

## สรุปบทความทางวิชาการเรื่อง “ความสุขในบ้าน”

โดย รศ. ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร

รศ. ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร กรรมการ ในคณะกรรมการการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยา และสังคม ในการประชุมคณะกรรมการการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ครั้งที่ ๑๒/๒๕๕๔ วันพุธที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ สรุปได้ดังนี้

บ้าน เป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนค่านิยม เจตคติ ลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพ ดังนั้นการสร้างบรรยากาศในบ้านให้มีความสุขได้ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการหล่อหลอมบุคคลให้เติบโตขึ้นมาท่ามกลางบรรยากาศแห่งความสุข

ความสุขคืออะไร ความสุขเป็นนามธรรม มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายดังนี้

ในหนังสือคำพ่อสอน อ้างถึง พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชที่ได้พระราชทานให้แก่คณะผู้แทนองค์การศาสนา คณะครู และนักเรียน ในวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๑๓ เกี่ยวกับความสุขดังนี้ “...ความสุขนั้นคืออะไร อย่าไปพูดบอกว่าความสุข คือไปเข้าสวนมนต์ภาวนาแล้วเห็นอะไรๆ ต่างๆ นั้นไม่ใช่ความสุข ความสุขคือหาความสงบในจิตใจแท้ ๆ ของแต่ละคน ...”

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายความสุขว่ามีอยู่ ๒ แบบ คือ ความสุขจากภายใน หมายถึงมีความสงบใจตนเอง หรือมีความสุขจากการรู้เท่าทัน เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากเห็นแจ้งความจริง เป็นความโปร่งโล่ง ไม่มีความติดขัดบีบคั้นใจ ความสุขภายนอกคือการมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวาร และการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

สรุปได้ว่า ความสุข หมายถึงเจตคติที่ดีของบุคคลที่มีต่อการดำเนินชีวิตของตน เป็นความรู้สึกรู้สึกของความพึงพอใจและความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตน รู้จักตัวเอง เข้าใจตน มีความสงบในจิต รับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ ความคิด และความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของตน ในขณะใดขณะหนึ่ง สามารถจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองและครอบครัวเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นอกจากความหมายแล้ว ยังมีปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อความสุขตามทัศนะของริชาร์ด เลยาร์ด (Richard Layard) ดังนี้

ปัจจัยที่ ๑ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว จากรายงานการวิจัยพบว่า คนเรามีความสุขเพิ่มมากขึ้นเมื่อแต่งงาน ซึ่งเป็นจริงทั้งในหมู่ผู้หญิงและผู้ชาย ความสุขเพิ่มมากขึ้นก่อนแต่งงาน ๒ หรือ ๓ ปี และความสุขจะสูงสุดในปีที่แต่งงาน หลังจากนั้น ๑ ปีความสุข อาจลดลงบ้าง แต่ก็ยังสูงกว่าก่อนแต่งงาน ส่วนหลังจากแต่งงานช่วง ๕ ปี หรือ ๑๐ ปีวิจัยไม่ได้นำเสนอผล นอกจากนี้ยังพบด้วยว่าคนที่แต่งงานมีอายุน้อยกว่าคนที่โสด

ปัจจัยที่ ๒ คือ งาน โดยเฉพาะงานที่ทำแล้วรู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคมหรือบุคคลอื่น จะทำให้มีความสุขมากขึ้น นั่นคือบุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นตนเองเป็นคนที่มีความหมาย ผู้เขียนได้เคยคุยกับอาจารย์ที่พานักศึกษาไปออกค่ายจังหวัดกาญจนบุรี พบว่าประชาชนสูงวัยที่นั่นมี

ความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะไม่ต้องขอเงินลูกหลานใช้ เนื่องจากผู้สูงวัยทุกบ้านมีงานทำอยู่กับบ้าน และลูกหลานก็เป็นเด็กดี ตั้งใจเรียนหนังสือ

ปัจจัยที่ ๓ คือ สังคมรอบ ๆ ตัวและเพื่อนร่วมงาน ถ้ามีความเป็นมิตร ไว้วางใจได้ จะทำให้มีความสุขมากขึ้น เลย์าร์ดได้ใช้คำถามว่า เราสามารถไว้วางใจคนรอบข้างได้หรือไม่ พบว่าคำตอบที่ได้จากประเทศต่าง ๆ ในโลกนี้มีแตกต่างกันมาก ประเทศบราซิลอยู่ที่ร้อยละ ๕ ในขณะที่ประเทศนอร์เวย์อยู่ที่ร้อยละ ๖๔

ปัจจัยที่ ๔ คือ สุขภาพ ซึ่งน่าจะเป็นปัจจัยอันดับต้น ๆ แต่กลับมาอยู่อันดับที่ ๔ เลย์าร์ดเสนอว่าอาจเป็นเพราะบุคคลสามารถปรับตัว และยอมรับต่อสุขภาพของตัวเองได้

ปัจจัยที่ ๕ คือ ความเป็นอิสระส่วนตัว (Personal Freedom) เนื่องจาก เลย์าร์ดเป็นนักเศรษฐศาสตร์ จึงมองความเป็นอิสระส่วนตัวเป็นเรื่องมหภาค คือมองดูระดับประเทศ จากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประเทศต่าง ๆ พบว่าประเทศที่ประชาชนมีสิทธิมีเสียง รัฐบาลมีคุณภาพ คือปราศจากการทุจริตและมีระบบการบริการที่มีประสิทธิภาพ ไม่มีความรุนแรง ประชาชนในประเทศนั้นจะมีความสุขมากกว่าประเทศที่มีลักษณะตรงกันข้าม สำหรับประเทศไทยได้รับการประเมินความโปร่งใสในประเทศไทย (Transparency Thailand) ได้เปิดเผยผลการจัดอันดับบรรษัทชีวิตรูปภาพลักษณ์คอร์รัปชันประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๔ พบว่าประเทศไทยได้ ๓.๔ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน อยู่ในอันดับที่ ๘๐ จากการจัดอันดับทั้งหมด ๑๘๓ ประเทศทั่วโลก และอยู่อันดับที่ ๑๐ จาก ๒๖ ประเทศในภูมิภาคเอเชีย โดยประเทศไทยมีคะแนนเท่ากับ ประเทศโคลัมเบีย เอลซัลวาดอร์ กรีซ โมร็อกโก และเปรู สำหรับอันดับที่ ๑ เป็นของนิวซีแลนด์ อันดับ ๒ ได้แก่ เดนมาร์ก และฟินแลนด์ ในขณะที่อันดับสุดท้ายตกเป็นของโซมาเลียและเกาหลีเหนือ และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มประเทศและภูมิภาค พบว่ากลุ่มประเทศสมาชิกองค์กรเพื่อความร่วมมือเศรษฐกิจและการพัฒนาหรือโออีซีดี (Organisation for Economic Co-operation and Development-OECD) และประเทศในภูมิภาคยุโรปส่วนใหญ่มีคะแนนค่อนข้างดีกว่าภูมิภาคอื่น ๆ ขณะที่กลุ่มประเทศในภูมิภาคยุโรปตะวันออกและเอเชียกลาง และแอฟริกา มีคะแนนค่อนข้างน้อย

ปัจจัยที่ ๖ คือ ค่านิยมของบุคคล (Personal Value หรือ Philosophy of Life) ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เนื่องจากความสุขของแต่ละคนย่อมมาจากตัวเราเอง คนจะมีความสุขเพิ่มมากขึ้นเมื่อพอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น ความสุขพบได้จากภายในของตัวเอง

อย่างไรก็ตามการทำงานให้มีความสุขต้องมีการตั้งเป้าหมาย และต้องเพียรพยายามที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้นซึ่งจะก่อให้เกิดความสุข ในทางจิตวิทยาพบว่า การจะไปให้ถึงเป้าหมายจำเป็นต้องมีการควบคุมตนเอง และจะต้องรู้ความสามารถของตนเองด้วย

ความสุขในบ้านเกิดขึ้นได้อย่างไร และทำอย่างไรจึงจะทำให้บ้านมีความสุข หรือจะสร้างบรรยากาศในบ้านให้มีความสุขได้อย่างไร จากการศึกษาของเลย์าร์ดที่กล่าวมาแล้วว่าความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นปัจจัยแรกที่เข้าไปทำนายความสุข และพระธรรมปิฎก กล่าวว่า การมีชีวิตครอบครัวที่ดีจะทำให้มีความสุข ผู้เขียนเคยได้ยินคุณพ่อของผู้เขียนพูดว่า บ้านใดก็ตามที่สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยความรัก ความอบอุ่น ความเอื้ออาทร และคอยดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน บ้านนั้นจัด

ได้ว่าเป็นบ้านพรหม ซึ่งน่าจะสอดคล้องกับเอริช โฟรมม์ (Erich Fromm) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันซึ่งได้ให้แนวคิดว่าพฤติกรรมที่แสดงความรักจะต้องมีลักษณะ ๔ ประการคือ

๑. care คือต้องมีการเอาใจใส่ดูแล นั่นคือสมาชิกในครอบครัว ควรแสดงความเอาใจใส่ ดูแล และมีความเอื้ออาทรต่อกัน

๒. knowledge คือต้องมีความรู้เกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัว สามีและภรรยาต้องรู้จัก เข้าใจกัน รู้อุปนิสัยใจคอของกันและกัน สำหรับลูก พ่อแม่จำเป็นต้องศึกษาลูกมาโดยตลอด ตั้งแต่ยังเล็ก จนเติบโต ขึ้นมาตามลำดับ รู้ว่าลูกมีความสามารถในทางใด

๓. respect คือการให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน สำหรับสามีและภรรยาจะลดปัญหาในบ้านได้ดี เพราะนั่นหมายความว่ามีการให้เกียรติแก่กันทำให้ผู้ที่ได้รับการเคารพนับถือรู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรีของการเป็นมนุษย์ สมาชิกในครอบครัวควรยึดหลักว่า “เมื่อแสดงความเคารพผู้ใด ก็จะได้รับ การเคารพตอบ”

๔. responsibility คือความรับผิดชอบ ทุกคนในครอบครัวจะต้องฝึกการรับผิดชอบและรับชอบ ไม่ว่าจะ เป็นพ่อ แม่ หรือลูก เมื่อทำอะไรผิดต้องรู้จักรับว่าเป็นความผิดของตน ไม่ควรป้ายความผิดไปให้ผู้อื่น ถ้าพ่อแม่ปฏิบัติดีเป็นหลัก ก็จะเป็นตัวแบบที่ดีให้ลูกได้กระทำตาม เมื่อใดก็ตามที่เขาทำผิด เขาก็จะรับผิดชอบอย่างสง่างาม ที่สำคัญพ่อแม่ควรรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้ลูกได้เห็นหน้าหน้าที่ของพ่อแม่ ต้องทำอะไร นอกจากนี้นัก ๆ ควรได้รับการฝึกความรับผิดชอบมาตั้งแต่เล็ก ความรับผิดชอบต่อตนเอง ความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน ความรับผิดชอบต่อสมาชิกในครอบครัว

ตามทัศนะของโฟรมม์ ถ้าครอบครัวมีความรัก จะนำไปสู่ความสุขในที่สุด การทะเลาะกันไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อใคร การสื่อสารในขณะที่มีอารมณ์โกรธ ปัญญาจะหายไป ควรสงบอารมณ์โกรธให้ได้ เสียก่อนแล้วจึงสื่อสารกันด้วยเหตุผล เมื่อเข้าใจกันแล้ว ควรให้อภัยซึ่งกันและกัน และควรช่วยกันหาทาง ป้องกันไม่ให้ปัญหานั้น ๆ เกิดขึ้นอีก

นอกจากนี้ ครอบครัวควรมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันในวันหยุดเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้เกิดขึ้น หรือกระชับความสัมพันธ์ให้อบอุ่น ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในปัญหาต่าง ๆ ใต้ถามทุกข์สุขซึ่งกันและกัน บางครอบครัวกำหนดให้สมาชิกทุกคนรับประทานอาหารเช้าร่วมกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารทำให้สมาชิกในครอบครัวใกล้ชิดสนิทสนมและมีความอบอุ่นเพิ่มมากขึ้น

ทำอย่างไรจึงจะทำให้บ้านมีความสุข หรือจะสร้างบรรยากาศในบ้านให้มีความสุขได้อย่างไร ผู้เขียนขอเสนอบัญญัติ ๑๐ ประการที่จะทำให้สมาชิกในบ้านมีความสุข หรือเป็นครอบครัวที่มีความสุข ดังนี้

๑. เลือกที่จะทำให้บ้านมีความสุข หรือตั้งเป้าหมายที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข ความสุขมาจากตัวเอง ดังนั้นถ้าเราจะเลือกให้ตนเองหรือครอบครัวมีความสุข

๒. แสดงลักษณะยิ้มแย้ม แจ่มใส หรือแสดงให้เห็นว่าตนเองมีความสุข ถ้าบุคคลในครอบครัวยิ้มแย้ม แจ่มใสเข้าหากัน ไม่ทำหน้าบึ้ง หรือพูดจาปราศรัยด้วยภาษาดอกไม้ คนในครอบครัวจะมีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ผ่อนคลาย ไม่เครียด

๓. มีการสื่อสารที่สุภาพและเข้าใจ การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าสื่อสารผิดพลาดอาจทำให้เกิดปัญหาได้ ดังนั้นถ้าสมาชิกในครอบครัวรู้สึกว่ายังไม่เข้าใจในสิ่งใด ก็ควรที่จะทำให้เข้าใจอย่างถูกต้อง ไม่ควรเก็บสิ่งที่ยังไม่เข้าใจไว้

๔. มีการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว

๕. สร้างบรรยากาศในบ้านให้มีชีวิตชีวา การแสดงความรักใคร่ เอื้ออาทร สนุกสนาน อบอุ่น ให้กับสมาชิกในครอบครัวจะทำให้ทุกคนมีความสุข ควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจผิด หรือเกิดการทะเลาะวิวาท

๖. ควรสร้างความภาคภูมิใจให้กับสมาชิกในครอบครัว นั่นคือเมื่อสมาชิกผู้ใดทำอะไรที่ดี หรือได้รับการยกย่อง หรือได้รับรางวัล

๗. ควรหาเวลาสงบทางใจโดยการไปทำบุญที่วัด ทั้งนี้เพื่อให้ลูกหลานได้เห็นตัวแบบที่ดี เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อศาสนา

๘. พ่อแม่ควรเป็นผู้ให้บริการปรึกษากับลูกๆ ทุกคน โดยเมื่อใดที่ลูกมีปัญหาพ่อแม่จะต้องวางทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อฟังลูกและให้การปรึกษาทันที

๙. สมาชิกทุกคนในครอบครัวจำเป็นต้องฝึกการรู้จักที่จะควบคุมตนเอง

๑๐. ควรสร้างอารมณ์ขันให้เกิดขึ้นในครอบครัว บุคคลที่มีอารมณ์ขันจัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีเสน่ห์ อยู่กับใครก็จะทำให้คนนั้นมีความสุข ดังนั้นถ้าสมาชิกในครอบครัวนั้นมีอารมณ์ขัน เชื่อได้ว่าครอบครัวนั้นมีความสุขแน่นอน

หลังการนำเสนอบทความเรื่อง “ความสุขในบ้าน” ของ รศ. ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร ที่ประชุมมีการอภิปรายเพื่อนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์กับสังคม ผลการอภิปรายสรุปว่า

ความสุขในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ บทความนี้สามารถนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้การศึกษาในเรื่องความสุขของคนแต่ละประเทศต้องพิจารณาเรื่อง ค่านิยม วัฒนธรรม ซึ่งแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน เช่น ในบางประเทศมีค่านิยมชายเป็นใหญ่ การให้เกียรติผู้หญิง การอยู่ก่อนแต่ง โดยพบว่าประเทศในแถบสแกนดิเนเวียจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้สามารถพัฒนาคนให้มีคุณภาพสำหรับประเทศไทยในปัจจุบันหญิงชายมีความเท่าเทียมกัน โดยในครอบครัวนั้นแม่ต้องสอนลูกตั้งแต่วัยเยาว์ให้รู้จักหน้าที่และการช่วยเหลืองานในบ้าน ไม่ดูตายผู้หญิงและผู้ชายต้องมีความรับผิดชอบเหมือนกัน สุดท้ายคือ เรื่องคุณภาพของคน ต้องส่งเสริมให้คนในสังคมพัฒนาและให้ความสำคัญกับคุณภาพของคนมากกว่าที่เป็นอยู่