

การจัดการความเครียดในคนวัยทำงานโดยการสร้างสุข
ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Managing Stress in working age Creating Happiness
According to Buddhist Psychology

Received: July 04, 2023
Revised: September 15, 2023
Accepted: September 16, 2023

กนกรัตน์ สุตลาภา¹
Kanokrat Sudlapa
(kanokratsudiapa@gmail.com)

บทคัดย่อ

การจัดการความเครียดในคนวัยทำงานโดยการสร้างความสุขตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นปัญหาสำคัญมากสำหรับคนวัยทำงานในสถานการณ์ปัจจุบัน เนื่องจากสภาวะผลกระทบจากโรคไวรัสโคโรนาจนถึงปัจจุบัน ที่ส่งผลกระทบต่อประชากรวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจที่ไม่มั่นคง การลดเงินเดือน การขัดแย้งทางการเมือง และสภาพสังคมการแข่งขันที่สูงขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย ปัญหาครอบครัว สัมพันธภาพเปราะบาง เกิดความขัดแย้งได้ง่าย ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและความกดดันในการทำงาน ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังและทำให้ความสุขในการทำงานลดลงด้วย การจัดการความเครียดจากการรับประทุษร้ายความเครียดแล้ว ได้นำแนวทางการจัดการความเครียด ได้แก่ โดยวิธีการผ่อนคลายความเครียด การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมและความคิด ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดลดลง และนำแนวทางการสร้างความสุขบูรณาการร่วมกันระ 8 แนวทาง ได้แก่ 1) การค้นหาจุดดีของตนเอง 2) ค้นหาจุดดีของผู้อื่น 3) เพิ่ม 3 อ. ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์และขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่ 4) การสร้างครอบครัวอบอุ่น 5) จัดสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8 6) การมีจิตอาสาและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น 7) การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และ 8) ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีเพื่อเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ ทำให้คนวัยทำงานมีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพใจของตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้าง เพื่อให้คนวัยทำงานมีสุขภาพจิตที่ดีปรับตัวได้ ความเครียดลดลง และมีความสุขเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการ

¹ โรงพยาบาลเวลล์เมดิคอล จังหวัดนนทบุรี
World Medical Hospital, Nonthaburi Province

ความเครียดในคนวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาจะเป็นภูมิคุ้มกันทางใจของคนวัยทำงานในการทำงานอย่างสมดุล ผ่อนคลายและมีความสุข ช่วยสร้างสุขภาวะที่ดีขึ้นต่อไป

คำสำคัญ : ความเครียด, คนวัยทำงาน, การสร้างความสุข, พุทธจิตวิทยา

Abstract

Managing stress in working people by creating happiness according to the concept of Buddhist psychology, which is a very important problem for working people in the current situation. Due to the effects of the coronavirus disease until now. That affects the working age population who are faced with changes in unstable economic conditions. Salary reduction for unemployed people political conflict and the increasingly competitive social environment affects physical health problems family problems Fragile relationship Conflict easily arises. This affects efficiency and work pressure. This causes chronic stress and reduces happiness at work. Managing stress from taking antidepressants Stress management methods have been adopted, including stress relief methods, muscle relaxation exercises to reduce stress. Causes changes in the body, mind, behavior and thinking. As a result, the person will have less stress. and brought together eight approaches to create happiness, including 1) Finding one's own good points 2) Finding others' good points 3) adding 3. Exercise, food, emotions and eliminating alcohol, drugs, and smoking 4) Building a warm family, 5) Balancing life with the 8-8-8 principle, 6) Volunteering and benevolent to others, 7) Having a mental anchor, and 8) Satisfaction with what one has to see the value. of things that exist Giving working people a way to promote own mental health family and people around so that working-age people have good mental health and can adapt Stress is reduced and have more happiness to achieve effective collaboration Stress management in working people according to Buddhist psychology will be the mental immunity of working people in working in balance. relax and happy Help create better health.

Keywords: Stress, Anxiety, Working People, Creating Happiness, Buddhist Psychology

บทนำ

ประชากรกลุ่มวัยทำงานหมายถึงประชากรซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 15-60 ปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562) ซึ่งนับว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศที่ต้องรับภาระในการรับผิดชอบดูแลตนเองและดูแลครอบครัว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันหลังผลกระทบจากการแพร่ของโรคระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่ผ่านมามีผลกระทบต่อประชากรวัยทำงานในทุกมิติในการทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและความกดดันในการทำงาน ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังจนเกิดความวิตกกังวล ได้แก่ นอนไม่หลับ อาการใจสั่น หายใจเร็ว ปลายมือปลายเท้าเย็นและทำให้ความสุขในการทำงานลดลงด้วยซึ่งความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาในภาวะวิกฤติที่คนทำงานในชุมชนเป็นสิ่งที่ทุกคนถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนชีวิตของคน ความสุขหมายถึงสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จมีความเป็นตัวของตัวเองมีความภาคภูมิใจในการกระทำของตนเองมีความคิดเชิงบวกมีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี มีการพัฒนาตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ โดยความสุขความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งหมายถึงระดับที่บุคคลจะตัดสินค่าโดยรวมว่าคุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยจิตใจ และความรู้คิด ระดับความรู้สึกและจิตใจ คือมีความรู้สึกที่ดีบ่อยเพียงใด ระดับที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตในชีวิตรับรู้ได้ว่ามีความสุขที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ และความตื่นตัวในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน

การสร้างสุขวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการประยุกต์จากโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2560) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขคนวัยทำงานในชุมชนทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน นำมาประยุกต์บูรณาการร่วมกับหลักพุทธธรรมในการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข และเสริมคุณค่าจิตอาสาของคนในวัยทำงานในชุมชนในการทำงานร่วมกัน เพื่อทำให้เกิดความสุขในการทำงานที่พัฒนามาจากใจอย่างแท้จริง

ความเครียดในคนวัยทำงาน

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์

และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วยความเครียดนั้น เป็นเรื่องที่มีกันทุกคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาการคิดและการประเมิน สถานการณ์ของแต่ละคนถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรงเราก็จะรู้สึก เครียดน้อย หรือแม้เราจะรู้สึกว่าย่ปัญหานั้นร้ายแรงแต่เราพอจะรับมือไหวเราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้า เรามองว่าปัญหานั้นใหญ่แถมไม่ไหวและไม่มีใครช่วยเราได้เราก็จะเครียดมาก (กรม สุขภาพจิต, 2564) ความเครียดในระดับพอดี ๆ จะช่วยกระตุ้นให้เราเริ่มปลงมีความ กระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดี ขึ้นตั้งแต่เมื่อใดที่ ความเครียดมีมากเกินไปจนเรารู้สึกไม่ไหวจนเกิดความวิตกกังวลจนว่ย ทำงาน โดยความวิตกกังวลเป็นอาการเกี่ยวกับความกังวล โดยอาการที่มีความวิตกกังวล เกินกว่าเหตุในหลาย ๆ เรื่องพร้อมกันเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตร่วมกับมีอาการ ของระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากกว่าปกติส่งผลให้มีอาการแสดงทางกายต่าง ๆ เนื่องจากความตึงเครียด เช่น ตื่นเต้นง่าย ตกใจง่าย นอนไม่หลับหรือหลับยาก ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม ใจหวิว เป็นต้น และอาการที่เกิดจากการตึงตัวของกล้ามเนื้อ เช่น ปวด ศีรษะ ปวดท้ายทอย ปวดตามกล้ามเนื้อ เป็นต้น (สมภพ เรื่องตระกูล, 2549) โดยต้องมึ การผ่อนคลายและจัดการความเครียดอย่างถูกต้องในการทำงาน

สาเหตุความเครียดของคนวัยทำงาน

ความเครียดของคนวัยทำงานเป็นสิ่งที่พบได้บ่อยในสถานที่ทำงาน โดยสาเหตุ ที่ทำให้คนวัยทำงานรู้สึกเครียดอาจเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ดังนี้

1. ความกดดันในการทำงาน: การมีเวลาที่จำกัดในการทำงานหรือมีงานที่ต้อง ดำเนินการในระยะเวลาที่กดดันอาจส่งผลให้เกิดความเครียด
2. การบริหารเวลา: การไม่สามารถจัดการเวลาให้เหมาะสมระหว่างงานและ ชีวิตส่วนตัวอาจทำให้คนวัยทำงานรู้สึกตึงเครียด
3. ความกังวลเกี่ยวกับผลงาน: คนวัยทำงานบางคนอาจมีความกังวลเกี่ยวกับการ ผิดพลาดหรือไม่สามารถทำงานให้ดีเพียงพอตามความต้องการหน่วยงาน ซึ่งอาจ สร้างความเครียดให้กับคนทำงาน
4. สภาพแวดล้อมการทำงาน: สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง เกินไป การทำงานในที่แออัด หรือสภาพอากาศที่ไม่สบาย เป็นต้น อาจส่งผลให้คนวัย ทำงานรู้สึกเครียดได้
5. ความไม่มั่นคงในงาน: การมีความไม่มั่นคงในการทำงาน เช่น ความไม่ แน่ใจในตำแหน่งงาน หรือมีความกังวลเกี่ยวกับการสูญเสียงาน เป็นต้น อาจทำให้คนวัย ทำงานรู้สึกเครียดวิตกกังวล

6. ความขาดแคลนทรัพยากร: การทำงานในสภาวะที่ขาดแคลนทรัพยากร บุคลากร เงิน และสิ่งสนับสนุนต่าง ๆ

7. ปัญหาจากปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัวยุติธรรม สังคม เป็นต้น ส่งผลกระทบต่อการเกิดความเครียดในการทำงานได้เช่นกัน

ผลกระทบจากความเครียดต่อการทำงาน

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรม ดังนั้นความผิดปกติทางร่างกายได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับ หรืออ้วนเกินไป หายใจไม่สะดวก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็น เท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย แพ้อากาศง่าย ฯลฯ ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่ายไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหนงว่าเหว ลื่นหวั่นหมดความรู้สึกลึกซึ้งสนุกสนาน เป็นต้นความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติดใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนขวาย มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ดึงผม กัดเล็บกัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจียบขริ้ม เกือบตัว เป็นต้น ความเครียดวิตกกังวลที่เรื้อรังอาจนำไปสู่โรคซึมเศร้าในอนาคตได้

แนวทางในการบริหารจัดการความเครียดของคนวัยทำงาน

แนวทางวิธีการบริหารจัดการความเครียดนั้น มีทั้งการรักษาโดยใช้ยา การบำบัดทางจิตสังคม พฤติกรรมบำบัดและการผ่อนคลายโดยใช้แนวทางพุทธศาสนา

1. ยาที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ยาคลายกังวลและยาด้านเศร้าเพื่อปรับสมดุลของสารสื่อประสาท (ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ และ มาโนช หล่อตระกูล, 2540)

2. การบำบัดทางจิตสังคม ได้แก่การบำบัดทางความคิด (Cognitive Therapy) เป็นการบำบัดที่ต้องการแก้ไขความผิดปกติของความคิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยทำงานการรักษาจะช่วยสอนให้คนวัยทำงานรู้จักจำแนกความคิดที่ผิดพลาด ยอมรับและแก้ไขให้เป็นความคิดที่สมเหตุผล การบำบัดทางพฤติกรรม ความคิด (Cognitive Behavior Therapy) เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสม ให้กลับมามีความคิดความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสม (Mark, Lovell, Noshirvant, Livanou, & Thrasher, 1998)

3. การจัดการความเครียดโดยหมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้ เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้ได้อย่างรวดเร็ว โดยเรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวกและใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคยโดยใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายความเครียดนั้น ๆ

4. เทคนิคการผ่อนคลายในการบำบัดลดความเครียด โดยเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ประกอบด้วยวิธีการหลายวิธีเช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive Muscle Relaxation) การฝึกจินตนาการ (Visual Imagery Training) ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) และการฝึกสมาธิ (Meditation) (สมภพ เรื่องตระกูล, 2549) สำหรับการศึกษาถึงประสิทธิผลของสมาธิบำบัดเพื่อลดความเครียด พบว่า การฝึกสมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ พฤติกรรมและความคิด ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดลดลง โดยพบว่า การฝึกสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกลดลง สมองส่วนหนึ่และส่วนธาลามัสทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลและแลคตินไพลาสมาลดลงภายหลังการฝึกสมาธิ ส่วนระดับฮอร์โมนเมลาโทนิ่และฮอร์โมนเบต้าเอ็นโดฟินกลับเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ความเครียดลดลง โดยหลักของสมาธิ คือ การทำจิตใจให้สงบอันจะส่งผลให้การทำงานของร่างกายเป็นไปตามปกติ (ชูฤทธิ์ เตังไตรสรณ์, 2551)

การสร้างสุขคนวัยทำงานตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อจัดการความเครียดในการทำงาน

แนวคิดปัจจัยสร้างสุขในคนวัยทำงาน

ปัจจัยความสุขของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึ่กว่าตนเองมีคุณค่า ความคิดทางบวก ครอบครั้วที่มีความสุข การมีสุขภาพที่ดี การแก้ปัญหาได้ การมีสมดุลในชีวิตความพึงพอใจในสิ่งที่มีการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และปัจจัยความสุขของชุมชน ได้แก่ ชุมชนปลอดภัย สิ่งแวดล้อมสะอาดเป็นระเบียบ สมาชิกรักใคร่สามัคคี เอื้ออาทรต่อกัน มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรม ผู้นำเข้มแข็งมีจิตอาสาสร้างประโยชน์ต่อสาธารณะ (สำนักส่งเสริมสุขภาพจิต, 2560) ซึ่งปัจจัยสร้างสุขนี้ เป็นสิ่งที่เกิดจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกซึ่งปัจจัยภายนอก มาจากการได้รับการตอบสนองปัจจัยสำคัญของชีวิต ความพึงพอใจในสุขภาพจิต ความพึงพอใจในครอบครัว ความพึงพอใจในชุมชน และความพึงพอใจในงานส่งผลกระทบต่อระดับความสุข โดยความพึงพอใจในสุขภาพจิตส่งผลกระทบต่อความสุขมากที่สุด (กัลยาณี เสนาสุ, 2559)

ปัจจัยภายในอีกสิ่งหนึ่งที่พบว่ามียุทธศาสตร์ต่อความสุขที่สำคัญ ได้แก่ ศาสนา เนื่องจากศาสนามีบทบาทสำคัญในการเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้คนมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มีขวัญกำลังใจสามารถยืนหยัดต่อสู้กับสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะเมื่อมีวิกฤติในชีวิตศาสนาจะมีบทบาทสำคัญอย่างมาก

ปัจจัยความสุขตามแนวพุทธศาสนา

ความหมายของความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา ให้ความหมายของคำว่า “ความสุข” คือ “ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่น รื่นกาย รื่นใจ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559) มีหลายท่านได้ให้ความหมายไว้โดยความสุขตามความหมายตามหลักพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ กามสุข หรือ ความสุขในรูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส ฌานสุข หรือ ความสุขจากความสงบทางใจ และนิพพานสุข หรือ ความสุขในนิพพานความหลุดพ้น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายโดยสรุปว่า ความสุข หมายถึง การได้สนองความต้องการ ความสมอยากสมปรารถนา ความปราศจากทุกข์จากภาวะที่หมกมุ่นเลวทั้งปวง โดยความอยากนี้เป็นได้ทั้งกุศล นั่นคือ ฉันทะ หรือภาวะที่ปราศจากตัณหา ความเป็นผู้มีจิตใจที่เป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวง และ อกุศล คือ ตัณหา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2548) โดยพบว่า การสร้างสุขตามแนวทางของพระพุทธศาสนามีวิธีการเพื่อไปสู่ ความสุขในระดับปัจเจก คือ ความสุขเฉพาะตัวบุคคล ความสุขในระดับครอบครัว ความสุขในครอบครัว คือ ความสุขในสังคมเล็ก ความสุขในระดับสังคม คือ ความสงบสุขหรือสันติภาพในสังคม และ ความสุขในระดับโลกุตระ หรือนิพพานสุข คือ ความสุขที่แท้จริง

ปัจจัยสาเหตุแห่งความสุขตามแนวพุทธจิตวิทยา

ปัจจัยสาเหตุของความสุข พระพรหมบัณฑิตกล่าวว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสุข คือ สติสัมปชัญญะ สังวร วิปัสสิการ ปราโมทย์ ปีติ และปัสสัทธิ ซึ่งสามารถเขียนความสัมพันธ์เชิงเหตุผล ระหว่างความสุขกับปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวได้ดังนี้ สติสัมปชัญญะ => สังวร => วิปัสสิการ => ปราโมทย์ => ปีติ => ปัสสัทธิ => สุข ตามแนวคิดของพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต) จิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดสุข เพราะว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สุข ทุกข์อยู่ที่ใจ ถ้าใจเอนเอียงไปในทางอกุศล ก็ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าใจเอนเอียงไปในทางกุศล ก็ทำให้เกิดสุข ถ้าฝึกจิตพัฒนาจิตและคุ้มครองรักษาจิตได้ก็จะทำให้ชีวิตก็เป็นสุขได้เช่นกัน

สรุปได้ว่า ความสุขที่ทำให้ลดความเครียดโดยใช้ปัจจัยความสุขตามแนวพุทธศาสนาทำให้เกิดความสบายกาย ความสบายใจและความสงบด้วยวิถีทางจิตและทางปัญญาให้ไม่ต้องสนองความต้องการที่ไม่ดี ความสงบ ก็เป็นความสุขและความสุขก็คือความสงบ สันติสุขในการดำเนินชีวิตและการทำงานนั่นเอง

การบูรณาการแนวทางพุทธจิตวิทยาในการสร้างสุขคนวัยทำงาน

การสร้างสุขของคนวัยทำงานในองค์กรตามแนวคิดของ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต ให้มีความสำคัญกับการสร้างสติในการสร้างคุณค่าในตนเองและการฝึกสมาธิกับการทำงานในการสร้างสุขคนวัยทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนี้

การสร้างสติกับการพัฒนาสร้างคุณค่าในตนเองกับการสร้างความสุขสงบในการทำงาน

สติกับการพัฒนาตนการสร้างความสุขสงบให้กับจิตใจนี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการทำงาน เพื่อให้สามารถแสดงคุณค่าในตนเองได้ ทางจิตวิทยาเรียกว่า การจัดการกับอารมณ์และความเครียด สมาชิกในองค์กรที่มีความสุข จึงต้องเรียนรู้การจัดการตนเอง หรือการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เพื่อสร้างความสงบของจิตใจด้วย การฝึกสมาธิซึ่งจะลดอารมณ์และความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใจและสร้างพื้นฐานของจิตใจในการทำงานด้วยจิตใจที่สงบต่อไป ตามด้วยการฝึกสติเพื่อให้จิตใจอยู่กับการทำงาน โดยไม่ว้าวุ่นและไม่ถูกแทรกแซงด้วยอารมณ์ เนื่องด้วยจิตอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเรื่องของสตินี้ จะเป็นเครื่องมือทางจิตใจที่สำคัญในการสร้างคุณค่าของตนเองในการทำงานและในองค์กร ไม่ว่าตนเองจะอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ใด จะเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ขณะเดียวกัน คุณค่าในตนเองนั้นจะคงอยู่ได้ ก็ต้องสร้างสุขด้วยสติในองค์กร อาศัยบรรยากาศการทำงานร่วมกันอย่างกัลยาณมิตรและสภาวะที่ดีขององค์กรทำให้เกิดการสร้างสุขในองค์กรได้

การฝึกสมาธิกับการทำงานการสร้างสุขคนวัยทำงาน

สมาธิเป็นการทำจิตให้สงบโดยจดจ่ออยู่กับสิ่ง ๆ เดียว เช่น ลมหายใจ เป็นต้น ในช่วงแรกที่ฝึก จะมีอุปสรรคมากมาย เพราะจิตจะไม่ยอมอยู่นิ่งกับลมหายใจ จนกว่าจะมีความชำนาญมากขึ้น การตามรู้ลมหายใจก็จะค่อย ๆ นานขึ้น หรือถึงแม้จะวอกแวกบ้างก็รู้ตัวและหวนกลับมารู้ลมหายใจได้เร็ว ภาวะที่ทำให้จิตตามรู้ลมหายใจได้นี้ จะทำ

ให้ความคิดหยุดในทางจิตวิทยา ก็คือ การหยุดความคิดนั่นเอง เมื่อความคิดหยุด จิตที่ว่างจากความคิดก็เป็นจิตที่สงบ เมื่อมีความสงบต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง ร่างกายและจิตใจก็จะผ่อนคลาย สรุปลึคือ สภาวะที่จิตสงบและร่างกายผ่อนคลาย หรือสมาธิจิตก็คือ การคลายความเครียดในระดับลึกนั่นเอง จะเห็นได้ว่า กระบวนการของสมาธิจะตรงกันข้ามกับกระบวนการของการเกิดอารมณ์และความเครียด ที่เริ่มจากการสะสมความวุ่นวายจากแรงกดดันต่าง ๆ และจบลงด้วยการเกิดอารมณ์และความเครียด

การฝึกสมาธิสามารถฝึกได้ง่าย ๆ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ฝึกหยุดความคิด
2. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ
3. ฝึกจัดการกับความวุ่นวายจิตสงบและผ่อนคลาย

แนวทางการสร้างสุขวัยทำงานของกรมสุขภาพจิต

เพื่อให้มีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพใจของตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง เพื่อให้คนวัยทำงานมีสุขภาพจิตที่ดี ปรับตัวได้และมีความสุข โดยนำมาบูรณาการร่วมกับแนวทางพุทธจิตวิทยาในการสร้างสุขในคนวัยทำงาน โดยจัดทำเป็น 8 ขั้นตอน (สำนักส่งเสริมสุขภาพจิต, 2560) ดังนี้

1. การค้นหาจุดดีของตนเอง เพื่อฝึกค้นหาจุดดีหรือความสามารถของตนเอง ที่มีอยู่สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สร้างความมั่นใจมีกำลังใจ เห็นถึงความสามารถของตนเองและมีใจเป็นสุขอารมณ์แจ่มใสปลอดโปร่งเกิดปัญญา

2. ค้นหาจุดดีของผู้อื่น เพื่อฝึกค้นหาจุดดีหรือความสามารถของผู้อื่นและการชื่นชมผู้อื่น ทำให้เกิดสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น ใช้หลักมูทิตา คือ แสดงความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง เข้มแข็งเบิกบานอยู่เสมอ เข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ได้รับความร่วมมือที่ดีต่อกันมองผู้อื่นอย่างเข้าใจ ส่งผลให้ใจเป็นสุข อารมณ์แจ่มใส

3. เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่ เพื่อสามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้เหมาะสม ทั้งด้านโภชนาการ อารมณ์และการออกกำลังกาย เห็นพิษภัยของสุรา ยาเสพติดและบุหรี่ และสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสามารถดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตของตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้

4. ครอบครัวอบอุ่น เพื่อหาแนวทางในการสร้างครอบครัวอบอุ่นตามบริบทของแต่ละคน ให้สมาชิกและคนในครอบครัวมีภูมิคุ้มกันทางใจและสมาชิกได้เรียนรู้แนวทางในการสร้างครอบครัวอบอุ่นของสมาชิกคนอื่น

5. **มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8** เพื่อได้จัดสรรเวลาในการทำงาน พักผ่อน และทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน ให้ใช้ชีวิตประจำวันตามที่ได้จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน

6. **การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น** เพื่อฝึกความคิดทางบวกการยอมรับความคิดเห็นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น ร่วมกับการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยจิตอาสา คือ กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกระบวนการของการฝึกการให้ที่ดี เพื่อขัดเกลาละวางตัวตนและบ่มเพาะการรักผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นการยอมสละตนเพื่อรับใช้ และช่วยเหลือผู้ที่ประสบกับความทุกข์ยากลำบาก (สัมพันธ์ คงพูนทรัพย์, 2560) ซึ่งหลักทางพุทธศาสนาใช้ความกรุณา ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใส่ใจในการจะปลดปล่อย บำบัดความทุกข์เดือดร้อนของปวงสัตว์ เกิดความรู้สึกลึกซึ้งในใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขจากการเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน โดยมีเมตตาซึ่งต้องมีความรักและความมีใจปรารถนาดีอยากให้เขามีสุข มีจิตใจแผ่เมตตาและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ สัตว์ทั่วหน้าและเมื่อพบผู้ที่ทุกข์ต้องการความช่วยเหลือ ทำให้เกิดการสร้างสุขให้เกิดขึ้น

7. **การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ** เพื่อเห็นความสำคัญของการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ศาสนา พ่อแม่ บุคคลสำคัญในชีวิต เป็นต้น ซึ่งเป็นต้นแบบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาโดยใช้เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและความเข้มแข็งทางใจและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความสุขที่เจิดจ้าในการทำงาน

8. **ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมี** เพื่อเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่มีและสิ่งที่เราทำได้ทำอย่างเต็มความสามารถ ให้รู้จักความพอดี มีความพอเพียง มีความสุขกับชีวิตของตนเองตามอัตภาพไม่ยึดติด ไม่เปรียบเทียบแข่งขันและปล่อยวางได้ตามแนวคิดหลักอุเบกขา โดยความวางใจเป็นกลางอันจะดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมไม่ยึดติด

บทสรุป

แนวทางการสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนตามแนวพุทธจิตวิทยานั้น ต้องประกอบด้วยการทำงานที่คำนึงถึงปัจจัยการสร้างสุขระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ปัจจัยสร้างสุขระดับบุคคลได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความคิดทางบวก ครอบครัวที่มีความสุข การมีสุขภาพที่ดี การแก้ปัญหาได้ การมีสมดุลในชีวิตความพึงพอใจในสิ่งที่มีการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและปัจจัยความสุขระดับชุมชน ได้แก่ ชุมชนปลอดภัย สิ่งแวดล้อมสะอาดเป็นระเบียบ สมาชิกรักใคร่สามัคคี เอื้ออาทรต่อกัน มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมผู้นำเข้มแข็ง มีจิตอาสาสร้างประโยชน์ต่อสาธารณะ ประกอบด้วยพระพุทธศาสนา

มีมรรควิธีเพื่อไปสู่ความสุขในระดับปัจเจก เป็นความสุขเฉพาะตัวบุคคลที่มนุษย์ ปัจจย สร้างสุขในระดับครอบครัว เป็นความสุขในสังคมเล็กที่มีความสำคัญและปัจจยสร้างสุขในระดับสังคม เป็นความสุขหรือสันติภาพในสังคม และความสุขในระดับโลกุตรหรือ นิพพานสุข ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริงที่เกิดจากใจ โดยมีแนวทางเพื่อไปสู่การสร้างสุขให้เกิด ในการทำงานของวัยทำงานในชุมชนบนความสมดุลของทางสายกลางที่ไม่เบียดเบียน ตนเองทั้งทางทรัพย์สิน การดำเนินชีวิตในครอบครัว การทำงานและเวลา ก็จะทำให้ตนเอง เกิดความสุขที่รับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จมีความเป็นตัวของตัวเอง สุดท้ายความสุขที่แท้จริง คือ ความสุขที่เกิดจากกิจกรรมการทำงานที่แสดงให้เห็น ถึงความเจริญงอกงามในจิตใจที่มนุษย์แสวงหาเพื่อใจที่สงบทั้งสิ้น โดยได้นำแนวทางหลัก ทางพุทธศาสนา เพื่อเป็นการพัฒนาจิตภายในของคนวัยทำงานในชุมชนให้เกิดความสุขใน การทำงานร่วมกันเป็นทีม และเสริมคุณค่าจิตใจและหลักทางจิตวิทยาเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก ก่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต เกิดความพึงพอใจ ในชีวิตและมีสัมพันธภาพในสังคมที่ดี ซึ่งความสุขนั้นมีเกิดขึ้นในระดับการมองเห็นสัมผัส มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน มีความ ยินดี เบิกบานใจร่าเริง แจ่มใส ซาบซึ้งใจ เต็ม เปี่ยมไปด้วยพลังสร้างสรรค์ เป็นต้น โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เป็นต้น นำมาบูรณาการร่วมกันเป็นแนวทางการสร้าง สุขวัยทำงานในชุมชนตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้มีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพใจของ ตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง เพื่อให้คนวัยทำงานมีสุขภาพจิตที่ดีปรับตัวได้ ไม่เกิด ความเครียดวิตกกังวลและมีความสุขให้เกิดการสร้างสุขที่แท้จริงและสมดุลชีวิตเกิดขึ้น อย่างยั่งยืนต่อไป

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2560). *โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยาณี เสนาสุ. (2559). *ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขของคนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2548). *โรงเรียนวิถีพุทธในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา ประโยชน์สูงสุดของชีวิต*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- “_____”. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์จำกัด.
- ปราโมทย์ สุคนิชย์ และ มาโนช หล่อตระกูล. (2540). *จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2560). *สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization: MIO)*. กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ : บริษัท ปิยอนด์พับลิสซิง จำกัด.
- สมภาพ เรืองตระกูล. (2549). *ตำราจิตเวชศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว การพิมพ์.
- สุภาณี สุขนาคินทร์. (2549). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ : อุตรดิตถ์.
- สัมพันธ์ คงพูนทรัพย์. (2560). การใช้หลักพุทธธรรมในการทำงานจิตอาสา. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 2(1), 1-14.
- Manion, J., (2003). *Joy at work: Creating a positive workplace*. J. Nurs. Admin.
- Seligman, Martin. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey.
- Veenhoven, R., (1996). *Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations*. Soc. Indicat. Res.