

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

A Holistic Well-Being Development for Happiness Base on Buddhist Psychology

Received: June 07, 2023
Revised: June 13, 2023
Accepted: June 14, 2023

จิรัชภา เชียงกุล¹ และ เมธาวี อุดมธรรมานภาพ²
Jirachada Chiengkul and Maytawee Udomtamanupab
(jirachada.c@gmail.com and laocup@gmail.com)

บทคัดย่อ

สุขภาวะองค์รวมของมนุษย์เป็นเรื่องที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต ปัญหาสุขภาวะของคนไทยมีความซับซ้อนเนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาและอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านไปสู่ประเทศที่พัฒนา มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญและมีค่าอย่างยิ่ง มีความรู้สึกนึกคิด รวมทั้งมนุษย์มีความปรารถนาที่จะมีความสุขในชีวิต และสามารถแก้ไขปัญหาในทางโลกได้ มีความจำเป็นต้องพัฒนาสุขภาวะองค์รวมให้มีความสุขในทุก ๆ ด้าน ที่ประกอบด้วยสุขภาวะทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคมของมนุษย์ ดังนั้น การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข ตามแนวพุทธจิตวิทยา ให้กับทุกช่วงวัยของมนุษย์จนถึงวัยสูงอายุอันเป็นวัยสุดท้ายของชีวิตเป็นเรื่องที่ควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข เป็นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทุกด้านอย่างสมดุล พัฒนาจิตใจและปัญญาโดยการเจริญสติเพื่อเห็นคุณค่าแท้ของปัจจัยต่างๆ และพุทธจิตวิทยาสามารถพัฒนาให้มนุษย์มีสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขได้ เป็นการใช้ทั้งหลักพระพุทธศาสนาที่สำคัญและหลักพรหมวิหาร 4 บูรณาการกับหลักจิตวิทยาหรือศาสตร์ตะวันตก ที่คำนึงถึงลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์และพฤติกรรมของมนุษย์ รวมทั้ง องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข เพื่อสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล การใช้พุทธจิตวิทยาพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข มนุษย์ควรมีการ

¹ นักวิชาการอิสระด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, กรุงเทพมหานคร, ประเทศไทย

Independent Academic, Human Resource Development, Bangkok, Thailand

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

รู้ตนเองและสามารถพัฒนาศักยภาพแห่งตนได้ ทั้งหมดนี้เพื่อให้เข้าถึงความรู้สึก จิตใจของมนุษย์ ที่ทำให้มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีความสุข เพื่อให้มนุษย์สามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมและสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตให้กับตนเองและผู้คนรอบข้างได้ทั้งชีวิตครอบครัว สังคมวัยทำงาน และสังคมผู้สูงอายุให้สามารถนำไปพัฒนาตนเองให้เกิดความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาได้

คำสำคัญ : การพัฒนา, สุขภาวะองค์รวม, ความสุข, พุทธจิตวิทยา

Abstract

A holistic well-being of human beings is an important aspect of life. Health problems of Thai people are complicated because Thailand is a developing country. It is the period of transition to a developed country. Human beings are an extremely important and valuable resources. They have feeling and desire to be happy in life and also able to solve problems in the world. Human beings need to develop their holistic well-being to be happy in all aspects. It is necessary to develop a holistic well-being to be happy in every aspect that comprised physical health, mind health, intellectual or wisdom health and social well-being. Therefore, a holistic well-being development for happiness base on Buddhist Psychology for all stages of human life until the elderly, which is the last age of life. They should be continuously developed. Factors promote a happy holistic well-being which are a well-balanced development of holistic health in all aspects. To develop mind and wisdom by practicing mindfulness to see the true value of various factors. Buddhist Psychology can develop human beings to be holistic well-being. It is the use of both important Buddhist principles and the Four Brahmavihara integrated with western psychology or science that takes concern the hierarchy of human needs and human behaviors including important elements that contribute to a holistic well-being for happiness to create happiness in living a balanced life. Using Buddhist Psychology develop a holistic well-being therefore, not only psychological theories should be applied to human needs but also human

beings should know themselves and be able to develop their potential to reach their feeling and mind that cause their happiness behavior. Human beings can apply it as a guideline for improving overall health and creating happiness in life for themselves and people around them, including the whole family life, working society and aging society. They be able to develop themselves to be happy base on Buddhist Psychology.

Keywords : Development, Holistic Well-Being, Happiness, Buddhist Psychology

บทนำ

โลกยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงและเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญ รวมทั้งสังคมได้กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) หรือประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทย ผู้คนจึงต้องปรับตัวเรียนรู้ในเรื่องต่างๆตามบริบทที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การใช้เทคโนโลยีในการทำงานและการดำเนินชีวิต รวมทั้งการดูแลผู้สูงอายุที่มีผลต่อความเป็นอยู่ของชีวิตมนุษย์ทั้งทางด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต (lifestyle) ด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมถึงความเชื่อค่านิยม วัฒนธรรม ที่ต้องปรับเปลี่ยนรับแรงให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงประกอบกับสถานการณ์วิกฤตการณ์ระดับโลก เป็นปัญหาที่ประชาชนทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ต่อเนื่องมาหลายปีติดต่อกัน อันส่งผลถึงความเป็นอยู่เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งมนุษย์วัยทำงานต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายด้าน เปลี่ยนจากทำงานที่สำนักงานเป็นการทำงานที่บ้าน (work from home) เรียนรู้ระบบและเทคโนโลยีและวิธีการทำงานที่ต่างไปจากเดิม ประชากรรายได้ลดน้อยลงเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจ มีผู้คนตกงานและผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในปี 2566 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ 12 ล้านกว่าคน เป็นชาย 5,622,074 คน เป็นหญิง 7,076,288 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) และมีแนวโน้มที่จะมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้รัฐบาลเพิ่มการดูแลผู้สูงอายุจัดรัฐสวัสดิการเพิ่มขึ้น จำนวนวัยทำงานลดน้อยลงมีผลต่อรายได้ประชาชาติที่ลดน้อยลงตามเศรษฐกิจและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ปัญหาของมนุษย์ทุกช่วงวัยเกิดจากการที่มนุษย์จะหาความสุขตามโลกที่เปลี่ยนแปลง ที่ไม่ใช้การหาความสุขที่แท้จริงแต่เป็นการหาความสุขที่เป็นทุกข้ออันเป็นการตั้งจิตที่ผิดทาง จึงทำให้มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมของมนุษย์เกิดความเครียด ความสุขลดน้อยลง มนุษย์จึงควรได้รับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างสมดุลอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาจิตลดทุกข์ให้สุขเพิ่มขึ้นได้ และดูแล

พัฒนาสุขภาวะองค์รวมให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม เพื่อการใช้ชีวิตอย่างดีที่สุดเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขท่ามกลางบริบทของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความหมายและคุณลักษณะสุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา

สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่าสุขภาพ ซึ่งหมายถึง ความสมบูรณ์บริบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม หรือการอยู่ในสังคมได้ด้วย สุข และสุขภาพหรือสุขภาวะนี้มีความหมายรวมถึงปัญญา (spiritual well-being) หรือสุขภาวะทางด้านปัญญา การมีสุขภาวะครบทั้ง 4 ด้านจึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ มีภาวะอื่นที่ควรประกอบด้วยภาวะที่มีความสมบูรณ์ ได้แก่ 1. วิมุตติหรือความเสรี คือความหลุดพ้นอิสระ มีเสรีภาพ หรือความเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา หลุดพ้นไม่ถูกผูกมัดปิดกั้นจำกัด แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนา คือภาวะทั้งร่างกายและจิตใจที่เป็นอิสระหรืออิสรภาพ 2. ความสงบหรือสันติ คือ ภาวะทางจิตใจที่ไม่มีความร้อนรนกระวนกระวาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่เร่าร้อน ไม่วุ่นวาย ไม่พลุกพล่านทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวน เป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งสุขที่แท้ย่อมขาดไม่ได้ คือสงบหายวุ่นวาย ไม่มีอะไรรบกวน 3. วิสุทธิ คือความสะอาดหรือความบริสุทธิ์ความหมดจด คือจิตใจสำคัญมากที่มีความปลอดโปร่งโล่งไปได้ 4. ความสว่างหรือวิชา ความผ่องใส แจ่มชัดมองเห็นทั่วตลอดเป็นลักษณะของปัญญา เมื่อมีครบทั้ง 4 ข้อ เป็นลักษณะหรืออาการแห่งความสุข อันเป็นองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิต หรือความสุขที่แท้จริง สุขภาวะเน้นไปที่ความสุขหมดทุกข์ และมีสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) สุขภาวะองค์รวมหมายถึงสุขภาวะที่มีสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญาที่ดีมีจุดมุ่งหมายไปสู่ความสุขปลอดทุกข์ เป็นภาวะที่สมบูรณ์ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมเป็นการพัฒนาร่างกายหมายถึงการมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสิ่งแวดล้อมที่ดีส่งเสริมเกื้อกูลเพราะกายใจและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีเป็นความดีงามของชีวิต (พระอนันตชัย อภินนโท (ชนโพธิ์น้อย), 2563)

“สุขภาวะ” เป็นระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ ใช้ปัญญาในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ให้ดี ระบบแห่งการดำเนินชีวิตนั้นเป็นองค์รวม องค์รวมเป็นระบบที่มีความสัมพันธ์ของเหตุและปัจจัยต่อกันที่มีองค์ประกอบมากมายและมีด้านต่าง ๆ ที่ชีวิตยังเข้าไปเป็นองค์รวมขององค์รวมที่ใหญ่ขึ้นไปอีกคือระบบของธรรมชาติ องค์รวมทางพระพุทธศาสนา

องค์ประกอบมากมาย เช่น ชีวิตเป็นองค์รวม ชีวิตยังเข้าไปเป็นองค์รวมขององค์รวมอื่นที่ใหญ่ขึ้นไปอีก องค์รวมคือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยนั่นเอง หรือองค์ประกอบทั้งหลายที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยเป็นเหตุปัจจัยแก่กัน องค์รวมทุกอย่างที่มาประกอบเป็นองค์รวมจะต้องอยู่ในภาวะที่เป็นปกติ เรียบร้อยด้วยดี และการเคลื่อนไหวทำหน้าที่ของมันจะต้องสัมพันธ์ประสานกลมกลืนกันดีกับองค์รวมอื่นด้วยรวมถึง ต้องมีระบบความสัมพันธ์ขององค์รวมทั้งหลายที่ดำเนินไปด้วยดี การมององค์รวมสิ่งที่สำคัญ คือ ต้องชัดไปหมดทั่วตลอดทุกองค์รวมที่ดำรงอยู่และดำเนินไปในความสัมพันธ์กัน ฉะนั้นจึงไม่ควรดูแยกแยะในแต่ละอย่างอันมีองค์ประกอบกันอยู่ พุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์มากกว่าการแยกแยะองค์ประกอบเพราะเป็นเรื่องระบบความสัมพันธ์ส่งต่อสิ่งดี ๆ แก่กันในทุกองค์รวมจึงต้องพัฒนาสุขภาวะในทุกองค์รวมในทุกๆ ด้านเพื่อให้มีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)

สรุปได้ว่า สุขภาวะองค์รวมตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ภาวะองค์รวมของมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุลกัน พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ (จิตวิญญาณ) ปัญญา และทางสังคม ครบทั้ง 4 ด้าน ร่างกายแข็งแรงจิตใจเข้มแข็ง จิตใจงดงาม สติมาปัญญาเกิด โดยเน้นที่จิตใจให้มีความสุข มีสติ เกิดสมาธิ จึงมีความสำคัญสามารถใช้ปัญญาในการพัฒนาสิ่งต่างๆ และแก้ไขปัญหารวมทั้งจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ทุกสถานการณ์ในการดำเนินชีวิตทุกช่วงวัย สุขภาวะทางจิตและปัญญาจึงเป็นหลักในการควบคุมที่ต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และต้องพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทุกด้านร่วมด้วยเพื่อให้เกิดความสมดุลและความสุข

ความหมายและคุณลักษณะสุขภาวะองค์รวมตามหลักจิตวิทยา

ทฤษฎีของ Maslow's Hierarchy of Needs Theory ทฤษฎีลำดับความต้องการได้กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ รวม 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ความต้องการด้านสรีระวิทยาหรือความต้องการทางด้านร่างกาย (Biological and Physiological Needs) 2) ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคงของชีวิต (Safety Needs) 3) ความต้องการความรักและการยอมรับจากสังคม (Social Needs) 4) ความต้องการความสำเร็จเพื่อให้ได้รับการยกย่องเคารพจากผู้อื่น (Esteem Needs) และ 5) ความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต (Self Actualization Needs) ซึ่ง 2 ขั้นตอนแรกคือความต้องการด้านสุขภาวะทางด้านร่างกาย ขั้นตอนที่ 3 คือความต้องการสุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ขั้นตอนที่ 4 และขั้นตอนที่ 5 คือความต้องการสุข

ภาวะทางจิตใจ และการใช้สุขภาวะทางปัญญาเพื่อให้บรรลุความต้องการแห่งตน เมื่อความต้องการเหล่านี้ถูกเติมเต็ม วิธีชีวิตของมนุษย์ก็จะเกิดดุลยภาพหรือความสุข (Raymond J., 1993) มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่สิ้นสุด จึงมีความทุกข์และความเครียด เมื่อความต้องการอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองเพียงพอแล้วก็มีความต้องการอย่างอื่นเข้ามาแทนที่ ฉะนั้น มนุษย์ควรได้รับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความสุขที่สมดุลยั่งยืน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1986) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO กล่าวถึงสุขภาวะองค์รวมหรือสุขภาพ หมายความว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน เป็นความหมายที่ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นในการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) คำจำกัดความดังกล่าว ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ (WHO, 1986) อีกทั้งพ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 บัญญัติว่า “สุขภาพ” คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อมีการบัญญัติคำว่า สุขภาวะขึ้นมา สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล ความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดีที่สุด

ทฤษฎีตะวันตกสรุปได้ว่า สุขภาวะหรือความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน สุขภาวะองค์รวมหมายถึง ความสุข หรือการมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญาและด้านสังคม การเกิดความสุขแบบองค์รวม คือการมีความสุขอย่างมีความสมดุลทั้ง 4 ด้านดังกล่าว ซึ่งต้องเริ่มต้นจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้ถูกเติมเต็ม เพื่อได้มีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ให้ทำสิ่งดีงามได้โดยไม่ต้องกังวลถึงความต้องการพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ ใช้หลักพระพุทธศาสนาพัฒนาจิตใจที่ดีงาม มีความสงบ มีสติ อันนำไปสู่ปัญญาที่องกาม ส่งผลต่อสังคมและผู้คนรอบข้าง

สุขภาวะองค์รวมตามหลักจิตวิทยา มีความหมายใกล้เคียงกับทางพระพุทธศาสนา คือ สุขภาวะองค์รวมของมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุลกันทั้งร่างกาย จิตใจหรือจิตวิญญาณ ปัญญาและสังคม ครบทั้ง 4 ด้าน โดยเน้นที่จิตใจ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตที่เป็นบวก พัฒนาจิตให้มีความสุขสงบ มีสติเกิดสมาธิจึงสามารถใช้

ปัญหาในการพัฒนาสิ่งต่างๆ ได้ตามความต้องการแห่งตน และจัดการกับปัญหาได้ทุกสถานการณ์ สุขภาวะทางจิตใจและปัญญาจึงต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้นำพาตัวเองออกจากความทุกข์ได้ ตามหลักจิตวิทยาและหลักพระพุทธศาสนาจะเสริมกันในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

ความหมายของ “ความสุข”

แนวคิดทางสุขภาวะองค์รวม (Holistic well-being) อย่างมีความสุขตามทฤษฎีตะวันตกนักคิดหลายท่านได้กล่าวถึงแนวคิด ดังนี้

Aristotle นักคิดชาวกรีก นิยามความสุขว่า เป็นสิ่งที่ดีที่สุดและเป็นคุณค่าที่เพียงพอเมื่อมีความสุขแล้วไม่ปรารถนาสิ่งใดอีกแล้วและความสุขเป็นสิ่งที่สูงสุดของทุกอย่างและนำไปสู่การมีชีวิตที่สมดุ (สัว์ฒน์ ธนกรนุวัฒน์, 2562) ขณะที่นักจิตวิทยาผู้บุกเบิกงานด้านนี้เป็นคนแรก ๆ คือ Bradburn ได้จำแนกความแตกต่างระหว่างความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ (Positive affect and negative affect) และให้ความหมายคำว่าความสุขว่า เป็นสภาวะสมดุลระหว่างความรู้สึกสองประเภทนี้ (Bradburn, 1969) ซึ่งแนวคิดของ Ed Diener ก็เช่นกันได้ให้ความเห็นว่า คำว่า ความสุข (Happiness) มีความหมายค่อนข้างกว้างและใกล้เคียงกับคำอื่นๆ อีกหลายคำ เช่น ความรู้สึกทางบวกในระยะยาว (Long-term positive feeling) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความสนุกสนาน (Joy) สภาวะเปี่ยมด้วยความสุข (Joyful state) ความสุขในลักษณะนี้ประกอบด้วย ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction), ความรู้สึกทางบวก (Positive affect) ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตจะมองภาพรวม ของชีวิตหลาย ๆ ด้าน เช่น ชีวิตการงาน ชีวิตครอบครัว ชีวิตด้านสังคม ความสัมพันธ์และบุคคลที่จะมีความสุขต้องมีความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ ซึ่งจากผลการมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตในภาพรวมและมีความสมดุลของความรู้สึกทางบวกและทางลบ จะนำไปสู่ความสุขของแต่ละบุคคล (สัว์ฒน์ ธนกรนุวัฒน์, 2562) ที่มีสุขภาวะองค์รวมสมดุล

แนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

แนวทางการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการนำหลักพระพุทธศาสนาและทฤษฎีจิตวิทยามาปรับใช้ในทุกช่วงวัยของมนุษย์ ใช้หลักพุทธธรรมและหลักจิตวิทยาเสริมกันไปสู่การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างมีความสุข ดังนี้

หลักพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญทำให้การดำรงชีวิตมีความสุขหรือมีการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมที่สมดุล สุขที่พึงเน้นสำหรับคนทั่วไป เริ่มตั้งแต่ในบ้าน ควรเน้นความสุข 3 เรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสบ่อย คือ เรื่องกามสุข เรื่องความสุขทางสังคม และเรื่องความสุขในการพัฒนาของชีวิตหรือสุขภาวะองค์รวม กล่าวคือ 1) กามสุข เกี่ยวข้องกับมนุษย์ส่วนใหญ่ เป็นความสุขสนองผัสสะ อาศัยการเสพ เป็นความสุขจากการได้เพื่อตนเอง ให้แก่ตัวเอง ให้ตัวเองได้เสพ จัดการไม่ดีก็จะเป็นบ่อเกิดของปัญหาที่ขัดแย้งแย้งชิงชังเหม่งกัน ตั้งแต่ระดับบุคคลจนถึงระดับโลก การแก้คือให้มนุษย์พัฒนาปัญญาที่รู้เท่าทันและบริหารจัดการกามสุขนี้ให้ถูกต้อง ถูกทาง ให้การเกื้อกูลเหนือการเบียดเบียน 2) ความสุขทางสังคม คือ ความสุขจากการเป็นมิตร มีมิตรจิตมิตรภาพ การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยเมตตา กรุณา ได้แก่ พรหมวิหาร 4 เริ่มต้นจากความสุขของบิดามารดาเมื่อเห็นลูกมีความสุข เมตตา เป็นความต้องการหรืออยากให้ลูกสมบูรณ์แข็งแรงมีความสุขหรือมีสุขภาวะด้านร่างกายที่ดี กรุณา คือ ความต้องการหรืออยากให้ลูกพ้นคลายหายจากทุกข์กลับเป็นสุขขึ้น หรือมีสุขภาวะด้านจิตใจที่ดี มุทิตา คือ ความต้องการหรืออยากให้ลูกเจริญอกงามมีความสุขยิ่งขึ้นไป บิดามารดาพลอยยินดีเบิกบานมีความสุข อุเบกขา เป็นที่บรรจบของความรู้กับความรู้สึก เป็นที่สมดุลระหว่างรู้กับรัก เป็นที่ประสานจิตใจกับปัญญา ปัญญามาจึงมีอุเบกขาได้ 3) ความสุขที่พึงเน้นสำหรับคนทั่วไปคือความสุขในการพัฒนาของชีวิตหรือพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของทุกคน เริ่มตั้งแต่ในบ้าน เริ่มจากพ่อแม่ ใช้พรหมวิหาร 4 ธรรมชาติเอื้อให้พ่อแม่มีคุณธรรมชุดนี้ เป็นความสุขทางสุขภาวะทางร่างกายที่สามารถพัฒนาขึ้นเองได้เป็นความสุขที่เกิดไปกับการพัฒนาของชีวิต ก้าวหน้าไปพร้อมกับการปฏิบัติธรรมหรือพัฒนาสุขภาวะทางด้านจิตใจ เมื่อการพัฒนาชีวิตเจริญก้าวหน้าหรือการปฏิบัติธรรมเดินหน้าก็มีความสุขขึ้นมามีความสุขข้างใน ธรรมชุดนี้เป็นสุขภาวะของจิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2563) เมื่อร่างกายและจิตใจดีทำให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาและสุขภาวะทางสังคมตามกันมา

การเผชิญหน้ากับความทุกข์ เป็นเรื่องของการพัฒนาสุขภาวะร่างกาย จิตใจ ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้เกิดความพอเพียงในชีวิตเข้าใจสัจธรรมของชีวิต ผีกชั้นดีคือการฝึกชั้นดีคือความอดทน พุทธศาสนาจึงมีสุภาษิตว่า คนมีปัญญาย่อมมองหาความสุขท่ามกลางความทุกข์ได้ คิดมองแง่ดีในสิ่งที่เป็นลบ หากมีปัญญาไม่ต้องอดทนกับอะไรเลย หากเข้าใจความเป็นเหตุของสรรพสิ่ง ชีวิตเป็นไปตามเหตุและปัจจัยเท่ากับเราเข้าใจแก่นของพระพุทธศาสนาหากเข้าใจก็พร้อมกับการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสงบและมีความสุข (ว.วชิรเมธี, 2556) ปรับใจตัวเองข้างในให้ยอมรับกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาผู้มีปัญญาย่อมมองหาความสุขที่อยู่ท่ามกลางความทุกข์ได้

การพัฒนาความสุขหรือสุขภาวะองค์รวม มีด้วยกัน 4 ประการดังนี้

1. อย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์หรือหาความทุกข์มาใส่ตัวเอง ให้มีสติมากขึ้นยัง ด้านไม่ดีให้หลุดไป แล้วปรุ้งแต่งสิ่งดี ๆ ให้เป็นปัญญาภิสังขารหรือเรื่องบุญเรื่องกุศล ปรุ้งแต่งจิตใจในทางที่ดี ให้มีปราโมทย์ จากนั้นให้มีปิติ สัสสัทธิ เข้าทางดีไปเรื่อย ๆ จะเกิดปัญญาได้และเดินเข้าไปในทางของความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2563) การเห็นคุณค่าแท้ของปัจจัยต่าง ๆ ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตได้แก่ ที่อยู่อาศัย อยู่ตามอัธยาศัย การกินอาหารเพื่อพอประทังชีวิตเสียด้าอาภรณ์ใช้ตามวัตถุประสงค์ของคุณค่าแท้ของเสียด้าอาภรณ์ ยารักษาโรคมุ่งใช้ยาที่รักษาโรคหายใช้สติปัญญาให้ดำรงชีวิตตามอัธยาศัยใช้ชีวิตให้เรียบง่ายมีความพอคืออย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ เพราะตนคือ ร่างกายและจิตใจแท้ที่ไม่ต้องการอะไรมากมายเราจึงต้องรู้จักกายภาพ รู้จักตัวเองทุกแง่มุมและเราจะจัดการตนเองได้เหมาะสมกับการแบกภาระชีวิต ถ้าทำอะไรเกินตัว ทุกข์จะเพิ่มขึ้น (ว.วชิรเมธี, 2556)

2. แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม ก้าวเดินไปหาความสุขให้เป็น แสวงหาความสุขไม่ถูกวิธีจะเห็นแต่ทุกข์ หรือแสวงหาไม่เป็น ยิ่งแสวงหากยิ่งเจอความทุกข์ เช่น ไม่พอใจกับสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หรือดื่มของมึนเมาเพื่อความสุขแต่เสียสุขภาพะก็ทำให้ทุกข์ (ว.วชิรเมธี, 2556)

3. อย่ายึดมั่นถือมั่น สุขที่ชอบธรรมไม่ละทิ้งแต่อย่าไปยึดติด เป็นการพัฒนาสุขภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคมไปพร้อม ๆ กัน ไม่หมกมุ่นแต่สยบ ตามหลักความสุขของชาวบ้าน (คิหิสุข) 4 อย่าง สุขจากการมีทรัพย์ สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ สุขจากความไม่เป็นหนี้และสุขประกอบกรรมดีงามจากการทำกายกรรม วชิกรรม มโนกรรมที่สุจริต ความสุขที่ไม่เบียดเบียนใคร สุขที่ชอบธรรมมีน่านับการ สุขจากทาน ศีล ภาวนา หรือสูงขึ้นไปการเจริญสมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2563) เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทั้งสิ้น เช่น ตัวเองมีความสุขกับการทำงานไม่ได้แบ่งเวลาให้ครอบครัวหรือมองดูสังคมรอบข้าง ไปยึดติดถือมั่นจนกระทั่งลืมทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเองไปเสียทั้งหมด ควรจัดลำดับความสำคัญของชีวิตว่าอะไรควรทำก่อนหลัง ใช้สุขภาวะทั้งสี่ด้าน รวมทั้ง การใช้สุขภาวะทางจิตและปัญญาในการแสวงหาความสุขให้ตัวเองและผู้คนรอบข้าง (ว.วชิรเมธี, 2556)

4. พัฒนาสุขภาวะจิตในการเจริญภาวนา เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป การกำจัดเหตุแห่งทุกข์นั้น ก้าวไปกับความเพียรทำให้ โลภะ โทสะ โมหะ ลดน้อยลง ตัณหา มานะ ทิฏฐิเบาบางลงไป ดำเนินไปด้วยการปฏิบัติตามมรรค มีการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา บรรเทากิเลสทั้งหลายและลดอวิชาลง คือ การทำความสุขให้เพิ่มขึ้นมา (สมเด็จพระ

พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2563) พัฒนาสุขภาวะจิตใจในการเจริญสติให้ประณีตยิ่งขึ้น จิตของเรามีศักยภาพสูงแต่ถ้าไม่ได้รับการพัฒนา ก็จะต่ำลง สติเป็นเครื่องมือในการฝึกจิตที่สำคัญ มนุษย์จะมีความสุขอย่างถึงที่สุดต่อเมื่อได้รับการฝึกหรือพัฒนาจิตอย่างถึงที่สุด จิตที่ไม่ได้ฝึก เมื่อถูกกิเลสครอบงำแล้วจะไม่รู้สึกรู้สีกตัว (ว.วชิรเมธี, 2556)

สุขภาวะจะเกิดได้โดยบริหารใจให้มีภาวะจิตที่เป็นบวก ควรพัฒนาจิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) คุณภาพจิตหรือจิตที่มีคุณธรรมหรือความดี 2) สมรรถภาพจิตคือจิตใจที่มีความเพียรพยายาม ความขยันขันแข็ง ความอดทน ความใฝ่รู้ใฝ่ธรรม มีสติ ความรู้จักยับยั้งชั่งใจ มั่นคงมีสมาธิ และ 3) สุขภาพจิตคือสภาพจิตหรือภาวะจิตที่ดี เช่น ความอ่อนใจ อิ่มใจ ขาบซึ่ง ความร่าเริงสดใส สงบเย็น ผ่อนคลาย ความชื่นใจ โปร่งโล่ง เบิกบานใจ สุขภาพที่มีความสุขคือสุขภาพจิต ทั้ง 3 ด้านสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตที่ดี ที่น่าอยู่ ที่เรียกว่า “มีความสุข” จึงจำเป็นต้องพัฒนามนุษย์ทางด้านจิตใจ ให้มีสภาพจิตทั้งสามด้านดังกล่าว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)

ชีวิตที่มีสุขภาวะดีประกอบด้วยความสุข 2 ประการ คือ 1) กายิกสุข หรือความสุขทางกาย หมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์ไม่บกพร่อง ประสาทสัมผัสมีความสมบูรณ์ ได้กลิ่น ได้รสชาติ ได้เห็น ได้ยินเสียงและสัมผัสได้ 2) เจตสิกสุข หรือความสุขทางใจ หมายถึงการที่ใจมีความสำราญชุ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวเมื่อความโลภ ความโกรธและความหลงมากระทบจิตใจ อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ทางจิตสุขภาพร่างกายและจิตเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาคือความสุข พัฒนาความสุขได้ด้วยการทำความดี การกระทำการรักษาศีล การสวดมนต์หรือการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนาอันเป็นความสุขที่เป็นปัจจัยช่วยให้เกิดสมาธิ จะสุขได้ต้องกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจด้วยการพัฒนาทั้ง 4 ด้านพร้อมกันทั้งเจริญกาย ศีล จิตและปัญญา จะเป็นการพัฒนาอย่างแท้จริงรอบด้านจนถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานอันเป็นสุขภาวะขั้นสูงสุด (พระอนันตชัย อภินนโท (ชั้นโพธิ์น้อย), 2563)

การเจริญสติ หรือ การทำสมาธิ ทำให้มีความสุขเกิดสุขภาวะที่ดี เกิดลักษณะจิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เกิดจากการฝึกฝนจิตมิให้ถูกนิวรณ์มาเบียดเบียนการเห็นความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ในวิปัสสนากรรมฐานและเป็นเหตุเบื้องต้นของความดับทุกข์ในพระอริยบุคคล จิตงอกงามอยู่ท่ามกลางจิตใจผ่องใสและจิตอาจหาญร่าเริงเกิดจากการได้ญาณ เป็นจิตที่วางเฉยอยู่ในองค์แห่งฌาน อยู่ในลักษณะท่ามกลางปฐมฌาน จิตงอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยา เกิดจากจิตมีความปราศจากซึ่งนิวรณ์ 5

ประการเป็นสิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ ทำให้จิตเศร้าหมองและทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง (ความหดหู่และเชื่องซึม) อุทธัจจ กุกกัจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) และวิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย) การเจริญสติวิปัสสนากรรมฐาน เกิดจากจิตเข้าถึงวิปัสสนา โดยการพิจารณาสังขารที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ เข้าถึงองค์มรรค โดยการประกอบกิจแห่งวิปัสสนาเบื้องต้นให้สำเร็จและเข้าถึงผล โดยมีจิตเกิดความว่างไม่มีนิमितและหลุดพ้นเป็นอิสระจากอำนาจของกิเลสตัณหา (ณัฐรินทร์ นิธิกริตตานนท์, 2559)

การวิจัยพบว่า ผู้ที่ฝึกสติ มีความสัมพันธ์ระหว่างสติของบุคคลกับสุขภาวะทางด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง สติมีผลหรือความสัมพันธ์ต่อด้านพลังในการดำเนินชีวิต (Vitality) และเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเองและสภาวะทางอารมณ์เชิงบวก ความตระหนักรู้เกี่ยวกับสมาธิ และมีผลต่อการมีสำนึกแห่งตน (Self-Actualization) มีผลต่อด้านความสามารถในการจัดการและการพึ่งพาตนเอง (Autonomy) สติมีผลต่อด้านความสามารถ (Competence) ในการดำเนินงานต่าง ๆ และด้านความสัมพันธ์หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) สุขภาวะที่ดีจะมีสติสัมปชัญญะที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์กับการลดลงของอารมณ์แปรปรวนและความเครียดได้ ความทุกข์น้อยลงสติทำให้จิตใจจดจ่อส่งผลต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตที่ดีมากขึ้น (Brown and Ryan, 2003)

การเจริญสติ เรื่อง “Mindfulness - based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders” การวิจัยแสดงว่าการบำบัดด้วยสติเป็นวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพสำหรับความผิดปกติเรื้อรังและทางจิตใจที่หลากหลาย โดยการเจริญสติเป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะด้านจิตใจที่เพิ่มขึ้นโดยใช้การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน เกิดการตระหนักรู้เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งจากการเรียนรู้ทางความคิดและการใช้ปัญญา เกิดการยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันอันเป็นกลยุทธ์การป้องกันการกำเริบของโรคหรือลดความเครียดที่มีประสิทธิภาพได้ (Witkiewitz, K, Marlatt, G.A. and Walker, D., 2005)

พุทธจิตวิทยาแบบองค์รวมเป็นการพัฒนาที่มนุษย์ที่เติบโตแบบทุกมิติ เป็นการเติบโต 4 ด้าน คือ ร่างกาย ทางด้านศีล (สิ่งแวดล้อม) ทางด้านจิตใจและทางด้านปัญญา นั่นคือสุขภาวะองค์รวม ต้องสมดุลทั้ง 4 ด้านเป็นพุทธคุณภาพแห่งความองกามสูงสุด ที่เรียกว่า ไตรสิกขา พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระกรุณาคุณ ความองกามหรือจิตที่องกามจากการมีจิตมีสติในทุกขณะ ให้เกิดปัญญา การรักษาจิตคือมี

สติสัมปชัญญะ มีสติทุกขณะทำให้รักษากิจได้ เพิ่มสติเข้าไปทุกการเคลื่อนไหวหรือชีวิตประจำวันของเราเป็นการเติบโตแบบทุกมิติ ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านศีล (สิ่งแวดล้อม) ทางด้านจิตใจและทางด้านปัญญา (พระมหาสมบรูณ์, 2565)

ชีวิตที่สมดุลของมนุษย์เกิดจากการมีสุขภาวะองค์รวมในลักษณะทั้ง 4 คือ สุขภาวะกาย สุขภาวะศีล สุขภาวะจิตและสุขภาวะปัญญา ประการแรก เป็นความอยู่ดีมีสุขทางกายภาพ (Innate Body) หมายถึง ความสมดุลของวิถีชีวิตเมื่อความต้องการทางสรีรวิทยาได้รับการตอบสนอง ประการที่สอง เป็นความผาสุกทางศีลธรรม (Social Morality) หมายถึงความสมดุลของวิถีชีวิตเมื่อความต้องการด้านความปลอดภัยและทางสังคมถูกทำให้สมบูรณ์ ประการที่สาม เป็นความผาสุกทางจิต (Calm Mind) คือความสมดุลของวิถีชีวิตเมื่อความต้องการความภาคภูมิใจเป็นจริงและประการที่สี่ เป็นความตื่นรู้ทางปัญญา (Awakening Wisdom) คือ ความสมดุลของวิถีชีวิตเมื่อความตระหนักในตนเองเกิดขึ้น ในขณะที่แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายโดยใช้หลักสันโดษ การสร้างเสริมสุขภาพศีลด้วยการรักษาศีล 5 การคบกัลยาณมิตร และสังกะหัตถ์ การสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการบำบัดด้วยการรู้อาสยสดี ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการสร้างเสริมสุขภาพปัญญาด้วยการเจริญสติปัญญา 4 และทาง 4 สาย สุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 ลักษณะสามารถพัฒนาเสริมสร้างให้เกิดอย่างครบถ้วนได้ (सानู มหัทธนาตุล, 2562)

สุขภาวะองค์รวมหรือความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงเป็นการใช้ทั้งศาสตร์และศิลปะ บูรณาการทั้งหลักพระพุทธศาสนา และศาสตร์จิตวิทยาตะวันตก เพื่อศึกษาพฤติกรรม จิตใจของมนุษย์ พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและสามารถทำให้เรามองทุกข์ให้สุขได้ ทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต การไม่ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการก็เป็นทุกข์ ความสุขมี 2 ชนิด คือ ความสุขทางความรู้สึ และความสุขที่แท้จริง (พระเทพวัชรบัณฑิต, 2564) การมองให้เห็นความสุขในทุกข์ได้เช่นกัน ทุกข์และสุขเกิดจากความคิด ทศนคติการมอง หรือ Mindset เพราะทุกข์เกิดจากวิคิด แต่ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น วิธีแก้ไขและป้องกันทุกข์ง่ายที่สุดคือ เปลี่ยนแปลงวิคิด คนมีปัญหาจะมองทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา การมีสติ สัมปชัญญะ การระลึกรู้และตระหนักรู้ (mindfulness and awareness) เครื่องมือในการรับรู้โลก คือ การฝึกพัฒนาตนเองโดยการปฏิบัติธรรมในการรับรู้ และจัดการให้มองเป็นอิสระ เป็นความว่างเปล่า ไม่ปรุงแต่ง เห็นสัแต่ได้เห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ได้ลิ้มรสสักว่าได้ลิ้มรส ฯลฯ มองอย่างฉลาด ไม่เป็นเหยื่อของกิเลส วิธีการคิดสร้างอารมณ์บวก สร้างสรรค์แผ่ความรัก ความเมตตา สุขหรือทุกข์เป็นสิ่งที่อยู่ในอำนาจความสามารถควบคุมได้ด้วยตัวเอง (พระมหาสมบรูณ์ วุฒิกโร, 2564)

บทสรุป

การพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการหลักพุทธศาสนาและทฤษฎีจิตวิทยาเข้าด้วยกัน เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมอย่างสมดุลแสวงหาความสุขที่ขอบธรรมอันหมายถึงสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม ให้มีความเชื่อมโยงส่งผลต่อกันเกิดเป็นองค์กรรวม รองรับผู้สูงวัยให้คิดบวกเพิ่มทัศนคติเชิงสุขนิยม มองสิ่งดีในตัวเอง มองเห็นคุณค่าของตนและข้ามสิ่งไม่ดีในตัวเองออกไป มนุษย์ควรพัฒนาให้รู้จักตนเองทุกแง่มุมไม่ยึดมั่นถือมั่นและเราจะจัดการตนเองได้เหมาะสมกับการแบกรับภาระชีวิตโดยการนำทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ เมื่อความต้องการด้านพื้นฐานของมนุษย์ถูกเติมเต็มเต็มจะมีพลังพอใจในชีวิตและย่อมมีความต้องการในลำดับถัดไป ๑ ไป ฉะนั้น การใช้หลักพุทธจิตวิทยาดังกล่าวข้างต้น เพื่อให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขทั้งในการพัฒนาชีวิตและความสุขในสังคม ด้วยการเจริญสติหรือการทำสมาธิ ทำให้มีความสุขเกิดสุขภาวะชีวิตที่ดี ที่น่าอยู่ ที่เรียกว่า “มีความสุข” การเห็นคุณค่าแท้ของปัจจัยต่าง ๆ มีความพอเพียงแห่งตน รู้ศักยภาพของตนเองและเข้าใจสัจจะธรรมของชีวิต สามารถเจริญภาวนาอันเป็นความสุขที่เป็นปัจจัยช่วยให้เกิดสมาธิ สติมีผลและมีความสัมพันธ์ต่อด้านพลังในการดำเนินชีวิต ส่งผลถึงการมีสุขภาวะองค์กรรวม การเข้าใจแก่นของพระพุทธศาสนาหากเข้าใจก็พร้อมกับการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสงบและมีความสุข ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวมที่เชื่อมโยงกันอย่างสมดุลให้ดียิ่งขึ้นไป เปลี่ยนวิธีคิดโดยใช้ปัญญาตรัสรู้ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตได้ สุขภาวะองค์กรรวมจะเกิดได้ ต้องบริหารใจและใช้ปัญญาให้มีภาวะจิตที่เป็นบวกพร้อมด้วยไปพร้อมกับการพัฒนาร่างกายและสังคม

รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถิติผู้สูงอายุ*. สืบค้น 13 มิถุนายน 2566, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/47>
- ดวงเนตร ธรรมกุล. (2555). การสร้างสุขภาวะในองค์กร. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 6(1), 4.
- ณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์. (2559). *ลักษณะจิตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร (พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- พระเทพวชิรบัณฑิต และ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร. (2564). มองทุกข์ให้สุขได้. ใน *การล้มนามองทุกข์ให้สุขได้*, 14 มีนาคม 2564, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. (2557). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 35). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย). (2563). *รูปแบบการพัฒนาวัดสัปปายะสร้างสุขเชิงองค์รวมด้วยวิถี 5ส ตามแนวพุทธจิตวิทยา* (พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ว.วชิรเมธี. (2556). *ความสุขในกำมือ*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ปราม.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พลีพิมพ์.
- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์. (2562). *ผลของการฝึกสติและจิตบวกรที่มีต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคลากรในโรงพยาบาลชุมชน* (พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Retrieved May 27, 2023, from Source:[cirp.org/S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)/reference/ReferencesPapers.aspx?](http://cirp.org/S(351jmbntvnsjt1aadkposzje)/reference/ReferencesPapers.aspx?)
- Katie Witkiewitz, Alan G. Marlatt and Denise Walker. (2005). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211-228.
- Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of personally and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Raymond J. Wlodkowski, (1993). *Enhancing Adult Motivation to Learn*. Jossey-bass publishers. California.