
7. คนที่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะมีพละกำลังกว่า
8. คนที่มีความสุขเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กว่า
9. คนที่มีความสุขมักจะมีรายได้มากกว่า
10. คนที่มีความสุขชอบทำให้คนอื่นมีความสุขด้วย

นักพฤติกรรมศาสตร์เชื่อว่า ปัจจัยที่กำหนดการกระทำของมนุษย์ที่สำคัญประการหนึ่งคือ “อุปนิสัย” หรือ นิสัย (habits) ของบุคคล ซึ่งเป็นความเคยชินที่สะท้อนถึงความคิดและการตัดสินใจ แสดงออกมามากมายนอก ด้วยสิ่ง ที่กระทำเป็นประจำหรือเป็นกิจวัตร (daily-life practices)

อุปนิสัย เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่บ่งบอกความเป็นตัวตนหรือภาพลักษณ์ของบุคคล สามารถแปรเปลี่ยนไป ตามช่วงวัย กลุ่ม ชุมชน สังคม วัฒนธรรม (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2562) อย่างไรก็ตาม อุปนิสัยบางอย่างอาจจะไม่ พัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงไป ตามวัย เช่น นิสัยหิวของ นิสัยไม่เป็นระเบียบ นิสัยรักความสบาย นิสัยเกียจคร้าน เป็นต้น นิสัยเหล่านี้อาจจะไม่เปลี่ยนแปลงมากนักจากวัยเด็กไปจนถึงวัยทำงาน ซึ่งมีผลทำให้แก้ไขหรือ เปลี่ยนแปลงได้ยากเมื่อเจริญวัยมากขึ้น เข้าทำนองที่ว่า “ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก”

อุปนิสัยไม่ดีขึ้นง่ายและมักจะนำความยุ่งยากลำบากใจมาสู่ชีวิตได้เสมอ ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ในชีวิตโดยทั่วไป มักจะเป็นผู้ที่สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของตัวเองได้ แต่คนจำนวนมากที่ถูก อุปนิสัยไม่ดีครอบงำ ส่งผลต่อการควบคุมสติ ขาดสามัญสำนึก และมีการกระทำไม่ดีตามมา บางครั้งก็เกิดขึ้นเป็น ครั้งคราว บางครั้งก็โดนครอบงำเป็นเวลานาน ๆ

อุปนิสัยของแต่ละบุคคล สะท้อนด้วยการปฏิบัติตัวแบบซ้ำ ๆ มีรูปแบบที่แน่นอน ดังนั้น อุปนิสัยจึงกำหนด แบบแผนการปฏิบัติตัวของบุคคล การที่บุคคลจะเป็นคนมีอุปนิสัยอย่างไร มักจะมาจากความคิดของบุคคลนั่นเอง (Maltz, 2001; 2016)

คำสอนของหลวงปู่ชา สุภทโท (2553) วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี แสดงให้ เห็นความจริงเกี่ยวกับความคิด ความประพฤติ ความเคยชิน และอุปนิสัย ที่มีความเกี่ยวข้องความสัมพันธ์กัน ซึ่งท่านได้สอนให้ตระหนักถึงความสำคัญของ “อุปนิสัย” ไว้ได้อย่างลึกซึ้ง ดังนี้

“เธอจงระวังความคิดของเธอ เพราะความคิดของเธอ จะกลายเป็นความประพฤติของเธอ

เธอจงระวังความประพฤติของเธอ เพราะความประพฤติของเธอ จะกลายเป็นความเคยชินของเธอ

เธอจงระวังความเคยชินของเธอ เพราะความเคยชินของเธอ จะกลายเป็นอุปนิสัยของเธอ

เธอจงระวังอุปนิสัยของเธอ เพราะอุปนิสัยของเธอ จะกำหนดชะตากรรมของเธอชั่วชีวิต”

บทสรุป

ชีวิตมนุษย์ถูกนำมาเปรียบเปรยไว้อย่างหลากหลาย บ้างก็ว่า ความเป็นอยู่ในโลกใบนี้คือโรงละครโรงใหญ่ บ้างก็ว่า มนุษย์คือนักท่องเที่ยว ถ้าอยากเที่ยวให้สนุกก็อย่าได้แบกของหนักติดตัวไป และอย่าได้เอาเป็นเอาตายกับ สิ่งที่พานพบ หากแม้ในบางวันได้ที่หลับนอนไม่ตี ก็ให้คิดเสียว่าวันพรุ่งนี้ก็ต้องเดินทางไปแล้ว บรรดาผู้คนที่ผ่านมา เข้า มาในแต่ละวัน ควรทำดีต่อกันเอาไว้ อย่าคิดเล็กคิดน้อยกับความไม่สะดวกในระหว่างเดินทาง ต้องสอดส่ายสายตา โดยรอบ รับรู้ว่าจะสองข้างทางมีดอกไม้ผลิบานอยู่และรับรู้สรรพเสียงของธรรมชาติที่พรำเตือน เลือกสิ่งที่ดี ชื่อของ ที่จำเป็นจะต้องใช้ บันทึกภาพที่ควรจดจำไว้เป็นแรงใจ สิ่งที่มีมองเห็นไม่มีอะไรที่น่าติดตัวไปได้ ไม่ไปยึดติด ไม่นาน เวลาท่องเที่ยวก็สิ้นสุดลงไปตามกำหนด ทุกสิ่งผ่านเข้ามา แล้วก็ผ่านไป

ความรู้เพื่อสร้างปัญญาเรื่องการใช้ชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุขนั้น มีมานานก่อนสมัยพุทธกาล ทุกศาสนา ล้วนมีหลักธรรมที่ยึดโยงอยู่กับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติและให้แนวทางปฏิบัติที่ดี ชีวิตสัมผัสกับทุกข์บ้าง สุขบ้างเป็น ระยะเวลา สลับเปลี่ยนหมุนเวียนไปสุดจะคาดเดา จิตใจที่ได้รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ พาให้เกิดปัญญาขึ้นบ้างหรือไม่ ว่า “ทุกข์” นั้นเป็นอย่างไร และ “สุข” นั้นเป็นเช่นไร มีสิ่งใดเป็นเหตุ ภูมิแพ้อของเรากำเริบขึ้นเพราะทุกข์แบบใด มีโอกาสได้ทบทวนและสรุปไว้เป็นบทเรียนเพื่อมิให้วนเวียนอยู่ซ้ำ ๆ บ้างหรือไม่ หรือมีสิ่งใดที่ต้องเร่งฝึกฝนเพิ่มเติม ให้สามารถสร้างอุปนิสัยที่ดีเพื่อชะตากรรมที่ดียิ่งขึ้นไป เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ตระเตรียมไว้ใช้ในชีวิตปัจจุบัน ที่ยังเหลืออยู่และอนาคตที่อาจมาช้าหรือเร็วก็เป็นไปได้ทั้งนั้น แต่คนย่อมมีชะตากรรมของตนเอง ซึ่งกำหนดด้วย อุปนิสัย ความเคยชิน ความประพฤติหรือการกระทำ และความคิดที่มีมาโดยตลอดจากอดีตถึงชีวิตในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญเมือง แก้วคำเกิง. (2562). 21 วันเปลี่ยนอุปนิสัยได้จริงหรือ. บทความวิชาการในการประชุมวิชาการสุขศึกษา แห่งชาติ ครั้งที่ 19 เรื่อง “ฝ่าวิกฤติทางวิชาการและวิชาชีพสาธารณสุข” วันที่ 9–11 พฤษภาคม 2562. บุทเนอร์, ดี. (2556). ขอบฟ้าแห่งอายุร้อยปี. บทเรียนเพื่อชีวิตยืนยาวจากคนที่มีอายุยืนยาวที่สุด. [The blue zones] (พิมพ์ อจลากุล, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ประสาน ต่างใจ. (2537). ชีวิตหลังตาย. โรงพิมพ์ พี.เค. พรินต์ติ้งเฮาส์. กรุงเทพฯ. พระกิตติเชษฐ์ สิริวัฑฒโก. (2555). ทางสายเอก. ศูนย์วิปัสสนาบุญญาภาพ จังหวัดลำปาง. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=C9fu5bZEXxA> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. (2556). ชีวิตนี้น้อยนัก. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=dqYJ4ULsxE> สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). ความสุข 8 ประการ Happy 8. สำนักสนับสนุน สุขภาวะองค์กร. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). หลวงปู่ชา สุภัทโท. (2553). คำสอนหลวงปู่ชา สุภัทโท. สืบค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2561, จาก <http://oknation.nationtv.tv/blog/rinrudee/2010/10/22/entry-1> Colbert, B. (2013). Happiness Habit. GILL & MACMILLAN. Harvard Business Review. (2009). Balancing Work and Personal Life: The Leader as Acrobat. Journal of Management Development. Maltz, M. (2001). The New Psycho-Cybernetics. Edited and updated by Kennedy, D.S., and the Psycho-Cybernetics Foundation. A member of Penguin Putnum Inc., 375 Hudson street New York. Maltz, M. (2016). 21-Day Habit Theory. Psycho cybernetics and self-fulfillment. Tarcher Perigee, Deluxe edition. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, NJ 07632.

* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา *

หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน ผลงานลำดับที่ 3 เขียนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง



เนื้อหา 285 หน้า ราคา 270 บาท ประกอบด้วย
 บทที่ 1 กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 2 การออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 3 การเลือกใช้กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 4 ปฏิบัติการและบทเรียนภาคสนาม
 บทที่ 5 การจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 6 เครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 7 ถาม-ตอบ เพิ่มความรอบรู้
 บทที่ 8 บทสรุปส่งท้าย

หนังสือ มีจำหน่ายที่ศูนย์หนังสือจุฬาทุกสาขา, ร้านนายอินทร์, ร้านซีเอ็ดบุ๊ค, ร้านหนังสือชั้นนำ
 eBook สั่งซื้อได้ที่ www.chulabook.com, www.naiin.com, www.se-edbook.com

หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยรณญาณ (ผลงานลำดับที่ 2)



เนื้อหา 180 หน้า ราคา 170 บาท ประกอบด้วย
 บทที่ 1 แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 2 หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 3 ระดับของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 4 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน
 บทที่ 5 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์
 บทที่ 6 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นวิจัยรณญาณ
 บทที่ 7 ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์
 บทที่ 8 Health Literate Organization & Happy Workplace
 บทที่ 9 บทสรุปส่งท้าย

หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้ (ผลงานลำดับที่ 1)



เนื้อหา 228 หน้า ราคา 220 บาท ประกอบด้วย
ส่วนที่หนึ่ง พัฒนาการ องค์ประกอบ และการประเมิน
 บทที่ 1 พัฒนาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 2 องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 3 การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ส่วนที่สอง การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล
 บทที่ 4 กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 5 การสร้างการเรียนรู้และการสื่อสาร
 บทที่ 6 กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคคล
ส่วนที่สาม การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับองค์กร
 บทที่ 7 องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization)
 บทที่ 8 องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace) ก็กับการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ส่วนที่สี่ แนวโน้มการพัฒนา และบทสรุปส่งท้าย
 บทที่ 9 แนวโน้มการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 บทที่ 10 บทสรุปส่งท้าย



* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา *