

ความสุขอย่างยั่งยืนของครอบครัวไทยยุคดิจิทัล

The Sustainable Happiness of Thai Family in the Digital Age

รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ ปฏิทัศน์^๑

บทคัดย่อ

มนุษย์ทุกคนสามารถมีความสุขอย่างยั่งยืนได้อย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน เพราะความสุขที่ยั่งยืนเกิดจากพฤติกรรมการปรุงแต่งจิตให้ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าทั้งดีและร้ายที่เข้ามากระทบชีวิตโดยคิดบวก พยายามลด ละ เลิก การยึดติดถือมั่น ปล่องวางทั้งอารมณ์ความรู้สึกสุขและทุกข์ จิตจึงสามารถปรับสภาวะอารมณ์ให้เกิดสมดุลในเวลาอันสั้นหลังจากเกิดอารมณ์ความรู้สึกสุขและทุกข์ จิตใจจึงโล่ง โปร่ง เบา สงบ เย็น เกิดปัญหาในการคิดแก้ปัญหาอย่างสุขุมรอบคอบ สามารถมีความสุขที่ยั่งยืนโดยเป็นอิสระจากการยึดติดถือมั่นพึงพิงการเสวยวัตถุอันน่าพึงพอใจได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เกิดปัญหาด้านบวกสามารถเข้าใจและยอมรับสภาวะความเป็นจริงที่เกิดกับชีวิตตนทั้งด้านบวกและด้านลบ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตนพึงพอใจทำให้รู้สึกมีความสุขแต่*ไม่*บ้าสุข เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตน*ไม่*พึงพอใจทำให้รู้สึกมีความสุขแต่*ไม่*จมทุกข์ จึงเรียกว่าเป็นบุคคลที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

การมีความสุขอย่างยั่งยืนของครอบครัวไทยในบทความนี้ *มิได้*หมายถึงครอบครัวที่มีความสุขเพียงอย่างเดียว*ไม่*มีความสุขทุกข์เลย แต่หมายถึงครอบครัวไทยทุกรูปแบบที่สมาชิกทุกคนยังคงใช้ชีวิตตามแบบที่ตนพอใจท่ามกลางบริบททางสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ทุกคนยังต้องต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาแก่งแย่งวัตถุอันน่าพอใจมาครอบครอง เพื่อให้ตนและครอบครัวมีความสุขเหมือนคนอื่นทั่วไป แต่สมาชิกทุกคนในครอบครัวไทยที่มีความสุขอย่างยั่งยืน จะสร้างเครือข่ายสายใยความรักความผูกพันภายในครอบครัวที่เข้มแข็ง ยึดโยงช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน ปรุงแต่งกระบวนการรู้คิดของสมาชิกทุกคนในครอบครัวให้เข้าใจและยอมรับสภาวะความเป็นจริงที่เกิดกับชีวิตตนทั้งด้านบวกและด้านลบ ใช้วิธีการคิดบวกต่อสิ่งเร้าทั้งดีและร้ายที่เข้ามากระทบชีวิต โดยพยายามลด ละ เลิกการยึดติดถือมั่นและปล่องวางทั้งความรู้สึก*สุข*และ*ทุกข์*ที่เกิดจากการแก่งแย่งแสวงหาวัตถุสิ่งเสพที่น่าพอใจมาครอบครองอย่างขาดการยั้งคิดยึดติดความอยาก ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยสายใยความรักความผูกพันภายในครอบครัวที่เข้มแข็ง เป็นเครื่องมือปรับสภาวะอารมณ์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัวให้เกิดสมดุล มีสภาวะจิตใจที่ โล่ง โปร่ง เบา สงบ เย็น เกิดปัญหาแก้ไขปัญหา สามารถปรับตัวอย่างเท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในตนและในโลกทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะสังคมไทยหรือสังคมโลกจะเปลี่ยนแปลงไปมากเพียงใด ครอบครัวไทยทุกรูปแบบจึงสามารถมีความสุขอย่างยั่งยืนได้อย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะในอนาคตสังคมไทยและสังคมโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม

คำสำคัญ: สุขอย่างยั่งยืน (Sustainable happiness) ครอบครัวไทย (Thai family)

จิตวิทยาความสุข

^๑ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และการเมือง มหาวิทยาลัยบูรพา สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
กรรมการในคณะกรรมการการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม

บรรยายในที่ประชุมคณะกรรมการการศึกษาและพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาและสังคม ราชบัณฑิตยสภา เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒

ความสุขในบริบทด้านจิตวิทยา หมายถึง สภาวะอารมณ์ด้านบวกที่ทำให้บุคคลรู้สึกปิติ อิ่มเอิบ และพึงพอใจต่อการบรรลุเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่บุคคลต้องการ (VandenBos, 2015) การมีความสุขเป็นสภาวะอารมณ์ที่แสดงถึงการอยู่ดีมีสุข เมื่อตัวตน (Self) ของบุคคลปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Environment) แล้วทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณได้รับการตอบสนองตรงกับความต้องการที่ตนคาดหวังไว้ แต่ในทางกลับกัน หากบุคคลรับรู้ว่าคุณไม่ได้ได้รับการตอบสนองตรงกับความต้องการที่ตนคาดหวังไว้ บุคคลอาจจะรู้สึกมีความทุกข์ ดังนั้น ส่วนใหญ่การมีความสุขในมิติทางจิตวิทยาจึงจำเป็นต้องขึ้นอยู่กับระดับความสามารถในการแสวงหาวัตถุที่น่าพึงพอใจรูปแบบต่าง ๆ มาครอบครองตามที่ตนคาดหวังไว้ บุคคลที่คาดหวังไว้สูงจึงจำเป็นต้องแก่งแย่งแสวงหาวัตถุอันน่าพึงพอใจมาครอบครองอย่าง **ไม่** สิ้นสุด กลายเป็นผู้ที่ยึดติดถือมั่นบ้าสุข และในเวลาเดียวกันก็กลัวจะสูญเสียความสุขที่เคยมีกลายเป็นความรู้สึกทุกข์แทรกอยู่ในความรู้สึกสุขที่พึงพึงการแก่งแย่งแสวงหาวัตถุอันน่าพึงพอใจมาครอบครอง เราจึงพบว่าบุคคลร่ำรวยมั่งมีทรัพย์อันเป็นวัตถุน่าพึงพอใจมากมายมหาศาล แต่ก็ยังมีทุกข์เพราะกลัวว่าคุณจะสูญเสียทรัพย์ดังกล่าว นั่น บางคน **ไม่** สามารถแก่งแย่งแสวงหาวัตถุอันน่าพึงพอใจมาครอบครองตามความต้องการของตนก็เกิดทุกข์ ดังนั้นจึงยังไม่อาจยืนยันอย่างหนักแน่นได้ว่าความสุขในแนวคิดทางจิตวิทยาซึ่งเน้นการแก่งแย่งแสวงหาวัตถุอันน่าพึงพอใจมาครอบครองตามความต้องการเป็นความสุขที่ยั่งยืนจริงหรือไม่ เพราะ **ยังคงเป็นความสุขที่มีความทุกข์เจือปนควบคู่ไปในเวลาเดียวกัน** (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๗) เช่น ในยามมีทรัพย์ก็กลัวสูญเสียทรัพย์ ในยามมีคู่ก็กลัวสูญเสียคู่ ในยามมีชีวิตก็กลัวสูญเสียชีวิต ในยามมีลาภก็กลัวเสื่อมลาภ ในยามมียศก็กลัวเสื่อมยศ ในยามได้รับการสรรเสริญก็กลัวถูกนินทา เป็นต้น

ความสุขในแนวคิดด้านจิตวิทยาจึงดูเหมือนยังคงเป็นความสุขที่ **ไม่** ยั่งยืน เพราะจิตวิทยายึดหลักวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือในการศึกษาความสุข ซึ่งกลายเป็นข้อจำกัดที่ทำให้นักจิตวิทยาต้องใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ในการวัดระดับความสุขของบุคคล จากตัวแปรเชิงประจักษ์ซึ่งเรียกว่าการอยู่ดีมีสุข (Well-being) และพยายามกำหนดมาตรฐานการวัดระดับความสุขของคนทั่วโลกแข่งขันกัน ทำเป็นรายงานประจำปี เรียกว่า World Happiness Report โดยเชื่อว่าประเทศที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจมากประชาชนมีการอยู่ดีมีสุขมากที่สุดว่าประเทศนั้นมีความสุขมาก (Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J., ๒๐๑๘) ทั้งนี้ในโลกความเป็นจริง ผู้มีฐานะร่ำรวยอยู่ดีมีสุขในทางวัตถุอาจจะมีความเครียดความวิตกกังวลมีความทุกข์ในจิตใจระดับสูงตามไปด้วย สมาชิกในครอบครัวคนร่ำรวยบางครอบครัวที่มีมาตรฐานคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่และดำรงตำแหน่งในการทำงานระดับสูง อาจมีความสุขต่อการมีครอบครัว **น้อยกว่า** สมาชิกในครอบครัวคนยากจนที่ต้องเดินเก็บขยะข้างถนนไปขาย เพื่อให้ได้เงินเพียงพอต่อการประทังชีวิตทุกคนในครอบครัวก็ได้ จึงจำเป็นต้องอ้างอิงญาณวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขในมิติที่ลึกซึ้งซึ่งมากกว่าในการทำความเข้าใจแก่นแท้ของความสุขที่ยั่งยืนซึ่งมีอยู่มากมายหลากหลายแนวคิด ในบทความนี้ผู้เขียนขออ้างอิงองค์ความรู้เรื่องความสุขจากธรรมะในพุทธศาสนา เข้ามาเสริมองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาความสุขอีกด้านหนึ่ง เพื่ออธิบายให้ผู้อ่านเกิดมุมมองที่หลากหลายเกี่ยวกับความสุขอย่างยั่งยืนของครอบครัวไทยยุคดิจิทัล และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดความสุขแก่ตนเองและสมาชิกทุกคนในครอบครัว โดย **ไม่มี** ข้อจำกัด **ไม่ว่า** ผู้อ่านจะนับถือศาสนาใดก็ตาม คำถามคือ “ความสุขที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงและยั่งยืนมีลักษณะอย่างไร”

ความสุขที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงและยั่งยืน

ความสุขที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงและยั่งยืนในบทความนี้ หมายถึง สภาวะอารมณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกปิติ อิ่มเอิบ พึงพอใจ เพราะบุคคลปรุงแต่งจิตตนให้ตั้งมั่นมีสมาธิต่อการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับความเป็นจริงของตนเองและโลก ตามความจริงอย่างที่ตนเองและโลกเป็น ตระหนักรู้ว่าตนรู้สึกสุขหรือทุกข์เพราะอะไร สามารถลด ละ เลิก การยึดติดถือมั่น ปล่อยวางทั้งอารมณ์ความรู้สึกสุขและทุกข์ มีสภาวะอารมณ์ที่สมดุล โลง โปร่ง เบา สงบ เย็น ทำให้เกิดปัญหาในการรู้คิดแก้ไขสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างมีสติ *ไม่* บ้าสุขและ*ไม่* จมทุกข์ เข้าใจปัจจุบันและมองเห็นเป้าหมายการดำเนินชีวิตในอนาคต สามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมอย่างเป็นปกติ รับรู้และเข้าใจหน้าที่และเป้าหมายชีวิตของตน เป็นนายของจิตใจตน แม้ต้องทำหน้าที่แก่งแย่งแสวงหาวัตถุนำพึงพอใจมาครอบครอง เพื่อเลี้ยงดูตนเองและสมาชิกทุกคนในครอบครัวให้อยู่ดีมีสุขตามหน้าที่ของตนที่พึงกระทำ ก็ยังสามารถมีความสุขเหมือนคนทั่วไปแต่จะไม่ยึดติดถือมั่นจนบ้าสุข มีความทุกข์เหมือนคนทั่วไปแต่จะไม่ยึดติดถือมั่นบ้าทุกข์จนจมทุกข์ ดังนั้น ไม่ว่าในอนาคตสังคมไทยจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม คนไทยและครอบครัวไทยก็ยังคงสามารถมีความสุขอย่างยั่งยืนได้อย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน

ความสุขอย่างยั่งยืนของครอบครัวไทยยุคดิจิทัลในบทความนี้ หมายถึง สภาวะอารมณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกปิติ อิ่มเอิบ พึงพอใจ เพราะบุคคลปรุงแต่งจิตตนให้ตั้งมั่นมีสมาธิต่อการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับความเป็นจริงของตนเองและโลก ตามความจริงอย่างที่ตนเองและโลกเป็น ตระหนักรู้ว่าตนรู้สึกสุขหรือทุกข์เพราะอะไร สามารถลด ละ เลิก การยึดติดถือมั่น ปล่อยวางทั้งอารมณ์ความรู้สึกสุขและทุกข์ มีสภาวะอารมณ์ที่สมดุล โลง โปร่ง เบา สงบ เย็น ทำให้เกิดปัญหาในการรู้คิดแก้ไขสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างมีสติ *ไม่* บ้าสุขและ*ไม่* จมทุกข์ เข้าใจปัจจุบันและมองเห็นเป้าหมายการดำเนินชีวิตในอนาคต สามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมอย่างเป็นปกติ รับรู้และเข้าใจในหน้าที่และเป้าหมายชีวิตของตน ความสุขอย่างยั่งยืนของครอบครัวจึงเป็นดั่งน้ำทิพย์ที่ชุ่มเย็นหล่อเลี้ยงจิตใจสมาชิกทุกคนในครอบครัวไทยให้เติบโต เข้มแข็ง และกล้าแกร่ง มีความพร้อมทั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญา สามารถปรับตัวอย่างเท่าทันและได้รับประโยชน์จากกระแสการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในอนาคตทุกรูปแบบ ไม่ว่าสภาวะในสังคมไทยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม

สังคมไทยยุคดิจิทัลคืออะไร

สังคมไทยยุคดิจิทัล คือ สภาพสังคมไทยในอนาคตที่ถูกเรียกในอีกชื่อหนึ่งว่า “สังคมไทยยุคสี่จุดศูนย์” เพราะมุ่งเน้นความสำคัญของการใช้อุตสาหกรรมคอมพิวเตอร์ระบบดิจิทัลเป็นเพียงจักรสำคัญในการขับเคลื่อนการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ โดยจำแนกระดับขั้นการพัฒนาอุตสาหกรรมคอมพิวเตอร์ระบบดิจิทัลออกเป็น ๔ ยุค (อาริยา สุขโต, ๒๕๖๑) ประกอบด้วย

๑. ยุคดิจิทัลหนึ่งจุดศูนย์ หมายถึง ยุคบุกเบิกการนำคอมพิวเตอร์เข้ามาใช้งานในสังคมไทย ทำให้เกิดสังคมเสมือนจริงเกิดขึ้นในเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สังคมมนุษย์ยุคก่อนดิจิทัลหนึ่งจุดศูนย์ถูกเรียกว่า “สังคมไทยยุคออฟไลน์ (Offline)” ต่อมาเมื่อมีการใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ตมากขึ้นในสังคมไทยยุคดิจิทัลหนึ่งจุดศูนย์ จึงเรียกสภาพสังคมไทยยุคดิจิทัลหนึ่งจุดศูนย์ดังกล่าวว่า “สังคมไทยยุคออนไลน์ (Online)” ประชาชนและองค์กรต่าง ๆ นิยมสร้างเว็บไซต์ของตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่กระทบต่อผู้ประกอบการ ทั้งภาคราชการและ

เอกชนเริ่มมีกิจกรรมเชิงพาณิชย์และการโฆษณา เพื่อสร้างภาพลักษณ์องค์กร เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าและบริการ มีการรับ-ส่งข้อมูลข่าวสารผ่านเครือข่ายสังคมเสมือนจริงออนไลน์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

๒. ยุคดิจิทัลสองจุดศูนย์ หมายถึง ช่วงเวลาที่รูปแบบการดำเนินชีวิตของประชาชนไทยถูกดึงเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับการใช้และการสร้างเครือข่ายการติดต่อสื่อสารกันในโลกออนไลน์ ในรูปแบบเครือข่ายสังคมเสมือนจริงรูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกนำเสนอต่อประชาชนผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น ประชาชนรู้สึกสนใจและนิยมติดต่อสื่อสารกันในโลกออนไลน์เพิ่มมากขึ้น การเพิ่มจำนวนผู้ใช้งานอย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้เครือข่ายสังคมออนไลน์กลายเป็นเครื่องมือที่ทรงอำนาจในการต่อรองสำหรับผู้บริโภคที่กำลังตัดสินใจเลือกสินค้าและบริการ เนื่องจากในเครือข่ายสังคมออนไลน์มีสินค้า บริการ และตราสินค้าจำนวนมากเป็นตัวเลือกให้แก่ผู้บริโภค

๓. ยุคดิจิทัลสามจุดศูนย์ หมายถึง ช่วงเวลาที่ประชาชนส่วนใหญ่นิยมใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์และเข้าร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ในเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นปกติในการดำเนินชีวิตประจำวัน จำนวนผู้ใช้งานระบบที่มีเพิ่มมากขึ้น ส่งผลทำให้ข้อมูลที่ปรากฏในเครือข่ายสังคมออนไลน์สามารถส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ใช้งานได้มากขึ้น เกิดพฤติกรรมทางสังคมรูปแบบใหม่ ๆ ที่ขึ้นาบุคคลให้แสดงพฤติกรรมการบริโภคสินค้าและบริการตามกระแสนิยม ทำให้มีการสร้างและนำปิกดาต้ามาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยใช้ระบบเรียลไทม์เข้ามาเสริมศักยภาพของปิกดาต้า และจัดเก็บข้อมูลทั้งหมดไว้ในระบบคลาวด์ (Cloud computing) ทำให้ผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงข้อมูลที่เก็บในระบบคลาวด์จากที่ใดก็ได้ ผู้ใช้ทุกคนสามารถเข้าถึงระบบ และสามารถแบ่งปันข้อมูลกับผู้อื่น (Shared services) ทำให้ลดต้นทุน ลดความยุ่งยาก และเพิ่มความเร็วในการบริการได้มากขึ้น สังคมไทยยุคดิจิทัลสามจุดศูนย์เป็นยุคที่ใครครอบครองข้อมูลสำคัญ ๆ ไว้มากที่สุด จะมีอำนาจต่อรองมากที่สุด

๔. ยุคดิจิทัลสี่จุดศูนย์ หมายถึง ช่วงเวลาที่เทคโนโลยีดิจิทัลจะสามารถคิดและทำงานได้เอง อุปกรณ์ดิจิทัลต่าง ๆ ในยุคนี้จะสามารถสื่อสารและทำงานร่วมกันได้เองอย่างอัตโนมัติ เทคโนโลยีดิจิทัลสี่จุดศูนย์จะถูกนำมาพัฒนาต่อยอดเพื่อลดบทบาทของมนุษย์ในด้านการทำงาน และเพิ่มศักยภาพด้านการใช้ความคิดเพื่อข้ามขีดจำกัดด้านการคิดสร้างสรรค์และการสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ ประเทศไทยยุคดิจิทัลสี่จุดศูนย์จะเป็นยุคเครื่องจักรกับเครื่องจักร (Machine-to-Machine) มนุษย์ผู้ใช้งานเครื่องจักรสามารถควบคุมการทำงานของอุปกรณ์ดิจิทัลทุกชนิดทั้งที่บ้านและที่สำนักงานจากสมาร์ตโฟนของตน โดยผู้ใช้งานจะอยู่ที่ใดก็ได้ อุปกรณ์ดิจิทัลใหม่ ๆ ที่สร้างในยุคดิจิทัลสี่จุดศูนย์จะมีความอัจฉริยะ สมองกลมีศักยภาพการประมวลผลการทำงานระดับสูง สามารถรับคำสั่งด้วยเสียงพูด รับคำสั่งการสั่งการระยะไกล และใช้เครื่องจักรควบคุมเครื่องจักรแทนมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลักษณะสังคมไทยยุคดิจิทัลสี่จุดศูนย์ดังกล่าวข้างต้นเป็นเพียงการพยากรณ์ล่วงหน้า และไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมไทยยุคดิจิทัลสี่จุดศูนย์ได้จริงหรือไม่ เมื่อใด การพยากรณ์ว่าสภาพสังคมไทยยุคดิจิทัลสี่จุดศูนย์จะส่งผลอย่างไรต่อความสุขของครอบครัวไทยจึงทำได้ยากมาก แต่ทั้งนี้ก็ดูเหมือนจะไม่ใช่ว่าปัจจัยสำคัญมากนัก เพราะเมื่อพิจารณาในบริบทด้านจิตวิทยาความสุข สภาพสิ่งแวดล้อมเป็นเพียงปัจจัยสิ่งเร้าภายนอกที่เข้ามากระตุ้นเร้าอินทรีย์ พฤติกรรมการรู้คิดของบุคคลแต่ละคนต่างหากที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต ทำให้บุคคลรับรู้และแปลความหมายสิ่งกระตุ้นเร้าจากสิ่งแวดล้อมไปในทิศทางบวกหรือลบ หากพฤติกรรมการรู้คิดปรุงแต่งจิตไปทางด้านบวก บุคคลก็จะมีความสุขกับสิ่งเร้า นั้น แต่ถ้าพฤติกรรมการรู้คิดปรุงแต่งจิตไปทางด้านลบ บุคคลอาจเพียงแค่มองไม่รู้สึกมีความสุขกับสิ่งเร้า นั้น หรือถ้าหากปรุงแต่งจิตไปทางด้านลบมากขึ้น ก็อาจทำให้บุคคลรู้สึกทุกข์กับสิ่งเร้า นั้น จึงอนุมานได้ว่า พฤติกรรมการปรุงแต่งจิตให้คิดบวกคือปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลสูงที่สุดในการมีความสุขอย่างยั่งยืนของสมาชิกทุกคนในครอบครัวไทย ไม่ว่าสภาพสังคมไทยจะพัฒนาสู่สังคมไทยยุคดิจิทัลเมื่อใดก็

ตาม สมาชิกทุกคนในครอบครัวไทยจะสามารถมีความสุขอย่างยั่งยืนได้ตราบเท่าที่ ยังคงปรุงแต่งจิตใจของตนให้ใช้ การคิดบวกในการปฏิสัมพันธ์ต่อโลกรอบตัว

ครอบครัวไทยที่มีความสุขอย่างยั่งยืนมีลักษณะอย่างไร

สมาชิกทุกคนในครอบครัวไทยสามารถมีความสุขได้ แม้ในช่วงเวลาที่แต่ละคนต้องเผชิญปัญหา แบกรับภาระที่หนักหน่วง หรือกำลังเผชิญความเครียดระดับสูง เพราะสภาวะอารมณ์สุข ทุกข์ ไม่สุข หรือไม่ทุกข์ ล้วนเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากพฤติกรรมปรุงแต่งจิตในกระบวนการรู้คิดของบุคคลแต่ละคน **มี**ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้า ภายนอก ที่เข้ามากระทบจิต แต่ขึ้นอยู่กับปรุงแต่งจิตให้คิดบวกกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ตนปฏิสัมพันธ์ ไม่ว่าสิ่งเร้าที่ เข้ามากระทบจิตจะมีคุณสมบัติเลวร้ายเพียงใด บุคคลก็ยังมองเห็นด้านบวกของสิ่งเร้าที่เลวร้าย จึงสามารถมีความสุขได้แม้ในขณะที่ตนเผชิญสิ่งเร้าที่เลวร้าย แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ปรุงแต่งจิตให้คิดลบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ตนปฏิสัมพันธ์ ย่อมมีความสุขได้ยากและอาจมีความสุข**ทุกข์ได้ง่าย** ไม่ว่าสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบจิตจะมีคุณสมบัติ งดงาม ดีพร้อมสักเพียงใด การปรุงแต่งจิตให้คิดลบก็จะทำให้บุคคลรู้สึกหม่นหมอง เศร้าซึม ไม่สามารถรู้สึก ปลื้มปิติอิ่มเอมพึงพอใจกับความดีงามของสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลผู้ยากจนที่ปรุงแต่งจิตให้คิด บวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะสามารถมีความสุขได้แม้ต้องเดินเก็บขยะในถังขยะข้างถนนไปขายเพื่อหาเงิน ประทับชีวิต แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลผู้มั่งคั่งร่ำรวยแต่ปรุงแต่งจิตให้คิดลบในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะมีความสุขได้ยากแต่กลับมีความสุขได้ง่าย แม้ว่าตนจะมีทรัพย์สินเงินทองและบริวารมาก แต่ก็อาจจะ ยังมีความสุขได้น้อยกว่าคนยากจนที่เดินเก็บขยะเอาไปขายเพื่อหาเงินซื้ออาหารประทังชีวิต เป็นต้น

การเปิดใจให้การยอมรับประสบการณ์ทุกอย่างด้วยการคิดบวก จะทำให้บุคคลได้พบกับความสุขความ งดงามของชีวิต แม้จะเป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายที่สุดก็ตาม ส่วนการยึดติดถือมั่นตีกรอบทางความคิดให้แก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็กรอบความคิดด้านดีหรือกรอบความคิดด้านที่ไม่ดี ล้วนส่งผลทำให้เกิดความอึดอัดคับแคบในจิตใจ นำไปสู่การตีความประสบการณ์ทั้งดีและร้ายว่าเป็นปัญหา ทำให้รู้สึกทุกข์ได้ทั้งสิ้น อารมณ์ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ จึงเป็นสภาวะอารมณ์ของจิต ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นวัฏจักรสั้นบ้างยาวบ้างขึ้นอยู่กับระดับการยึดติดถือมั่นและ การปล่อยวางอารมณ์สุขหรือทุกข์ในจิตใจของบุคคลแต่ละคน

วัฏจักรของสภาวะอารมณ์เริ่มต้นเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระตุ้นเร้าอินทรีย์ ทำให้เกิดกระบวนการรับสัมผัสที่ อวัยวะรับสัมผัส ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และรวมถึงการรับรู้โดยการเรียนรู้เอง ทำให้สมองรับรู้สิ่งเร้าที่เข้า มากระตุ้นอินทรีย์ จากนั้นกระบวนการรู้คิดจะเลือกปรุงแต่งจิตให้ใช้วิธีการคิด**บวก**หรือ**ลบ**เพื่อปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้า นั้น ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นอินทรีย์ที่สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ สภาวะอารมณ์ ดังกล่าวนี จะตั้งอยู่ได้ในช่วงเวลาหนึ่งสั้นบ้างยาวบ้าง ก่อนที่สภาวะอารมณ์ดังกล่าวนี้จะดับไปจากจิตในที่สุด ความ ยาวนานของช่วงเวลาที่ยังสภาวะอารมณ์ ทั้งสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปจากจิตของบุคคล แต่ละคน ในช่วงเวลานานเพียงใด ขึ้นอยู่กับระดับการฝึกจิตของตนให้เรียนรู้ที่จะยึดติดถือมั่นหรือปล่อยวางต่อ อารมณ์ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ดังกล่าวนั้นอย่างไร ซึ่งอธิบายได้ดังแผนภาพ ๑

แผนภาพ ๑ ผลการฝึกจิตยึดติดถือมั่นหรือปล่อยวางต่ออารมณ์ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์



จากแผนภาพ ๑ อธิบายได้ว่า เมื่อกำหนดจุดตัดลงบนแกนตั้ง (ทุกข์และสุข) และแกนนอน (ยึดติดถือมั่นและปล่อยวาง) จำนวน ๕ จุด ประกอบด้วย (๑,๑), (๑,๙), (๙,๑), (๙,๙), และ (๕,๕) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

จุดตัด (๑,๑) แสดงถึง สภาวะจิตใจที่มีอารมณ์ทุกข์และยึดติดถือมั่นกับความทุกข์ ทำให้เกิดสภาวะจิตใจแบบบ้าทุกข์หรือจมทุกข์ต่อเป้าหมายทางอารมณ์ในเรื่องต่าง ๆ จึงมองไม่เห็นแนวทางการแก้ทุกข์ของตน บุคคลประเภทนี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เป็นกัลยาณมิตรกับตน เช่น นักจิตวิทยาให้การปรึกษา จิตแพทย์ บิดา มารดา หรือคู่ชีวิต เป็นต้น

จุดตัด (๑,๙) แสดงถึง สภาวะจิตใจที่มีอารมณ์สุขและยึดติดถือมั่นกับความทุกข์ ทำให้เกิดสภาวะจิตใจแบบบ้าสุขต่อเป้าหมายทางอารมณ์ในเรื่องต่าง ๆ เกิดความอยากได้อยากครอบครองความสุขเพิ่มมากขึ้นอย่างไร้ขีดจำกัด และรู้สึกกลัวจะสูญเสียความสุขที่เคยมี สภาวะจิตใจแบบบ้าสุขจึงจัดเป็นความสุขที่ต้องพึ่งพิงการแก่งแย่งแสวงหาวัตถุอันน่าพึงพอใจรูปแบบต่าง ๆ มาครอบครองเพิ่มมากขึ้นเรื่อยไป และจะรู้สึกทุกข์อย่างประมาณไม่ได้เมื่อต้องสูญเสียวัตถุอันน่าพึงพอใจของตนไป

จุดตัด (๙,๑) แสดงถึง สภาวะจิตใจที่มีอารมณ์ทุกข์แต่บุคคลสามารถลด ละ เลิกการยึดติดถือมั่นและปล่อยวางความทุกข์นั้นได้ในเวลาอันสมควร กล่าวคือเมื่อต้องเผชิญทุกข์สภาวะจิตใจของบุคคลก็รู้สึกทุกข์แต่**ไม่**บ้าทุกข์**ไม่**จมทุกข์ในเรื่องต่าง ๆ จิตใจจึงกลับมีดุลยภาพ โโล่ง โปร่ง เบา สงบ เย็น และเกิดปัญญา จึงมองเห็นแนวทางการแก้ทุกข์ของตน บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนตนเองให้แสดงพฤติกรรมการปล่อยวางความทุกข์เรื่องต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง บางคนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนตนเองได้ แต่บางคนอาจจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เป็นกัลยาณมิตรกับตน เช่น นักจิตวิทยาให้การปรึกษา จิตแพทย์ บิดา มารดา หรือคู่ชีวิต เป็นต้น

จุดตัด (๙,๙) แสดงถึง สภาวะจิตใจที่มีอารมณ์สุขแต่บุคคลสามารถลด ละ เลิกการยึดติดถือมั่นและปล่อยวางความทุกข์นั้นได้ในเวลาอันสมควร กล่าวคือเมื่อต้องเผชิญสุขสภาวะจิตใจของบุคคลก็รู้สึกสุขแต่**ไม่**บ้าสุขในเรื่องต่าง ๆ จิตใจจึงกลับมีดุลยภาพ โโล่ง โปร่ง เบา สงบ เย็น และเกิดปัญญา จึงมองเห็นแนวทางที่เหมาะสมในการปล่อยวางความรู้สึกสุขของตน บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนตนเองให้แสดงพฤติกรรมการปล่อยวางความสุขเรื่องต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันตนเอง**มิให้**เกิดความอยากได้อยากครอบครองความสุขเพิ่มมากขึ้นอย่างไร้ขีดจำกัด **ไม่**รู้สึกกลัวจะสูญเสียความสุขที่เคยมี สามารถลดการพึ่งพิงการ

แก่งแย่งแสวงหาวัตถุนำพึงพอใจรูปแบบต่าง ๆ มาครอบครอง สามารถเข้าใจและยอมรับได้เมื่อต้องสูญเสียวัตถุ
อันนำพึงพอใจของตนไป คุณบัติของสภาวะจิตใจแบบ (๔,๙) จะพบมากในกลุ่มนักบวชของศาสนาต่าง ๆ

จุดตัด (๕,๕) แสดงถึง สภาวะจิตใจที่มีดุลยภาพ เป็นสภาวะจิตใจที่โล่ง โปร่ง เบา สงบ เย็น และเกิด
ปัญหาในการคิดแก้ปัญหาอย่างสุขุมรอบคอบ สามารถมีความสุขที่ยั่งยืนโดยเป็นอิสระจากการยึดติดถ้อยมั่นพึงพิง
การเสพวัตถุนำพึงพอใจได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เกิดปัญหาด้านบวกรสามารถเข้าใจและยอมรับสภาวะความเป็นจริงที่
เกิดกับชีวิตตนทั้งด้านบวกรและด้านลบ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตนพึงพอใจทำให้รู้สึกมีความสุขแต่ไม่บ้าสุข
เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตนไม่พึงพอใจทำให้รู้สึกมีความสุขแต่ไม่จมทุกข์ จึงเรียกว่าเป็นบุคคลที่มีความสุข
อย่างยั่งยืน บุคคลจะพิจารณาได้ด้วยตัวเองว่า ตนควรจะยึดติดถ้อยมั่นหรือปล่อยวางต่อสิ่งใด เรื่องใด คนใด แคไหน
เพียงใด ไม่ว่าสิ่งกระตุ้นเร้านั้นจะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ จึงเป็นสภาวะจิตใจที่บุคคล
ธรรมดาทั่วไปและสมาชิกทุกคนในครอบครัวควรต้องเรียนรู้และฝึกฝนตนเองให้มีสภาวะจิตใจที่มีดุลยภาพ
ตลอดเวลา เพื่อให้ตนเองและสมาชิกทุกคนในครอบครัวสามารถมีความสุขอย่างยั่งยืน

ปัจจัยที่เป็นกุญแจความสำเร็จของการสร้างและดำรงความสุขอย่างยั่งยืนของสมาชิกทุกคนในครอบครัว
ไทยยุคดิจิทัล คือ การปรับพฤติกรรมการรู้คิดของสมาชิกทุกคนในครอบครัวให้ **เข้าใจและยอมรับความเป็นจริง**
ทั้งด้านบวกรและด้านลบเกี่ยวกับชีวิตตนและครอบครัวของตน **การยอมรับความเป็นจริง**จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญใน
การเปิดใจบุคคล**มิ**ให้ยึดติดถ้อยมั่นและพร้อมที่จะปล่อยวางทางด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น ในขณะที่บุคคล**รู้สึกทุกข์**
เพราะกำลังเผชิญความจริงที่โหดร้ายในชีวิต การปรับพฤติกรรมการรู้คิดทำให้บุคคลยอมรับความเป็นจริง
ที่โหดร้าย จะช่วยเปิดใจบุคคลให้**คลาย**ความยึดติดถ้อยมั่นต่อความทุกข์และพร้อมที่จะ**ปล่อยวาง**อารมณ์ความรู้สึก
ทุกข์ดังกล่าวในระยะเวลาอันสั้นไม่กลายเป็นคน**บ้าทุกข์หรือจมทุกข์** แม้แต่ในช่วงเวลาที่บุคคล**รู้สึกมีความสุข**
เพราะได้บรรลุเป้าหมายดังที่ตนพึงพอใจ การปรับพฤติกรรมการรู้คิดทำให้บุคคลยอมรับความเป็นจริงของความสุข
ในชีวิต ก็สามารถทำให้บุคคลเปิดใจคลายความยึดติดถ้อยมั่นต่อ**ความสุข**และพร้อมที่จะปล่อยวางอารมณ์ความรู้สึก
สุขดังกล่าวในระยะเวลาอันสั้นไม่กลายเป็นคน**บ้าสุข** เป็นต้น

ข้อพึงระวังในการมีความสุข

มนุษย์ควรมีความสุขเมื่อบรรลุเป้าหมายการทำความดีเท่านั้น ดังได้กล่าวแล้วในตอนต้นว่า ความสุขคือ
สภาวะอารมณ์ด้านบวกรที่ทำให้บุคคล**รู้สึก**ปิติ อิ่มเอิบ และพึงพอใจ ต่อเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง นั้นหมายความว่า
บุคคลแต่ละคนเรียนรู้และจดจำว่าอะไรคือปัจจัยเชิงสาเหตุที่ทำให้ตนมีความสุข จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้บุคคล
เรียนรู้และจดจำผังแนบว่า**การทำความดีคือปัจจัยเชิงสาเหตุที่ทำให้มีความสุข** และจำเป็นต้องป้องกันและแก้ไข
บุคคลที่เรียนรู้และจดจำผังแนบว่า**การทำความดีคือปัจจัยเชิงสาเหตุที่ทำให้มีความสุข** ซึ่งหมายถึงบุคคล
หลงผิดที่ใช้วิธีการคิดบวกรกับเป้าหมายที่เป็นโทษต่อตนเองและสังคม ประชด่งกระบวนการรู้คิดตนเอง ให้ยึดติดถ้อย
มั่นมีสภาวะอารมณ์ด้านบวกร **รู้สึก**ปิติ อิ่มเอิบ พึงพอใจ ต่อการได้ทำสิ่งผิด เช่น การกล่าวร้ายใส่ความ อิจฉาริษยา
จงใจเลือกปฏิบัติ เอาไรดเอาเปรียบ ช่มเหงรังแกผู้อื่น ฝักใฝ่การเสพติดอบายมุขรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงกลุ่ม
ผู้ก่อการร้ายกลุ่มต่าง ๆ ที่**รู้สึก**ปิติ อิ่มเอิบ พึงพอใจ ต่อการ**ฆ่า**คนที่คิดหรือเชื่อต่างจากกลุ่มของตน (Borum,
2004; Victoroff, 2005; Kruglanski & Fishman, 2009) รูปแบบการมีความสุขจากการหลงผิดเช่นนี้ จะยังคง
ส่งผลทำให้ตัวบุคคลผู้หลงผิดมีความสุข แม้เขาจะรู้ว่าสิ่งที่ตนทำนั้นเป็นสิ่งผิดเป็นพฤติกรรมชั่ว ดังนั้น ข้อพึงระวัง

ในการมีความสุขที่สำคัญคือจะต้องส่งเสริมบุคคลทุกคน ให้มีความสุขจากการทำความดีสร้างประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างมีปัญญาตามที่ควรจะเป็นตามหลักแห่งความเป็นจริงเท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (๒๕๕๗). พุทธธรรมฉบับปรับขยายใน กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อาริยา สุขโต. (๒๕๖๑). การปรับตัวสู่ยุคดิจิทัลไทยแลนด์. สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. สืบค้นจาก www.parliament.go.th/library วันที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒.

Borum, R. (2004). Psychology of terrorism. Tampa: University of South Florida.

Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds). (2018). World Happiness Report ๒๐๑๘, New York: Sustainable Development Solutions Network.

Kruglanski, A. W., & Fishman, S. (2009). Psychological Factors in Terrorism and Counterterrorism: Individual, Group, and Organizational Levels of Analysis. Social Issues and Policy Review, 3(1), pp. 1-44.

VandenBos, G. R. (2015). Dictionary of Psychology. Washington, DC: American Psychology Association.

Victoroff, J. (2005). The Mind of the Terrorist: A Review and Critique of Psychological Approaches.

Jeff Victoroff Journal of Conflict Resolution, 49(1), pp.3-42.