

สรุปบทความทางวิชาการเรื่อง “ความสุข... ยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกคน”

โดย ดร.โสภา ชูพิกุลชัย ขปิลมันน์

ดร.โสภา ชูพิกุลชัย ขปิลมันน์ ประธาน ในคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ในการประชุมคณะกรรมการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ครั้งที่ ๑๑/๒๕๕๔ วันพุธที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔ สรุปได้ดังนี้

ความสุขเป็นหนึ่งในอารมณ์ทางด้านบวกของมนุษย์ เป็นสุดยอดความปรารถนาที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะไปให้ถึง ในทางจิตวิทยาจัดความสุขไว้ในกลุ่มอารมณ์ทางด้านบวก... ความสุขคืออะไร? คงจะตอบกันยาก เพราะหลากหลายความเห็นหลากหลายความคิด ทั้งนี้เพราะแต่ละบุคคลมีมุมมองความสุขแตกต่างกันออกไป

ความสุขคืออะไร? ผู้เขียนได้มีโอกาสพูดคุยกับบุคคลหลายกลุ่มหลายอาชีพ เนื้อหาคำตอบ “รวม” ของคำว่า ความสุข จากมุมมองของกลุ่มบุคคลดังกล่าว สามารถนำมาประมวลให้เห็นมโนทัศน์ของคำตอบ คำว่า “ความสุข” ของกลุ่มบุคคลดังกล่าวได้ดังต่อไปนี้ คือ

...ความสุขคือ การมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย

...ความสุขคือ การมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี (ซึ่งตามสภาพปัจจุบันในช่วงวิกฤติน้ำท่วมปี ๒๕๕๔ นี้ อาจจะได้คำตอบ ... ความสุขคือ การที่ไม่ต้องเผชิญกับสภาพน้ำท่วมบ้าน!!!)

...ความสุขคือ การมีจิตใจเบิกบาน ไม่มีความทุกข์

...ความสุขคือ สุขกับตัวเอง พอใจในตัวเอง

...ความสุขคือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น เอื้ออาทรต่อกันและกัน

...ความสุขคือ การมีครอบครัวที่ดี เข้าใจซึ่งกันและกัน

...ความสุขคือ การมีเพื่อนที่ดี

...ความสุขคือ การมีสิ่งครอบครองของตัวเองที่ดี

...ความสุขคือ การมีครบใน “ปัจจัยทั้ง ๔” (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค)

...ความสุขคือ การมีเงินที่จับจ่ายใช้สอยได้

...ความสุขคือ การได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความสมดุลของชีวิต

...ความสุขคือ สบายใจ เห็นอะไรดีงามไปหมด

...ความสุขคือ การมีสติปัญญา รอบรู้ รู้ทันคน

...ความสุขคือ การที่รู้จักคิด คิดเป็น

...ความสุขคือ การมีโอกาสได้ไปพักผ่อนท่องเที่ยว

...ความสุขคือ การมีและได้พักผ่อนกับครอบครัวและกับคนที่รัก

...ความสุขคือ การได้มีเวลาให้มีความสุขกับตนเอง

...ความสุขคือ การได้ทำงานกับคนเก่ง คนดี คนมีความสามารถ

ความสุขคืออะไร ในความคิดของผู้เขียน ความสุขคือ “ความพอใจ” ของแต่ละบุคคล มนุษย์ทุกคนต้องการความสุข เพราะความสุขเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ แต่ความสุขของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป ความสุขของนักธุรกิจที่ได้กล่าวมาข้างต้น คือ การได้ทำงานและมีเงินมาก ๆ ...ความสุขของ

ชายกลางคนในเรื่องเดียวกันคือ “ความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้น”... แล้วความสุขของท่านคืออะไร? ในความเห็นของผู้เขียน ความสุขอยู่ที่ใจของเราเอง จะสุขหรือทุกข์ อยู่ที่ตัวของเราเอง

การที่จะพัฒนาให้เกิดความสุขในจิตใจ สิ่งที่เราควรจะทำตามแนวคิดของผู้เขียนคือ

๑. รับสภาพความเป็นจริงของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองบนพื้นฐานความเป็นจริงนั้น ๆ

๒. รู้จักจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตนเอง (อารมณ์ อิจฉา ริษยา โลก โกรธ หลง) ได้ และ

๓. พัฒนาอารมณ์ด้านบวกให้เกิดขึ้นแทน คือ เมตตา พอใจ สงบ ให้อภัยซึ่งกันและกัน เอื้ออาทรต่อกันและกัน

๔. สร้างความรู้สึกที่ดีต่อทุก ๆ สิ่งรอบ ๆ ตัวเรา มองโลกในแง่ดี มองอะไรให้เป็น อะไรที่เป็นลบให้มองเป็นบวก ถ้าคิดได้อย่างนี้ก็จะคลายทุกข์ได้

๕. รักเป็น คือ รู้จักที่จะรับความรักและให้ความรักตอบแทน รู้จักให้และรับ

๖. ชื่นชม เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข

จิตใจที่เป็นสุข คือ สิ่งล้ำค่าที่เราทุกคนควรแสวงหา โดยเฉพาะในยุควิกฤตสังคมไทยในปัจจุบัน.