จิตวิทยาพฤติกรรมนิยม จิตวิทยานิมาน และอุเบกขาธรรมในชีวิตกับการทำงาน

Behaviorist Psychology, Positive Psychology and UBEKKADHAM in Life and Work

สิทธิโชค วรานุสันติกูล

Sithichoke Waranusantikule

บทคัดย่อ

จิตวิทยาได้รับอิทธิพลจากมุมมองของการรักษาบำบัดปัญหาทางจิตมาเป็นเวลายาวนาน ทำให้นักจิตวิทยาเน้นการวิจัยและสร้างทฤษฎีการอธิบายพฤติกรรมมนุษย์เพื่อบำบัดรักษาความผิดปกติทางพฤติกรรม แต่ในปัจจุบันได้มีมุมมองใหม่เกิดขึ้นมาเรียกว่า *จิตวิทยานิมาน (Positive Psychology)* ซึ่งมองว่า ควรจะเน้นการศึกษาวิจัยพฤติกรรมมนุษย์ในส่วนที่เป็นอารมณ์ความรู้สึก ความคิดทางบวกให้มากขึ้นโดยหวังว่าจะเป็นการให้ความสำคัญกับการป้องกันการเกิดปัญหาทางจิต เนื่องจากจิตวิทยานิมานมีรากฐานมาจากการรับรู้ปรากฏการณ์รอบตัวและให้ความสำคัญกับการมองโลกในแง่ดี การมีความสุข ความมั่นใจในความสามารถของตน ความหวังและความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงานและการประสบความสำเร็จ

อย่างไรก็ตามในทางพุทธศาสนานั้นยังเห็นว่า การติดยึดอยู่กับการรับรู้ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความทุกข์ทางโลกยังคงไม่ใช่หนทางที่จะทำให้จิตสงบ สว่างสะอาดได้ แต่ควรเข้าใจไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และหลักอุเบกขาคือการรับรู้แบบรู้เหตุรู้ผลแล้วปล่อยวางจึงจะไม่กระทบกระเทือนจิตใจ

Abstract

Psychology has been influenced by research and theories of mental cure and therapy since its beginning. Recently, there has been a group of psychologists expanding their research into an area called Positive Psychology, which they claim has been left in obscurity though it is an effective way of preventing mental illness. Positive Psychology is a study of human behavior focusing on affective and cognitive domains and mainly based on people's perception of phenomena around them. The emphasis is on positive aspects that will make them feel good: optimism, happiness, etc. These constructs have been found to have some correlation with the work behaviors and successes of individuals.

However, attachment, whether it is to happiness or suffering, will not produce a person with calmness, cleanliness, and peace of mind unless a person understands the law of ANICCA, DHUKHA, and ANATTA. The teaching of UBEKKADHAM explains that both positive and negative perceptions cannot bring peace and happiness unless a person can perceive events around him and can remove the emotional attachment from his perception.

จุดประกาย

ผู้เขียนได้จดความคิดว่าจะเขียนบทความเกี่ยวกับเรื่องนี้เมื่อได้ฟังข่าวภาค 6 โมงเช้าทางสถานี FM 101 รายงานโดย บุญระดม จิตรดร และบุญยอด สุขถิ่นไทย ตั้งแต่เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2547 ในการรายงานข่าวนั้นมีอยู่ตอนหนึ่งซึ่งเป็นตอนจบ คุณบุญยอดรายงานข่าวเรื่องหนึ่งจากประเทศญี่ปุ่นดังนี้

ที่ญี่ปุ่นนั้นชาวญี่ปุ่นนิยมกินปลาดิบกันมาก และเป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่า การกินปลาดิบนั้นปลาต้องสด ถึงจะอร่อย และชาวญี่ปุ่นนั้นนิยมกินปลามาก จนกระทั่งมีอุตสาหกรรมประมงที่ไม่เป็นที่สองรองใครในเรื่องการจับปลา แต่นานเข้าปลาถูกกินมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเรือประมงต้องออกหาปลาไกลออกไปเรื่อย ๆ เพราะบริเวณใกล้เกาะญี่ปุ่นนั้น ปลาโดนกินเรียบไปแล้ว

การออกไปหาปลาไกลออกไปทำให้ปลาในตลาดไม่ค่อยสดเหมือนเดิม รสชาติแย่กว่าเดิม เพราะการเดินทางไกล กว่าจะมาถึงตลาด ปลาก็ตายเสียแล้ว เขาจึงแก้ปัญหาด้วยการทำห้องเย็นแช่ปลาไว้ในเรือ แต่ก็อีกนั่นแหละ ชาวญี่ปุ่นก็พากันบอกว่า ปลาที่แช่เย็นมานั้นอร่อยสู้ปลาสดไม่ได้ ราคาปลาจึงไม่ค่อยดีนัก

ชาวประมงญี่ปุ่นจึงคิดวิธีใหม่ เอากระชังใส่ไว้ข้างเรือประมง เพื่อเลี้ยงปลาเอาไว้หลังจากจับได้แล้ว ให้ปลาว่ายไปมามีชีวิตอยู่จนกว่าจะถึงฝั่ง ก็อีกนั่นแหละชาวญี่ปุ่นนักกินปลาทั้งหลายต่างก็ไม่ชอบ บอกว่าไม่อร่อยเท่าปลาสดที่เคยกิน เพราะว่าแม้จะอยู่ในกระชังข้างเรือก็จริง แต่ปลาก็ว่ายน้ำแต่ในที่แคบ ๆ กล้ามเนื้อต่าง ๆ จึงไม่แข็งแรง ทำให้กินไม่อร่อย

คราวนี้ชาวประมงญี่ปุ่นหัวดีจึงคิดวิธีที่ทำให้ปลาที่เลี้ยงไว้ในกระชังหลังจากจับมาได้แล้วให้ว่ายน้ำอยู่เรื่อย ๆ ด้วยวิธีที่มีความคิดสร้างสรรค์มาก

เขาจับปลาฉลามใส่ไว้ในกระชัง เพื่อให้มันว่ายไล่กินปลาในกระชัง ดังนั้นปลาในกระชังจึงต้องว่ายน้ำหนีฉลามตลอดเวลาที่อยู่ด้วยกัน ปลาก็เลยมีกล้ามเนื้อแข็งแรง รสชาติปลาเมื่อมาถึงปากคนญี่ปุ่น จึงอยู่ในระดับที่ชาวญี่ปุ่นพึงใจ

หลายคนได้ฟังแล้วต่างก็อมยิ้มในความช่างคิดช่างทำให้งานดีขึ้น (quality improvement) ของชาวประมงญี่ปุ่น

แต่จากข่าวนี้ในมุมมองของนักจิตวิทยา เราจะอธิบายว่า ชาวประมงญี่ปุ่นได้ใช้หลักการทางจิตวิทยาที่เรียกว่า *การเสริมแรงลบ (negative reinforcement)* ในการทำให้ปลาว่ายน้ำตลอดเวลา

ปลาในกระชังของชาวประมงญี่ปุ่นแสดงพฤติกรรม (ว่ายน้ำหนีฉลาม) ที่สามารถทำให้พ้นไปจากผลกรรม (โดนฉลามกิน) ซึ่งไม่เป็นที่พึงปรารถนา

ของปลาในกระชัง พวกเรานักจิตวิทยานั้นบางครั้งเรียกพฤติกรรมที่เกิดจากการเสริมแรงลบว่า escape หรือ avoidance behavior นั่นคือการแสดงพฤติกรรมเพื่อหนีหรือหลบหลีกเพื่อป้องกันมิให้ผลกรรมที่ไม่น่าพึงใจเกิดขึ้นกับเรา

การเสริมแรงลบเป็นการเพิ่มพฤติกรรมซึ่งมีอิทธิพลค่อนข้างแน่นอนต่อการเกิดพฤติกรรมไม่ว่าของคนหรือสัตว์ *เพราะผู้กระทำพฤติกรรมต้องแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมาเพื่อที่จะสามารถทำให้หนีพ้นหรือเลี่ยงหลบจากผลกรรมไม่พึงปรารถนาที่จะบังเกิดขึ้นถ้าเขาไม่ทำพฤติกรรมนั้น* (Sundel and Sundel, 1982: 154-161) เพียงแต่ว่า ผู้กระทำพฤติกรรมจะเกิดความรู้สึกว่าจำใจต้องทำ ถูกบีบบังคับให้ต้องทำพฤติกรรมนั้น ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้ผู้กระทำพฤติกรรมไม่อยากกระทำพฤติกรรมอย่างนั้นอีกถ้าหากเขามีอิสระที่จะเลือกได้

จากข่าวมาสู่ชีวิตประจำวัน

ในแต่ละวันที่เรามีชีวิตอยู่เราจะต้องสร้างพฤติกรรมที่อยู่ในกระบวนการเสริมแรงลบเหมือนปลาในกระชังของชาวประมงญี่ปุ่นหลายอย่างเหมือนกัน ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่พบกันเสมอในสังคม

- นักศึกษาส่วนมากอ่านหนังสือ ทำการบ้าน เพื่อจะหนีให้พ้นจากการสอบตก
- ลูก ๆ รีบทำงานบ้านตามหน้าที่เพื่อหลีกเลี่ยงมิให้แม่ดุ
- สามีเอาใจภรรยาเป็นพิเศษเมื่อกลับบ้านดึกเพื่อป้องกันมิให้ภรรยางอน
- พนักงานขายออกสนามขายให้ได้ตามเป้าที่ได้รับมิฉะนั้นจะโดนหักค่าคอมมิชชั่น
- ลูกน้องรีบทำงานให้หัวหน้าเห็นเพื่อป้องกันการที่หัวหน้าจะตำหนิเสียงดัง

- ไม่เข้าประชุม หรือนั่งเฉยในห้องประชุม เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะคารมกับเพื่อน
- ผู้ร่วมงานบางคนในที่ประชุมที่ชอบแสดงท่าทางดูหมิ่นการแสดงความคิดเห็นของผู้อื่น

ผู้อ่านจะเห็นได้ว่า การเสริมแรงลบมีอิทธิพลต่อการสร้างพฤติกรรมของเราแน่นอนมากขนาดไหน แต่ข้อเสียของการแสดงพฤติกรรมออกไปแบบนี้ก็มีเหมือนกันตรงที่ว่า คนกระทำพฤติกรรมนั้นออกมาเพื่อหนีผลกรรมไม่พึงปรารถนา เขาไม่ได้ทำด้วยฉันทะหรือใจรัก ดังนั้นพอสามารถพ้นไปจากผลกรรมไม่พึงพอใจนั้นแล้ว เขาก็จะไม่ทำพฤติกรรมดังกล่าวอีก เขาจะรู้สึกดีใจเสียด้วยซ้ำไปว่า เฮ้อ พ้นไปเสียที ฉันไม่ต้องทำอย่างนี้อีกแล้ว ในที่สุดอาจกลายเป็นว่า เขามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการกระทำพฤติกรรมอย่างนั้นเสียด้วยซ้ำ

ดังนั้นเราจึงจะเห็นได้ว่า ในสังคมของเรามักจะมีปรากฏการณ์สังคมเป็นอย่างนี้คือ

- ประเทศไทยของเรานั้นผู้คนไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือที่มีสาระ เพราะว่าพวกเราต้องอ่านหนังสือสาระความรู้เหล่านี้เพื่อหนีการสอบตก เพื่อหนีการดุ การตีของครู มาตั้งแต่เริ่มเรียน
- ลูกไม่ชอบทำงานบ้านด้วยตนเองในยามที่แม่ไม่อยู่บ้าน เพราะไม่มีแม่มาคอยดุ
- สามีไม่คิดจะเอาใจภรรยาด้วยความรักอย่างแท้จริง เอาใจเฉพาะตอนกลับบ้านดึก
- พนักงานขายไม่กระตือรือร้นที่จะขายเมื่อไม่มีนโยบายหักค่าคอมมิชชั่นการขายออกจากเงินเดือน
- ลูกน้องประจบนายทุกรูปแบบเพื่อป้องกันมิให้นายดุ
- ทำงานของตนเอง ไม่ให้ความสำคัญกับการร่วมมือกับผู้อื่นตามข้อตกลงในการประชุม

อย่างไรก็ตามแม้ว่าผลเสียของการเสริมแรงลบจะมีมากดังตัวอย่างที่ได้กล่าวมา แต่ผลดีก็มี ก็คงเหมือนกับทุกอย่างในโลกนี้ที่ในดีมีเสีย ในเสียมีดี ส่วนดีคือว่า การเสริมแรงลบนั้นก่อให้เกิดพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ

ความแน่นอน (ว่าต้องทำพฤติกรรม เหมือนปลาต้องว่ายน้ำหนีมิฉะนั้นโดนฉลามกิน) ความเร็วและปริมาณได้ตามเป้าหมาย เพียงแต่คุณภาพของพฤติกรรมอาจจะไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดที่เราต้องการ อาจจะเรียกอย่างง่ายว่า "motivation to be away from something"

ผลเสียสำคัญของการเสริมแรงลบซึ่งมักมองข้ามไปคือ ความรู้สึกอารมณ์ ความคิด ทัศนคติ ด้านลบที่ผู้กระทำพฤติกรรมมีต่อสิ่งที่ทำ แล้วยังมีต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ควบคุมกับผู้กระทำพฤติกรรมซึ่งจะเสื่อมทรามลงไปด้วย นอกจากนั้นผู้กระทำพฤติกรรมอาจมีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง มีความรู้สึกไม่ดีต่อสภาพการณ์ซึ่งถ้าเขาหนีไม่ได้ ย่อมเป็นความรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นกังวล กลัว อันจะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพจิตเสื่อม

ในทางกลับกัน เราได้เห็นคนจำนวนไม่น้อยแสดงพฤติกรรมเดียวกันเพื่อผลกรรมตรงกันข้ามคือได้ผลกรรมที่เขาพึงพอใจ เช่น

- คนไทยจำนวนมากอ่านหนังสืออ่านเล่น การ์ตูน นิยาย เพราะว่าระหว่างที่อ่านอยู่นั้นมีความสนุกสนานเกิดขึ้นตลอด
- ลูกบางคนทำงานบ้าน ดูแลน้อง เพราะทำแล้วพ่อแม่ชมเชยว่าช่วยพ่อแม่ได้ บ้านสะอาด น้องมีความสุขและแสดงความรักตอบ
- สามีหลายคนเอาใจภรรยาเสมอ เพราะภรรยาให้การปรนนิบัติสามีทำให้เขาสุขใจอยู่เสมอในระหว่างที่มีเวลาอยู่ด้วยกัน
- พนักงานขายบางคนขายเกินเป้าที่ได้รับ เพราะว่าระหว่างที่ทำงานได้เห็นความสำเร็จของการขายเป็นระยะ
- ลูกน้องทำงานของตนอย่างรับผิดชอบเพราะหัวหน้ามักจะเดินมาหาเป็นครั้งคราวเพื่อบอกว่าเขาทำงานดีอย่างไร
- แสดงความเห็นในที่ประชุม เพราะสมาชิกในที่ประชุมรับฟังอย่างให้เกียรติ

การกระทำพฤติกรรมแบบนี้นำไปสู่ความรู้สึกอยากทำเพราะว่าพอใจกับผลกรรมที่ได้รับตอบแทนกลับคืนมา ไม่นานจะเกิดความรู้สึกอยากทำเองไม่ได้ทำเพื่อหนีอะไร แต่ทำเพราะชอบ พระท่านบอกว่าเป็น *ฉันทะ* ฝรั่งเรียกว่า "motivation toward something" หรือ "positive reinforcement"

ถ้าต้องการให้การกระทำเหล่านี้ให้เป็นฉันทะ ขอให้สังเกตให้ดีว่าระหว่างอยู่ในกระบวนการ (process) ของการกระทำ คนเราต้องได้รับผลกรรมที่พึงใจเสริมแรงเป็นระยะ ระหว่างที่กระทำพฤติกรรมไปสู่ความสำเร็จสุดท้าย ซึ่งนักจิตวิทยาฝ่ายพฤติกรรมนิยมเรียกวิธีการนี้ว่า "shaping and chaining" (Sundel and Sundel, 1982: 62-64)

ในระหว่างนี้เขาจะเกิดการรับรู้ตนเอง (self perception) ว่าตนเองประสบความสำเร็จและระบุเหตุแห่งความสำเร็จนี้ไปที่ความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดฉันทะต่อสิ่งที่ทำและเกิดความภูมิใจในตนเอง (Bem, 1972; Weiner, 1986) ถ้าหากมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จนี้ในหลายกิจกรรมโดยรวม คนเราย่อมเกิดการรับรู้มโนทัศน์ต่อตนเอง (self concept) หรือมองตนเองในทางดี และมโนทัศน์ต่อตนเองนี้เองจะกำกับแนวทางของการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกันกับการมองตนเอง

พวกเราผู้ใหญ่ หัวหน้า ครูอาจารย์ ฯลฯ จึงควรต้องมอง*หาการกระทำที่ถูกต้อง*ของผู้ที่เราดูแล*แล้วให้ผลกรรมที่น่าพึงพอใจ*แก่เขา เล็กใหญ่บ่อยหรือไม่ ก็เป็นไปตามความเหมาะสม อย่างที่เรียกกันว่า "catch them being good!" หรือจับถูก เพื่อให้ผู้นั้นเกิดการมองตนเองว่า ตนเองเป็นคนประสบความสำเร็จในสายตาผู้คนรอบข้าง ทำให้เขาต้องคอยกำกับตนเอง (self monitoring) ให้สอดคล้องกับสายตาผู้คนรอบข้าง (Snyder, 1987)

ถ้าทำอย่างนี้เป็นชีวิตปกติหรือเป็นวัฒนธรรม ผู้คนที่เราดูแลไม่ว่าจะเป็น ในครอบครัว ในสถานศึกษา ในที่ทำงาน เขาจะเกิดฉันทะในการกระทำพฤติกรรม ซึ่งเป็นการกระทำพึงปรารถนาที่ใคร ๆ ก็อยากให้เขาอยากทำด้วยตัวของเขาเอง ไม่ต้องมีใครคอยสร้างเงื่อนไขบังคับข่มขู่ให้เขาต้องทำเพื่อหนีหรือหลบเลี่ยงอะไรบางอย่างอีกต่อไป

แต่การกระทำอย่างนี้ต้องอาศัยผู้ใหญ่ที่ใจเย็นและมองโลกด้านดี ส่วนมากผู้ใหญ่ในสังคมไทยมักเอาสบายเข้าว่า เรามักไม่ให้ความใส่ใจหรือขยันพอที่จะจับถูกผู้น้อยเมื่อเขาทำสิ่งที่ดีงาม ในเวลาอย่างนั้นเราไม่ได้ไปแสดงให้ผู้น้อยรู้ว่าเราเห็น แต่เมื่อผู้น้อยทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ผู้ใหญ่มักทนไม่ได้ที่จะต้องตำหนิ สั่งสอน หรือลงโทษ อย่างรวดเร็วเพื่อมิให้กระทำอย่างนั้นอีก ด้วยท่าทีของผู้มีอำนาจเหนือกว่า

ดังนั้นในสายตาของผู้น้อยที่มองเราผู้ใหญ่จึงเป็นไปในทิศทางที่ว่า ผู้ใหญ่ชอบใช้อำนาจบาตรใหญ่คอยแต่จะจับผิดผู้น้อย ซึ่งก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมาอย่างคาดไม่ถึงอีกมาก เช่น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันเลวร้ายลง ทำให้ผู้น้อยรู้สึกว่า มีความไม่เท่าเทียมกัน ตนเองถูกควบคุม ทำให้เขาไม่เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง แต่จะเกิดความวิตกกังวล กดดัน มองโลกในแง่ร้าย ฯลฯ ขึ้นมาแทน

ผู้ใหญ่ต้องเปลี่ยนวิธีมองปัญหา เช่นเดียวกับคำคมที่พูดกันเกร่อว่า มองวิกฤติให้เป็นโอกาส เพราะการมองว่าเป็นวิกฤติ กับการมองว่าเป็นโอกาส จะนำไปสู่การตอบสนองต่อประเด็นแตกต่างกัน

ถ้าผู้ใหญ่มองหาโอกาสสร้างนิสัยดี ๆ ความประพฤติดีงาม และหาทางจับถูกผู้น้อยเมื่อเขาแสดงพฤติกรรมอย่างนั้น โดยไม่ไปเน้นการจับผิด พวกผู้น้อยจะเกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า เป็นคนประสบความสำเร็จ เป็นคนมีความหมายในสายตาผู้ใหญ่ ผู้น้อยย่อมไม่เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การไม่ยอมรับของสังคม

เทคนิคอย่างนี้ทางจิตวิทยาเรียกว่า การเสนอพฤติกรรมคู่แข่ง (incompatible responses) คือการเสนอพฤติกรรมให้เลือกทำ โดยถ้าทำพฤติกรรมอย่างหนึ่งแล้วจะไม่มีโอกาสไปทำพฤติกรรมอีกอย่างอื่นอีก (Skinner, 1953: 218) ในกรณีย่อหน้าที่แล้วคือ การเสนอให้เลือกทำสิ่งที่เหมาะสม อันจะทำให้ไม่มีโอกาสไปเลือกทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมได้ การจะทำเช่นนี้ได้ต้องเริ่มที่การมองหาสิ่งดีในตัวผู้อื่น ซึ่งเป็นประเด็นน่าพิจารณาในสังคมไทย

ประเด็นแรกคือ การมองหาความดีของผู้คนนั้นยังไม่ใช่จุดแข็งในสังคม ดังคำกลอนสอนใจของหลวงวิจิตรวาทการที่ว่า

อันที่จริงคนเขาอยากให้เราดี แต่ถ้าเด่นขึ้นทุกทีเขาหมั่นไส้
จงทำดีแต่อย่าเด่นจะเป็นภัย ไม่มีใครอยากเห็นเราเด่นเกิน

ประเด็นที่สองคือ การให้ผลกรรมที่น่าพึงพอใจบ่อย ๆ แก่ผู้แสดงพฤติกรรมดี คนส่วนมากในสังคมยังเชื่อว่า การทำเช่นนั้นจะทำให้ผู้ที่ได้รับ

ผลกรรมน่าพึงใจนั้นเกิดความเหลิง หลงตัวเอง

ด้วยเหตุนี้การมองคนในแง่ดีเพื่อ "catch them being good." จึงเป็นเรื่องทำได้ยากในสังคมของเรา เพราะเราต้องเปลี่ยนวิธีมองโลกด้วยกระบวนทัศน์ใหม่

มุมมองใหม่ทางจิตวิทยาคือจิตวิทยานิมาน (Positive Psychology)

มาร์ติน เซลิกแมน (Martin Seligman) นักจิตวิทยาคนสำคัญในยุคปัจจุบันคนหนึ่งได้เสนอมุมมองใหม่ต่อการค้นคว้าทางจิตวิทยา การเสนอของเขาได้จุดประกายของการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางจิตวิทยาไปสู่การวิจัยค้นคว้าพฤติกรรมมนุษย์ในอีกด้านหนึ่ง ซึ่งเรียกชื่อว่า **จิตวิทยานิมาน (Positive Psychology)** เซลิกแมนกล่าวว่า

> *จิตวิทยาภายหลังสงครามโลกครั้งที่สองนั้นได้ทุ่มเท มุ่งเน้นทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยการบำบัดรักษาคนป่วยโรคจิตมากเกินไป และได้ละทิ้งความสนใจในการค้นคว้าวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต... (Seligman, 2002: 3)*

ด้วยกระบวนทัศน์ใหม่ในการมองปรากฏการณ์ทำให้เซลิกแมนและนักจิตวิทยาจำนวนหนึ่งหันมาศึกษาพฤติกรรมของบุคคลและสังคมในแง่ของ *การมองโลกในแง่ดี (optimism) ความมีสมาธิรู้สึกเป็นสุขในสิ่งที่ทำ (flow and peak performance) ความสุข (happiness) ความเป็นอยู่ที่ดีทางใจ (subjective well-being) ความคิดและอารมณ์ความรู้สึกด้านนิมาน (positive affectivity) ความคิดสร้างสรรค์ ความเฉพาะตน (uniqueness)* ฯลฯ โดยพวกเขาเชื่อว่า สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความเข้มแข็งทางจิตอันจะทำให้ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเสื่อมได้

แนวทางใหม่ของจิตวิทยานิมาน (Positive Psychology) ได้สร้างคุณูปการเพิ่มเติมให้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาอีกมิติหนึ่ง หลังจากที่จิตวิทยาได้ตกอยู่ในอิทธิพลของการค้นคว้าทางจิตวิทยาเพื่อการรักษาบำบัดมานานเป็นศตวรรษ และในครึ่งหลังของศตวรรษนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมภายใต้การนำของสกินเนอร์ (Skinner) นับว่ามีอิทธิพลสูงมาก โดยที่สกินเนอร์นั้นมีบทบาทโดดเด่นมากในการเสนอให้จิตวิทยาศึกษาวิจัยพฤติกรรมอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เน้นหลักการการกำหนดเหตุและผล (determinism) ซึ่งทฤษฎีของสกินเนอร์นั้นได้อธิบายให้เห็นได้อย่างชัดเจนยิ่งว่า ผลกรรมเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมนั้นในอนาคต โดยไม่จำเป็นต้องศึกษากระบวนการภายในอันได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกหรือการคิด แต่แนวทางของสกินเนอร์ก็ยังเน้นการค้นคว้าเพื่อที่จะรักษาบำบัดพฤติกรรมผิดปกติ แม้ว่าจะพยายามแผ่ขยายออกไปอธิบายพฤติกรรมในแง่ของการควบคุมจากวัฒนธรรมก็ตาม (Skinner, 1953)

ตัวอย่างที่จะอธิบายแนวคิดของสกินเนอร์อาจจะแสดงได้ง่ายจากพฤติกรรมการแสดงความเห็นในห้องประชุม ถ้าในอดีตผู้แสดงความเห็นได้รับการตบมือยกย่อง (ผลกรรมที่พึงพอใจของผู้พูด) มีโอกาสมากที่ในอนาคตเขาจะแสดงความเห็นอีก สกินเนอร์อธิบายว่า การได้รับการยกย่องเป็นผลกรรมที่ควบคุมจัดการให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแบบเดิมนั้นอีกในเวลาต่อมา สกินเนอร์จึงให้ความสำคัญกับการจัดการผลกรรม (consequence management) โดยไม่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกและการคิดนักภาพลักษณ์ของเขาและผู้ที่เชื่อในทฤษฎีของเขาในสายตาของสังคมจึงเหมือนเป็นเผด็จการที่คอยควบคุมพฤติกรรมของผู้คนโดยไม่สนใจว่า คนที่เขาควบคุมนั้นจะคิดอย่างไร

การเข้ามาของจิตวิทยานิมานจึงทำให้องค์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์มีรายละเอียดสมบูรณ์มากขึ้น อธิบายได้ดีมากขึ้น เซลิกแมนเองก็ยอมรับหลักการเรียนรู้จากผลกรรมในอดีตของสกินเนอร์ จะเห็นได้จากการที่เขาได้อธิบายว่า การมองโลกในแง่ดีหรือไม่ดีของบุคคลนั้นเกิดจากการระบุความสำเร็จหรือล้มเหลวของเขาในอดีต ความแตกต่างในการอธิบายอยู่ที่เซลิกแมน

ยังเห็นว่า การรับรู้เกี่ยวกับการควบคุมเหตุการณ์ของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ เขารับรู้ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดเนื่องมาจากสาเหตุที่ถาวรหรือไม่ ถ้าเป็นเหตุถาวร (stable) ซึ่งเกิดขึ้นมาอย่างเฉพาะเจาะจง (specific) เขาก็มักจะคาดหวังว่าในอนาคตก็คงจะเป็นเช่นเดิมอีก แต่ถ้าเขาระบุว่าสาเหตุนั้นเป็นเหตุชั่วคราว (unstable) และเป็นเหตุทั่วไปกว้าง ๆ (global) เขาก็อาจจะยืดหยุ่นการมองโลกของเขาไปเป็นด้านตรงกันข้ามได้ (Seligman, 1998) จะเห็นได้ว่าเซลิกแมนได้ใช้แนวคิดเกี่ยวกับการระบุเหตุพฤติกรรม (attribution) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการคิดมาอธิบายเรื่องการมองโลก ซึ่งสกินเนอร์เองปฏิเสธ

สำหรับตัวอย่างของการนำจิตวิทยานิมานไปใช้เพื่อส่งเสริมการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ผู้เขียนขอยกกรณีของเรื่องการมองโลกในแง่ดี (optimism) และการมองโลกแง่ร้าย (pessimism) นักจิตวิทยาได้ทำการวิจัยพบว่า พวกมองโลกในแง่ดีทำได้ดีมากกว่าพวกมองโลกในแง่ร้ายจริง ไม่ว่าจะเป็นความพร้อมในการเตรียมตัวเผชิญเหตุการณ์ ความอดทนระหว่างอยู่ในเหตุการณ์ ความสำเร็จของการเผชิญเหตุการณ์ (Carver and Scheier, 2002: 231-241) ดังนั้นเราอาจจะเห็นประโยชน์ได้ชัดเจนว่า การส่งเสริมให้บุคคลมองโลกในแง่ดีย่อมจะเอื้อประโยชน์ทางการสร้างสุขภาพจิตอันเข้มแข็งให้แก่บุคคล

อย่างไรก็ตามในแง่ของการส่งเสริมนั้น เราสามารถส่งเสริมให้บุคคลมองโลกในแง่ดีได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการอบรมสั่งสอนตั้งแต่เมื่อครั้งเขายังเป็นเด็ก ฉะนั้นพ่อแม่ และครูจึงมีความสำคัญในการสร้างคนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี ซึ่งมักจะต้องทำด้วยวิธีการจัดการผลกรรม (consequence management) ตามแบบของสกินเนอร์ดังที่เราได้กล่าวมาแล้ว ด้วยการคอยจับถูกเมื่อบุคคลเป้าหมายแสดงความเห็น ความคิด หรือทัศนคติต่อเหตุการณ์ในด้านดี อย่างที่เรียกว่า มองเห็นโอกาสดีในวิกฤติการณ์ร้าย แล้วให้ผลกรรมที่ดีกับการแสดงความเห็น ความคิด หรือทัศนคติของเขา ผู้ใหญ่จึงต้องเป็นจุดเริ่มต้นมองหาสิ่งดี ๆ ในตัวเด็กเสียก่อน

อีกตัวอย่างหนึ่งที่นักจิตวิทยานิมานกำลังสนใจศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวางคือ ความรู้สึกเป็นสุข (subjective well-being or happiness) พวกเขาพบความจริงหลายอย่างเกี่ยวกับตัวแปรลักษณะประชากร (demography variable) เช่นว่า อายุ เพศ สุขภาพ การแต่งงาน รายได้ ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเป็นสุข แต่เป็นอิทธิพลในลักษณะร่วมกันกำหนด ไม่ใช่ตัวแปรเดียวจะกำหนดได้ หมายความว่า คนที่มีความสุขไม่ใช่คนที่เป็นเพศชายหรือหญิง หนุ่มสาวหรือแก่ รวยหรือจน แต่งงานหรือโสด สุขภาพดีหรือไม่ดี อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่คือคนที่มีความพึงพอใจในตนเองบนพื้นฐานของตัวแปรเหล่านี้ร่วมกัน

ถึงกระนั้นก็ตามความยากในการสรุปการวิจัยเกิดขึ้นเมื่อต้องศึกษาวิจัยข้ามวัฒนธรรม เพราะว่าความสุขเป็นเรื่องการรับรู้ตามความเชื่อของวัฒนธรรม อันมีรากฐานสำคัญจากศาสนา สำหรับวัฒนธรรมแบบปัจเจกนิยม (individualism) การครอบครองทรัพย์มากแปลว่าประสบความสำเร็จเป็นที่นิยมยกย่อง ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข แต่ในวัฒนธรรมกลุ่มนิยม (collectivism) ซึ่งให้ความสำคัญกับการมีความสัมพันธ์ที่ดีเป็นที่ยอมรับของคนรอบข้างว่าเป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุข การนิยามความสุขของคนในวัฒนธรรมต่างกันจึงแตกต่างกันไปด้วย

ที่ผู้เขียนกล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า จิตวิทยานิมานมองประเด็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ในมุมมองใหม่คือ มองหาทางป้องกันแทนที่จะรักษา ด้วยการค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่ดีของมนุษย์ซึ่งเมื่อส่งเสริมแล้วจะป้องกันมิให้สุขภาพจิตเสื่อม ต่างจากเดิมที่วิจัยเพื่อหาทางรักษาโรคจิต ซึ่งผลการศึกษาที่ผ่านมาแม้จะเป็นระยะเวลาสั้นเพียงไม่ถึง 10 ปี แต่ก็นับเป็นสัญญาณที่ดีว่า จิตวิทยานิมานก่อให้เกิดคุณูปการตามที่ตั้งเป้าหมายไว้จริง แม้ว่าจะยังไม่ชัดเจน แต่ถือได้ว่าเป็นอนาคตด้านใหม่ของวิชาจิตวิทยา (Carver and Lopez, 2002: 751-764)

การนำจิตวิทยานิมานไปใช้ในการปรับปรุงการปฏิบัติงาน

ลูธันส์ (Luthans) ซึ่งเป็นนักพฤติกรรมองค์การคนสำคัญคนหนึ่งได้สังเคราะห์แนวคิดจิตวิทยานิมานมาเป็นแนวทางปรับปรุงการปฏิบัติงานของพนักงานในองค์การ (Performance Improvement) และให้ชื่อแนวคิดของเขาว่า "positive organizational behavior: POB" โดยเขาได้เลือกมโนทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยานิมานมาอธิบายแรงจูงใจในการทำงานและการจัดการทรัพยากรมนุษย์ในองค์การที่สำคัญ 5 ประการดังนี้ (Luthans, 2003: 178-195)

1. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (confidence/self efficacy) ลูธันส์ได้อ้างทฤษฎีและงานวิจัยของนักจิตวิทยาคนสำคัญซึ่งเป็นผู้พัฒนาทฤษฎีว่าด้วย self efficacy คือ แบนดูรา (Bandura, 2000: 20-136) ว่า การที่บุคคลจะมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติงานนั้น คนเราต้องคิดชั่งน้ำหนักประเมิน บูรณาการข้อมูลที่เกี่ยวกับความสามารถของตนก่อนว่าจะสามารถทำงานนั้นได้สำเร็จหรือไม่ ผลการประเมินตนเองนี้ถ้าเป็นออกมาเป็นด้านบวกบุคคลจึงจะเกิดแรงจูงใจและความบากบั่นที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จ

ในข้อเขียนเดียวกันนี้ ลูธันส์ได้สรุปรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตน (self efficacy) กับผลการปฏิบัติงานพบว่าทั้งสองตัวแปรนี้มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูง หมายความว่าพนักงานที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงมักจะมีผลการปฏิบัติงานสูงไปด้วย นอกจากนั้นยังมีผลการวิจัยที่พบว่า พนักงานที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงยังมีแนวโน้มที่จะมีความคิดทางบวกและมีความสามารถในการต่อต้านความเครียดมากกว่าด้วย

ข้อเสนออีกประการหนึ่งคือ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self efficacy) นั้นเป็นสิ่งที่ฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้หลายวิธี เป็นต้นว่า การเปิดโอกาสให้ได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (เช่น การให้รางวัลกับผลการปฏิบัติงานดี) การฝึกการเลียนแบบการกระทำจากตัวแบบ (เช่น การฝึกพนักงานบริการบนเครื่องบินด้วยการให้ทำตามแบบของครูฝึก) การให้ได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ชักจูงใจ (เช่น ผู้จัดการชมเชยว่ารายงานที่เสนอมานั้นมีขั้นตอนที่ถูกต้องดี)

2. ความหวัง (hope) ในภาษาธรรมดานั้นความหวังคือความคิดของบุคคลที่คิดว่า สิ่งต่าง ๆ จะคลี่คลายออกมาในทางพึงประสงค์ต่อตนเอง แต่นักจิตวิทยานิมานได้ให้ความหมายที่เฉพาะเจาะจงลงไปกว่านั้นว่า ความหวังคือความเชื่อว่า บุคคลสามารถตั้งเป้าหมาย ค้นหาวิธีการบรรลุเป้าหมายได้ พร้อมทั้งมีแรงจูงใจที่จะทำงานให้บรรลุเป้าหมายให้ได้ ความแตกต่างกันระหว่างความหมายนี้คือ สำหรับนักจิตวิทยา ความหวังเป็นทั้งความตั้งใจและการหาวิธีบรรลุ ต่างจากคนธรรมดาที่เพียงแค่ตั้งใจว่าผลจะออกมาดีแก่ตนเองเท่านั้น

แม้จะมิได้มีการวิจัยที่ตั้งใจทดสอบว่า ความหวังมีผลสำคัญอย่างไรต่อการทำงานในองค์การ แต่วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องก็ได้พบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตั้งเป้าหมายในการทำงาน การรับรู้ความรู้สึกว่าถูกควบคุม อารมณ์ทางบวก และการรับรู้ความสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบททางการกีฬา วิชาการ และสุขภาพจิต

ในบริบทของอาชีพเกี่ยวกับการทำงานบริการซึ่งต้องเผชิญกับความเครียดสูง เช่น พยาบาล พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ฯลฯ นักจิตวิทยาวิจัยพบว่า คนที่มีความหวังในทางบวกมากมักจะปฏิบัติงานได้ดีกว่า มีความพึงพอใจในงานมากกว่า อยู่ในอาชีพได้นานกว่าคนที่มีความหวังทางบวกน้อย

เราจึงพอที่จะเข้าใจได้ว่า ความหวังของพนักงานในองค์การมีผลกระทบด้านบวกต่อการปฏิบัติงานในองค์การ เนื่องจากความหวังเกี่ยวข้องอยู่กับการตั้งเป้าหมายและการรู้วิธีบรรลุเป้าหมาย หน้าที่ของผู้ทำหน้าที่พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์การคือ การหาทางพัฒนาพนักงานให้มีความเชื่อมั่นว่าตนเองตั้งเป้าหมายได้ มีวิธีบรรลุเป้าหมายได้ และมีความต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายนั้นให้ได้อย่างมากพอ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการจัดการฝึกอบรมและจัดกระบวนการพัฒนาอาชีพ (career development) ให้แก่พนักงาน

3. การมองโลกในแง่ดี (optimism) คือการคาดการณ์ไว้สำหรับอนาคตว่า เหตุการณ์จะคลี่คลายออกมาในทางดี เป็นคำตรงกันข้ามกับ **การมองโลกในแง่ร้าย (pessimism)** ซึ่งเป็นการคาดการณ์อนาคตว่าจะออกมาในทางไม่ดี พวกเราคนธรรมดามักจะได้ยินคำสอนเสมอว่า การคิดในทางดี

เอาไว้ก่อนดีกว่าคิดในทางร้าย ไม่ว่านักศึกษาจะกำลังเตรียมสอบ นักกีฬากำลังจะลงแข่งขัน คนไข้กำลังจะเข้ารับการรักษาจากโรค ฯลฯ คำสอนเหล่านี้เป็นจริงหรือไม่

ผลการวิจัยของนักจิตวิทยานิมานพบว่า **จริง** เขาพบว่า การคาดการณ์อนาคตในแง่ดีมีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีการตอบสนองของคนต่อสถานการณ์ที่ลำบากยากเข็ญหรือความท้าทายใด ๆ และมีอิทธิพลต่อการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ นอกจากนั้นมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ยุ่งยากด้วย

เซลิกแมน (Seligman, 1998) ได้ทำการศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ในบริษัทประกันภัยชื่อ Metropolitan Life Insurance เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า การมองโลกในแง่ดี แรงจูงใจในการมาทำงาน และความอุตสาหะบากบั่นเป็นกุญแจสำคัญสำหรับความสำเร็จในงานขายประกันอย่างไรบ้าง เซลิกแมนจำแนกพนักงานเป็นกลุ่มที่มองโลกในแง่ดีและไม่ดี โดยให้พนักงานขายประกันตอบแบบสอบวัด attributional style questionnaire (ASQ) ซึ่งวัดการมองโลกในแง่ดี พบว่า พนักงานที่มองโลกในแง่ดีมีผลการขายประกันสูงกว่าพนักงานที่มองโลกในแง่ร้าย ยิ่งพวกที่ได้คะแนนสูงใน 10% แรกของแบบทดสอบจะขายได้มากกว่าพวกที่ได้คะแนนต่ำ 10% ท้ายของแบบทดสอบถึง 88%

นอกจากนั้นเซลิกแมนได้เปรียบเทียบผลการทำงานของพนักงานขายที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามาเป็นพนักงานของบริษัทด้วยข้อสอบคัดเลือกของบริษัท กับพนักงานที่เซลิกแมนคัดด้วยแบบทดสอบ ASQ และได้คะแนนสูงจำนวน 129 คน ซึ่งพวกนี้สอบตกจากการคัดเลือกของบริษัท (ต่อไปจะเรียกว่าพวกกลุ่มทดลอง) พบว่า พวกกลุ่มทดลองที่คัดเลือกมาด้วย ASQ ขายประกันได้สูงกว่าพนักงานที่บริษัทคัดเลือกในปีแรก 8% ในปีที่สองสูงกว่าถึง 31%

ครั้นเมื่อไปเปรียบเทียบกับพนักงานที่เข้ามาด้วยการคัดเลือกของบริษัทแต่ให้สอบ ASQ ภายหลัง เขาพบว่า พนักงานกลุ่มทดลองขายได้เก่งเท่ากับพวกที่บริษัทคัดมาและได้คะแนนสอบ ASQ สูงเหมือนกัน แต่ที่

สำคัญคือพนักงานกลุ่มทดลองขายได้เก่งกว่าพนักงานที่บริษัทคัดมาแต่สอบ ASQ ได้คะแนนต่ำกว่า แสดงว่า แบบสอบวัด ASQ ซึ่งวัดการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายผลการขายประกันในบริษัท Metropolitan Life Insurance ได้ดีกว่าการสอบคัดเลือกปกติของบริษัท ดังนั้นบริษัทจึงได้ตัดสินใจใช้ ASQ ในการคัดเลือกพนักงานขายของบริษัทในที่สุด

ผลการวิจัยต่าง ๆ นอกจากตัวอย่างที่ได้กล่าวมาจนถึงขณะนี้ นักจิตวิทยานิมานอ้างว่ายังไม่เคยมีกรณีตัวอย่างแม้แต่น้อยที่เป็นหลักฐานว่าการมองโลกในแง่ดีทำให้เกิดอันตรายหรือความสูญเสียใดแก่คนที่มองโลกในแง่ดี อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยานิมานยังไม่สามารถอธิบายได้อย่างมั่นใจว่ากลไกในการมองโลกในแง่ดีของบุคคลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขาได้อย่างไร

4. ความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิต (subjective well-being) บางทีก็เรียกว่าความรู้สึกเป็นสุข (happiness) เป็นการประเมินทั้งความรู้สึกและความเชื่อว่า ชีวิตของตนเองนั้นน่าพึงพอใจ ในแง่ของความรู้สึก (affective) นั้นหมายถึงเป็นอารมณ์รื่นรมย์ของบุคคล ในขณะที่ในด้านความรู้คิด (cognitive) นั้นเป็นวิจารณญาณของบุคคลว่า ชีวิตของตนนั้นน่าพึงพอใจและเพียงพอแล้ว

นักจิตวิทยาได้สรุปรวบรวมทฤษฎีต่าง ๆ ที่พยายามอธิบายความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตได้ 3 กลุ่มด้วยกันคือ

4.1 ทฤษฎีเป้าหมาย (goal theory) ซึ่งอธิบายว่า คนเราจะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตถ้าหากว่า สามารถบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายอันเป็นอุดมคติของตนเองได้ กล่าวให้ง่ายคือ ถ้าใฝ่ฝันอยากได้อยากเป็นอะไรแล้วได้ตามที่หวังเอาไว้ คนเราก็จะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง

4.2 ทฤษฎีการกระทำกิจกรรม (activity theory) ซึ่งอธิบายว่าคนเราจะมีความสุขในชีวิตถ้าหากว่าได้กระทำกิจกรรมอันเป็นการตอบสนองแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) ของตนเอง เป็นต้นว่า นายแพทย์บางคนทำงานรักษาคนไข้ไม่มีความสุขจึงออกมาทำงานบริหารธุรกิจ หรือลาออกมาทำงานทางศิลปะ เป็นต้น เนื่องจากความชอบส่วนตัวซึ่งแฝงอยู่ภายในตัวมาตลอดเวลา

4.3 ทฤษฎีทางพันธุกรรมและบุคลิกภาพ (genetic and person-

ality predisposition) ซึ่งอธิบายว่า พันธุกรรมมีผลกระทบสำคัญต่อความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต โดยยกตัวอย่างว่า นักจิตวิทยา (Tellegen et. al., 1988) ได้ศึกษากับ ฝาแฝดร่วมไข่ กับแบบต่างซึ่งทั้ง 2 ประเภทได้ถูกแยกวิเคราะห์ต่อไปว่า เลี้ยงด้วยกัน และแยกเลี้ยง พบว่า ยีนส์มีส่วนในการกำหนดอารมณ์ด้านบวกประมาณ 40% และอารมณ์ด้านลบประมาณ 55% แสดงว่า คนเราเกิดมามียีนส์ทางอารมณ์ติดมากับตัวแล้ว

ในเบื้องต้นนักจิตวิทยาศึกษาเรื่องความรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในลักษณะที่เป็นการหาดูว่า ใครบ้าง (who) ที่จะมีความสุขมากกว่ากัน เช่น ระหว่างคนหนุ่มสาวกับคนมีอายุ หญิงกับชาย คนมีการศึกษาสูงกับต่ำ แต่งงานกับโสด ฯลฯ เป็นต้น ดูเหมือนว่าการศึกษาเช่นนี้จะไม่ได้ทำให้ได้ข้อสรุปชัดเจนมากนักเนื่องจากความสุขมีการเปลี่ยนแปลงตามปัจจัยของเวลาสูงมาก จึงได้เปลี่ยนความสนใจไปยังแนวทางอื่นเพื่อตอบคำถามว่า เมื่อไร (when) คนจึงจะรู้สึกว่ามีความสุข เพราะอะไร (why) คนจึงมีความสุข และมีอะไร (what) บ้างที่มีอิทธิพลทำให้คนเรามีความรู้สึกเป็นสุข ในมิติต่าง ๆ ดังนี้คือ 1) ความพอใจในชีวิตโดยรวม ๆ 2) ความพอใจในชีวิตส่วนสำคัญ เช่น งาน 3) ประสบการณ์ทางอารมณ์ด้านบวก (Diener, 2000)

ในขณะที่นักจิตวิทยาบางคนสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพของคนกับความรู้สึกพอใจกับชีวิตพบว่า จิตลักษณะ (traits) สัมพันธ์กับการรู้สึกว่าตนเองมีความสุขหรือไม่นั้นได้ข้อสรุปว่า คนที่มีลักษณะเป็นนักแสดงออก (extraversion) และใช้อารมณ์เหนือเหตุผล (neuroticism) เป็นพวกที่มีความสุขกับชีวิตมากกว่าบุคลิกภาพแบบอื่น (Diener and Lucas, 1999) อย่างไรก็ตามคนที่มีความสุขกับชีวิตตลอดเวลามักเป็นคนที่มองโลกรื่นรมย์ดังที่กล่าวไว้ในข้อ 3

ในแง่มุมของการทำงาน นักจิตวิทยาได้สรุปผลการวิเคราะห์เมตา (meta analysis) จากการวิจัยสหสัมพันธ์ระหว่างความสุขในชีวิตกับความพึงพอใจจากการทำงานจำนวน 34 โครงการพบว่า มีความสัมพันธ์กันจริง และยังวิเคราะห์พบต่อไปว่า ความสุขในชีวิตเป็นเหตุให้มีความพึงพอใจในงาน แต่ความพึงพอใจในงานไม่ส่งผลต่อความสุขในชีวิต (Luthans, 2003: 188)

อย่างไรก็ตามการศึกษาเรื่องความรู้สึกพอใจในชีวิตหรือความสุขของนักจิตวิทยาทางตะวันตกยังไม่สามารถตอบคำถามสำคัญในประเด็นที่เกี่ยวกับระยะเวลาของความรู้สึกมีความสุข เนื่องจากในความเป็นจริงแล้ว เป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะมีความรู้สึกเป็นสุขอยู่อย่างยาวนาน เพราะนิยามของความสุขนั้นกำหนดด้วยอารมณ์ความรู้สึก (affective) ของบุคคลซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงได้ง่ายดายตามเวลาและสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

5. **ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligences)** เรียกง่าย ๆ ว่า EI หรือบางทีเรียกว่า EQ (emotional quotient) หมายถึงความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น ตามนิยามของนักหนังสือพิมพ์ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาด้วยคนหนึ่งชื่อ เดวิด โกลแมน (Goleman, 1995) ซึ่งได้เขียนหนังสือ *Emotional Intelligence* ขึ้นมาเผยแพร่ความคิดนี้ และได้รับความนิยมในหมู่นักธุรกิจและผู้บริหารมากมาย โกลแมนเห็นว่า พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดความฉลาดทางอารมณ์ก็จริง แต่ไม่ใช่ว่าจะคงที่ตามนั้น การเรียนรู้ในภายหลังสามารถที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มเติมได้อย่างไม่สิ้นสุดตามวัยที่เพิ่มขึ้นต่างจากเชาวน์ปัญญา

ความจริงนักจิตวิทยาที่ได้ศึกษาเรื่องนี้ก่อนหน้าโกลแมนชื่อ แซลโลวีและเมเยอร์ (Salovey and Mayor) เขาให้นิยามว่า *ความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางสังคม (social intelligence) ที่เกี่ยวกับความสามารถในการกำกับตรวจสอบความรู้สึก อารมณ์ของตนเองหรือของคนอื่นและใช้ข้อมูลนี้เป็นแนวทางในการคิดและแสดงพฤติกรรมของตน* (Luthans, 2003: 188) ดังนั้น EI จึงเป็นความสามารถที่จะรับรู้และแสดงอารมณ์ซึมซับอารมณ์ไปสู่การคิด เข้าใจและมีเหตุผลในการใช้อารมณ์ ควบคุมดูแลและปรับอารมณ์ของตนและผู้อื่น ซึ่งจะเห็นได้ว่า EI มิใช่เรื่องของอารมณ์อย่างเดียวแต่เกี่ยวพันกับการใช้เหตุผลหรือปัญญา (cognitive) ด้วย

การวิจัยได้เกิดขึ้นเป็นจำนวนมากในสิบปีที่ผ่านมา ซึ่งพอสรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์สัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวและการยอมรับความเปลี่ยนแปลง การทำงานร่วมกันเป็นทีม การลดความเครียด ความผูกพันใจกับองค์การ ฯลฯ ที่สำคัญกว่านั้นคือ สัมพันธ์กับความสำเร็จในชีวิตในระยะ

ยาวมากกว่าเชาวน์ปัญญา ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ ผู้บริหารที่ต้องถูกให้ออกจากตำแหน่ง (derailed executives) มักมีสาเหตุมาจากปัจจัยการทำงานที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นในการทำงาน มีปัญหาความขัดแย้งกับเจ้าหน้าที่ระดับสูงกว่า เป็นผู้มีนิสัยเผด็จการ ฯลฯ มากกว่าปัจจัยความสามารถทางวิชาชีพของเขา (Goleman, 1998) จนมีคำกล่าวว่า *เชาวน์ปัญญาทำให้คุณได้รับการว่าจ้างให้ทำงาน แต่ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้คุณได้รับการเลื่อนตำแหน่ง (“IQ gets you hired, but EQ gets you promoted”)*

สรุปจากนิยาม ข้อเขียนและการวิจัยที่ได้กล่าวไปแล้ว ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุขในชีวิต ความสำเร็จในการทำงาน ความก้าวหน้าของตำแหน่งหน้าที่การงาน ในปัจจุบันนี้ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ในองค์การต่าง ๆ จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานกันเป็นอย่างมาก บางแห่งใช้เป็นมาตรวัดในการรับเข้าทำงาน บางแห่งใช้เป็นหลักสูตรฝึกอบรมพนักงาน บางแห่งใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาแก่พนักงาน ฯลฯ อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยายังคงมีความเห็นว่ายังมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทฤษฎีว่าด้วยความฉลาดทางอารมณ์ให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้นด้วยการวิจัยที่มีมาตรวัดซึ่งมีความน่าเชื่อถือ

วิพากษ์จิตวิทยานิมานตามแนวพุทธศาสนา

แม้จิตวิทยานิมานจะเป็นการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในด้านบวกเพื่อส่งเสริมบุคคลให้มีคุณสมบัติทางจิตใจที่สามารถป้องกันมิให้กลายเป็นโรคจิตได้ง่ายนัก เช่น พยายามส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี (optimism) การรู้จักมีความสุขในชีวิต (happiness) ให้ความสำคัญกับความรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจควบคุมเหตุการณ์รอบตัวที่เกี่ยวกับตนเองได้ (personal control) และอีกหลายมโนทัศน์ตามที่ได้กล่าวไปแล้ว แต่ดูเหมือนว่ายังคงเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีการติดยึดอยู่กับสภาพการณ์เป็นสุขไม่เอาทุกข์ (attachment) เพราะการศึกษาวิจัยพฤติกรรมทางบวกของมนุษย์หรือจิตวิทยานิมานนั้นยังคงได้รับอิทธิพลจากการรับรู้ของบุคคลเป็นสำคัญอยู่เหมือนเดิมว่า บุคคลจะตีความสภาพการณ์

ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นด้านดีหรือด้านร้ายต่อตนเอง กล่าวคือถ้าตีความว่าสภาพการณ์นั้นดีก็จะเกิดอารมณ์ความรู้สึกเป็นสุข ถ้าตีความว่าสภาพการณ์นั้นแย่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ก็ติดตามมา

นอกจากนั้นการตีความสภาพการณ์แห่งความสุขยังเป็นเพียงความสุขในระดับที่พุทธศาสนาเห็นว่า เป็นระดับที่ไม่ยั่งยืน คือเป็นไปตามหลักอนิจจัง สุขเพียงชั่วเวลาหนึ่ง ไม่ช้าก็หายไป ความทุกข์ก็มาเยือนได้อีกตราบเท่าที่บุคคลยังคงมีตัณหา และอวิชชา

สำหรับพุทธศาสนานั้นอย่างที่เรารู้กันดีว่า เน้นให้ชาวพุทธมองเห็นชีวิตนี้เป็นทุกข์และต้องการสอนให้ชาวพุทธรู้วิธีฝึกตนเองให้พ้นจากทุกข์ เพื่อจะได้พบกับความสุขที่แท้จริงที่เรียกว่า *นิรามิสสุข (สุขเพราะความรู้แจ้งตามจริง ไม่ใช่ สามิสสุข คือสุขที่เกิดจากเหยื่อล่อจากวัตถุหรือกามคุณ)* อันเป็นสภาพไร้ปัญหาทางสุขภาพจิต จะเห็นได้ว่าความมุ่งหมายที่จิตวิทยานิมานปรารถนาไปให้ถึงคือหาวิธีการป้องกันมิให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือหาวิธีสร้างความสุขใจนั้นเอง และนี่คือสิ่งที่มีในคำสอนของพุทธศาสนาอยู่แล้วคืออริยสัจ 4 อันเป็นขั้นตอนในการฝึกฝนตนเองให้รู้แจ้งพ้นทุกข์ไปสู่นิรามิสสุข 4 ขั้นได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

อันที่จริงสภาพการณ์ในอุดมคติของนักจิตวิทยานิมานที่ต้องการให้มนุษย์เป็นก็คือ *นิโรธ* คือสภาพที่ไร้ทุกข์ สงบ ปลอดโปร่ง ซึ่งเป็นสภาพที่บุคคลมีความสุข แต่จิตวิทยานิมานก็ยังไปไม่ถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์คือตัณหา และยังไปไม่ถึงวิธีการไปสู่สภาวการณ์แห่งสุขด้วย ในขณะที่พุทธ-ศาสนาแนะนำให้บุคคลต้องปฏิบัติอย่างมีความพอดีคือ *มัฌชิมาปฏิปทา* ในทางแก้ทุกข์ที่เรียกว่า *มรรค 8* และต้องเข้าใจว่าการปฏิบัติตามมรรค 8 นั้นทำไปเพราะมีความเข้าใจแล้วว่า *ทุกข์* นั้นเป็นสภาพการณ์ที่ไม่คงทน สุขก็ไม่เที่ยงทนได้ยาก ไม่เที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจอย่างแท้จริง มี*สมุทัย* หรือสาเหตุมาจากกิเลสตัณหา อันได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เป็นตัวการสำคัญ

ในมรรค 8 ข้อแรกได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่า *สัมมาทิฐิหรือเห็นชอบ (right understanding)* คือรู้อริยสัจ 4 หรือเห็น*ไตรลักษณ์* อันได้แก่ อนิจจัง

ทุกขัง อนัตตา หรือเห็น*ปฏิจจสมุปบาท* อันได้แก่ ความเข้าใจว่า การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น คือ

อวิชชา (ความไม่รู้ในอริยสัจ 4 หรือไตรลักษณ์) -> สังขาร (การปรุงแต่งความคิดและอารมณ์) -> วิญญาณ (ความรู้อารมณ์) -> นามรูป (ขันธ์ 5) -> สฬายตนะ (อายตน 6 อย่าง) -> ผัสสะ (สัมผัส หรือกระทบ) -> เวทนา (ความเสวยอารมณ์) -> ตัณหา (ความอยาก) -> อุปาทาน (ความยึดมั่นด้วยการเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง) -> ภพ (ภาวะแห่งการมีชีวิต) -> ชาติ (การเกิดของขันธ์ การได้อายตนะ) -> ชรามรณะ (ความแก่ เสื่อม และความตาย) -> ความโศก คร่ำครวญ ทุกข์ คับแค้นใจ ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ทั้งปวง จึงมีขึ้นด้วยประการฉะนี้

ต่อจากนั้นมรรคอีก 7 ข้อได้กล่าวถึงวิธีการที่จะทำให้ทุกข์ดับไปว่าต้อง *ดำริชอบ (right thought) เจรจาชอบ (right speech) กระทำชอบ (right action) เลี้ยงชีพชอบ (right livelihood) พยายามชอบ (right effort) ระลึกชอบ (right mindfulness) ตั้งจิตมั่นชอบ (right concentration)* ถ้ารวมแล้ว มรรคข้อ 7-8 เรียกว่า *สมาธิ* ข้อ 3-5 เรียกว่า *ศีล* และข้อ 1-2 เรียกว่า *ปัญญา* ชาวพุทธจึงต้องปฏิบัติตนให้มี ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อจะได้พ้นทุกข์และมีสุข ข้อที่น่าสังเกตคือ มรรค 8 นั้นเป็นกิจที่จะต้องทำในปัจจุบันสมัยทั้งสิ้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่า พุทธศาสนานั้นเชื่อในหลักกรรม คือกรรมหรือการกระทำเป็นสาเหตุให้เกิดผลกรรม ถ้าสร้างเหตุไว้ดี ผลกรรมจะต้องดี ไม่จำเป็นที่จะต้องกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือพะวงกับอดีตที่ได้ผ่านไปแล้ว (พุทธทาสภิกขุ, ม.ป.ป.: 1-16)

พุทธศาสนาเสนอวิธีการฝึกฝนตนเองตามมรรค 8 ว่าต้องกำกับด้วย*สติ* คือความรู้ตัว ฝึกให้สามารถใช้สติจับกิเลสตัณหาที่เกิดขึ้นมา เพื่อจะได้ใช้ทำความเข้าใจเหตุของสิ่งเร้าที่ปรากฏขึ้นมาล่อหลอกให้เกิดกิเลสตัณหา และผลคือผลกรรมที่จะเกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติตนเพื่อให้ได้สิ่งเร้านั้นมาสู่ตนว่าจะนำไปสู่ความสุขหรือความทุกข์ที่ไม่เที่ยงไม่ทน เป็นไปตามปฏิจจสมุปบาท นอกจากนั้นยังมีการสอน*ขันธ์ 5* เพื่อไม่ให้ติดยึดกับอารมณ์อันเกิดจากสัมผัสทั้ง 6 อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสกาย และธรรมารมณ์

นอกจากนั้นพุทธศาสนามีธรรมะว่าด้วย **อุเบกขา** อันเป็นสภาวะแห่งการรับรู้แบบปล่อยวาง ไม่มีการปรุงแต่งด้วยความคิดเห็นของตน ไม่รู้สึกยินดียินร้ายกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์นั้น แต่ให้ใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุ ทำให้รู้ เข้าใจและยอมรับเหตุและผลอันเป็นสภาพการณ์ที่ตนเผชิญอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นธรรมข้อที่ 7 ในโพชฌงค์ 7 อันเป็นธรรมที่เป็นปัจจัยสำหรับผู้ตรัสรู้ (พระธรรมปิฎก, 2543: 239)

เมื่อพิจารณาจากอุเบกขาธรรมแล้วจิตวิทยานิมานแบบตะวันตกนั้นน่าจะต้องตีความใหม่ เพราะแม้ว่าจะมองโลกด้านดีหรือร้ายก็แล้วแต่ ถ้าหากปราศจากอุเบกขาแล้ว คนเราย่อมเกิดความรู้สึกมีความสุขเมื่อเป็นเรื่องดีและเป็นทุกข์ใจเมื่อเห็นเป็นเรื่องร้าย ซึ่งทั้งสองทางต่างก็กระทบอารมณ์หรือใจทั้งคู่ แม้ว่าจะทำให้คนมีความสุขได้แต่ไม่ช้าก็มีความทุกข์เกิดขึ้นมาได้อีก แม้จะฝึกให้มองโลกในแง่ดีแต่เหตุการณ์ในโลกก็มีทั้งดีและร้าย แม้ว่าจะมีสมาธิในสิ่งที่ทำอย่างเป็นสุขหรือที่เรียกว่า ประสบการณ์สุดยอด (peak experience) แต่ก็ไม่ได้อยู่คงทน ฯลฯ ทุกสภาพการณ์นั้นเป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้นานทั้งสิ้นถึงเวลาหนึ่งก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่มีใครควบคุมได้ มันเป็นไปอย่างนั้นเอง แม้เซลิกแมนจะเห็นความสำคัญของการควบคุมเหตุการณ์ได้ด้วยตนเอง (personal control) ว่าเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการมองโลก แต่ในความเป็นจริงแบบพุทธศาสนาก็ยังเห็นว่ามันเป็นเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้นเอง เพราะตัวบุคคลที่ไม่ได้รับการฝึกสติย่อมเกิดอารมณ์ความรู้สึกเผลอไผลดีใจเสียใจไปตามสิ่งเร้าที่มากระทบความรู้สึกของตน ซึ่งคนธรรมดาที่ไม่ได้เคยฝึกมาก่อนมักจะควบคุมจิตใจของตนเองไม่ได้ จิตใจจึงไม่นิ่ง

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่า จิตวิทยานิมานของโลกตะวันตกยังเป็นศาสตร์ที่อยู่ในระหว่างการพัฒนาด้วยการวิจัยเพื่อสร้างทฤษฎีที่เกิดจากความเชื่อว่าเป็นการมองมุมใหม่ เป็นการสร้างทฤษฎีเพื่อป้องกันมากกว่าแก้ไขปัญหาทางจิตและพฤติกรรม ในขณะที่พุทธศาสนานั้นได้พัฒนามานานจนกระทั่งสามารถอธิบายเพื่อตอบโจทย์ของนักจิตวิทยานิมานได้อย่างชัดเจนและยังก้าวหน้ากว่าด้วยการเสนอวิธีการที่บุคคลจะแสวงหาความสุขที่แท้จริงด้วยการฝึกฝนได้ด้วยตนเอง

สรุป

การหาทางควบคุมพฤติกรรมมนุษย์และสัตว์เป็นเรื่องที่ได้มีการศึกษาวิจัยทางจิตวิทยามาตลอด เริ่มต้นจากความพยายามวิจัยเพื่อนำความรู้ไปใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยทางจิต เช่น งานของสกินเนอร์ (Skinner) ซึ่งมีอิทธิพลมาจนกระทั่งขึ้นศตวรรษใหม่ที่ 20 จึงได้มีแนวคิดว่า จิตวิทยาควรจะได้วิจัยพฤติกรรมเพื่อหาความรู้นำมาป้องกันมิให้มนุษย์มีสุขภาพจิตเสื่อมแทนที่จะคอยรักษาบำบัด แนวคิดนี้ทำให้เกิดจิตวิทยาแนวทางใหม่ชื่อ จิตวิทยานิมาน (Positive Psychology) ซึ่งเน้นการวิจัยพฤติกรรมทางบวกของคนปกติ เช่น การมองโลกแง่ดี (optimism) ความรู้สึกเป็นสุขในสิ่งที่กำลังทำ (flow and peak experience) ความสุข (happiness) ความรู้สึกว่าตนเองควบคุมเหตุการณ์ได้ (personal control) ฯลฯ เพื่อให้ส่งเสริมสิ่งเหล่านี้ให้งอกงามในตัวบุคคล เป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเสื่อม

นักจิตวิทยาได้นำเอาแนวคิดนี้ไปศึกษาวิจัยพฤติกรรมการทำงานของมนุษย์ในองค์การพบว่า มโนทัศน์สำคัญสำคัญ 5 ประการ คือ ความมั่นใจในความสามารถ (confidence) ความหวัง (hope) การมองโลกในแง่ดี (optimism) ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (subjective well-being) และความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงานในทางบวก

อย่างไรก็ตามการตีความสิ่งเร้าตามแนวทางจิตวิทยานิมานดูเหมือนว่าขาดในส่วนที่พุทธศาสนาได้เสนอมาเนิ่นนานแล้วคือ ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีอะไรอยู่คงที่ และไม่มีตัวตน ดังนั้นไม่ว่าความรู้สึกสุข ทุกข์ ทั้งปวงย่อมอยู่ในหลักนี้ด้วย ทางออกที่พุทธศาสนาสอนคือการไม่ติดยึด ซึ่งมีผลทำให้สุขภาพจิตสมบูรณ์มั่นคง แตกต่างจากจิตวิทยานิมานที่พยายามแต่จะแสวงหาความสุข ซึ่งไม่มีความจีรังยั่งยืน

นอกจากนั้นพุทธศาสน์ยังสอนวิธีการไปสู่การมีสุขภาพจิตสมบูรณ์คืออริยสัจ 4 โดยเฉพาะอันเรียกว่า ทางแก้ทุกข์ ซึ่งสามารถแตกออกเป็นเทคนิควิธีเป็นการฝึกสติด้วยการทำสมาธิแบบต่าง ๆ หลายประการ

บรรณานุกรม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป). **งามธรรม.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

Bandura, A. (2000). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In: Locke, E.A. (ed.). *The Blackwell Handbook of Principles of Organizational Behavior.* Oxford: Blackwell, pp. 120-136.

Bem, D.J. (1972). Self-perception theory. In: Berkowitz, L. (ed.). *Advances in Experimental Social Psychology,* Vol. 6. New York: Academic Press, pp. 1-62.

Carver, C.S. and Scheier, M.F. (2002). Optimism. In: Snyder, C.R. and Lopez, S.J. (eds.). *Handbook of Positive Psychology.* New York: Oxford University Press, pp. 231-241.

Carver, C.S. and Lopez, S.J. (2002). The future of positive psychology: a declaration of independent. In: Snyder, C.R. and Lopez, S.J. (eds.). *Handbook of Positive Psychology.* New York: Oxford University Press, pp. 751-764.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 55: 34.

Diener, E., and Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well-being. In: Kahneman, D., Diener, E. and Schwarz, N. (eds.). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology.* New York: Russel Sage Foundation, pp. 213-229.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence.* New York: Bantam Books.

——— (1998). What makes a leader?. *Harvard Business Review,* November-December: 94-102.

Luthans, F. (2003). Positive organizational behavior (POB): implications for leadership and HR development and motivation. In: Porter, L., Bigley, G.A. and Steers, R.M. (eds.). *Motivation and Work Behavior.* Boston: McGraw-Hill Irwin, pp. 178-195.

Seligman, M.E.P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.

_____ (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: Snyder, C.R. and Lopez, S.J. (eds.). *Handbook of Positive Psychology.* New York: Oxford University Press, p. 3.

Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior.* New York: The Free Press.

Snyder, M. (1987). *Public Appearance, Private Realities: The Psychology of Self-monitoring*. New York: W.H. Freeman.

Sundel, M. and Sundel, S.S. (1982). *Behavior Modification in the Human Services: A Systematic Introduction to Concepts and Applications* (second edition). New Jersey: Englewood Cliffs.

Tellegen, A., Lykken, D.T., bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., and Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology* 54: 1031-1039.

Weiner, B. (1986). *An Attribution Theory of Motivation and Emotion.* New York: Springer-Verag.