

การพัฒนาความรู้ทางไกลด้วยสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (ออนไลน์)
หลักสูตร “สุขกาย สุขใจ ฉบับวัยทำงาน”
สำนักงาน ก.พ.

บรรยายโดย
แพทย์หญิงฉัตรดาว จางวังกกร

ความหมายของคำว่า “ความสุข”

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟน ให้นิยาม “ความสุข” หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต ส่วนคนที่ไม่มีความสุขนั้น มักจะรู้สึกว่าชีวิตตัวเองย่ำแย่ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น หรือถึงขนาดคิดฆ่าตัวตายก็มี เพราะฉะนั้นความสุขจึงเหมือนสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตเรา

ในทางพระพุทธศาสนา “ความสุข” คือการมีทุกข์น้อย ทั้งนี้ความทุกข์ในพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นเรื่องความทุกข์ทางใจ เพราะความทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมดา โดยความทุกข์ทางใจพระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน “หลักปฏิจจสมุปบาท” ว่า “ความทุกข์ทางใจมีกระบวนการทางจิตเป็นสาเหตุ ทั้งนี้ตัณหาหรือความทะยานอยากที่ผลักดันให้คนเราเกิดทุกข์” ซึ่งได้แบ่งความสุขไว้ ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ กามสุข หรือความสุขที่เกิดจากความใคร่ ความอยากและความปรารถนาทั้งหลายอันเนื่องมาจาก “วัตถุกาม” หรือความสุขจากภายนอก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าใคร่ น่าพอใจ เช่น สุขจากได้ใช้ทรัพย์สิน สมบัติ ต้ม เที้ยว การเสพเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ ฌานสุข หรือความสุขสงบเป็นความสุขที่ปราศจากกิเลสชั่วครวร เมื่ออยู่ในสมาธิและมีผลต่อไปอีกระยะหนึ่งหลังออกจากสมาธิ เมื่อกลับสู่สถานการณ์ปัจจุบันที่ยังมีความโลภ โกรธ หลงความทะยานอยากในจิตใจแล้วความทุกข์ทางใจก็จะกลับมาอีก เนื่องจากยังไม่รู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งของตนเองหรือยังมีความเป็นตัวตนของตนเองอยู่

ระดับที่ ๓ ญาณสุข หรือสุขจากการปล่อยวาง เป็นการรู้เท่าทันความทะยานอยากและความคิดปรุงแต่งด้วยกิเลสของตนเอง ทำให้สามารถควบคุมความคิดปรุงแต่งและปล่อยวางได้ในที่สุด ในทางพุทธศาสนาจัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและยั่งยืนกว่าความสุขทางโลก สามารถมองทุกอย่างตามความเป็นจริง เป็นความสุขที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข



มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราคงจะแยกตัวอย่างโดดเดี่ยว อยู่คนเดียวโดยไม่พึ่งพาอาศัยใครเลยไม่ได้ เพราะเราถูกสร้างมาให้อยู่เป็นกลุ่ม เป็นคนตัวเล็กๆ ในเมืองใหญ่ ที่มีคนมากหน้าหลายตา หลายเพศ หลายอาชีพ มีทั้งคนที่ถูกใจและไม่ถูกใจปะปนกันไป ซึ่งเมื่ออยู่ในคนหมู่มาก เราไม่สามารถเลือกอยู่กับเฉพาะคนที่เราถูกใจได้ เช่นนั้นแล้วจะต้องปรับตัวอย่างไรให้อยู่ดีมีสุขในสังคม เพราะแทนที่จะเปลี่ยนคนอื่นหรือเปลี่ยนสังคม

ซึ่งเป็นเรื่องยาก ลองเริ่มที่ตัวเราก่อน เพราะน่าจะเป็นเรื่องที่สมเหตุสมผลและทำได้ง่ายกว่า ดังนี้

๑. เข้าใจและเห็นคุณค่าของคนทุกคนหยุดแบ่งแยกหรือจำแนกพวกเขาพวกเรา เราต่างเป็นคนเหมือนกัน มีความคิดและความสำคัญในตัวเอง แม้มีความแตกต่าง ความคิดเห็นไม่ตรงกันบ้าง ไม่ได้แปลว่าเขาเป็นคนไม่ดี และต้องถูกลงโทษ

๒. ปรับความคิดเปลี่ยนมุมมองการคิดอย่างยืดหยุ่น ส่งเสริมให้เราเติบโต การไม่ยึดติดและสามารถโอนอ่อนผ่อนปรนตามสถานการณ์ได้ โดยเริ่มเปลี่ยนแปลงง่ายๆที่ความคิดของเรา

๓. สร้างวัฒนธรรมที่ดีในการการปฏิบัติต่อกันในสังคมที่มีความหลากหลาย การปฏิบัติต่อกันอย่างให้เกียรติ และแสดงออกถึงความเคารพซึ่งกันและกัน ไม่ใช่แค่อายุหรือตำแหน่งเท่านั้น รวมไปถึงเพศ ความชอบ ต้องไม่ละเมิดกัน และกันด้วย การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีย่อมเกิดจากความรัก ให้เกียรติและเข้าใจผู้อื่น โดยแสดงออกอย่างมีมารยาท ทางสังคมฝึกเป็นนิสัยและเมื่อทุกคนทำเช่นเดียวกัน จะสามารถสร้างบรรยากาศแวดล้อมที่ดีในสังคมของเราได้ เว้นช่องว่างให้แกกันและกัน เพื่อให้สังคมของเราเป็นที่ๆน่าอยู่ ปลอดภัย และมีความสุข

ทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสุข



๑. **ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)** เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพหรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

๒. **ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving)** เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจจนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไขได้

๓. **ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)** เป็นความสามารถในทางความคิด ซึ่งจะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา โดยใช้วิธีการคิดแบบสร้างสรรค์เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

๔. **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณสามารถช่วยให้ตระหนักและประเมินผลของสิ่งที่จะมีผลกระทบต่อทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง เช่น การรู้จักคุณค่าในตนเอง การจัดการกับความกดดันจากเพื่อนๆ หรือการรับข้อมูลจากสื่อต่างๆ

๕. **ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความคิดเห็น การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ



๖. **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)** เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน สามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

๗. **ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness)** เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จัก และเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง รู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ออกใจตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่นๆ เช่นการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๘. **ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีสัน อาชีพ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้ออกใจยอมรับบุคคลที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน

๙. **ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion)** เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความโศกเศร้าที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

๑๐. **ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress)** เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียดเพื่อให้เกิดพฤติกรรมในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข

๑. **Positive Thinking** คิดทางบวก สร้างโลกสวยงาม ในการทำงานใดๆ ก็ตาม ทักษะคิดเป็นสิ่งสำคัญซึ่งทัศนคติย่อมมีส่วนสัมพันธ์โดยตรงต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมและหากมีทัศนคติหรือความคิดในเชิงลบย่อมมีพฤติกรรมที่ไม่อยากให้ความร่วมมือใดๆ การนิินหาว่าร้าย การแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว และในที่สุดสิ่งเหล่านี้เองจะส่งผลทำให้ไม่มีความสุขกับงาน ดังนั้นเพื่อให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและสนุกกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ควรปรับความคิดทัศนคติของตนเองโดยให้มองโลกในทางบวกไว้เสมอ



๒. **Smile** ยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างความประทับใจ การสร้างความประทับใจแก่ผู้อื่นด้วยการให้รอยยิ้ม การยิ้มแย้มแจ่มใสจะทำให้มีเสน่ห์ที่น่าคบหาสมาคมด้วยแน่นอน ซึ่งคงจะไม่มีใครอยากร่วมงานกับคนที่ทำหน้าบึ้งตึงอยู่ตลอดเวลา หรือทำสีหน้าเบื่อหน่ายเมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น การทำงานด้วยรอยยิ้มจะส่งผลให้ทำงานอย่างมีความสุข และทำให้พร้อมที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพราะใจ

มีความสุขก็จะทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน และในที่สุดเมื่อจิตนิ่งย่อมมีสติ สมาธิ และปัญญาในการวางแผนงานและตัดสินใจปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

๓. **Your** จริงใจให้กัน ช่วยเหลือการงาน การมีความจริงใจที่จะให้ความช่วยเหลือและช่วยแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการทำงานแก่เพื่อนร่วมงาน ควรมีความมุ่งมั่นที่จะให้การทำงานประสบผลสำเร็จในเป้าหมายที่กำหนดขึ้นร่วมกัน ความจริงใจจะส่งผลให้เป็นผู้รับฟังและเป็นผู้ให้ที่ดี ซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องรอให้บุคคลอื่นมาร้องขอให้ช่วยก่อน โดยอาสาช่วยเหลือในการทำงานหรือการจัดการกับปัญหาต่างๆ และความพยายามในการแสวงหาวิธีการเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ความจริงใจที่ได้แสดงออกมานั้นย่อมสร้างความประทับใจและทัศนคติที่ดีแก่บุคคลรอบข้างตัวเรา

๔. **Compromise** สมานสามัคคีด้วยการประนีประนอม การทำงานร่วมกันนั้นย่อมต้องมีปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้น อาจเนื่องมาจากทัศนคติและความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน หรืออาจเป็นเพราะความขัดแย้งทางผลประโยชน์ที่ไม่ลงรอยกัน เราควรเป็นผู้ทำให้เกิดความสามัคคีด้วยการสร้างความประนีประนอมระหว่างกัน ความพยายามทำให้สถานการณ์ลดความตึงเครียดลงโดยทั้งสองฝ่ายไม่เสียผลประโยชน์ สร้างสถานการณ์ในลักษณะของ Win Win Situation นั่นคือไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งได้เปรียบหรือเสียเปรียบนั่นเอง



๕. **Human Relations** สัมพันธ์ที่ดี สร้างมิตรผูกพัน การมีมนุษยสัมพันธ์เริ่มจากการเริ่มต้นทักทายการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลต่างๆ ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก มาก่อนและรวมไปถึงการแสดงความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใย การแสดงไมตรีจิตกับผู้อื่น ตลอดจนการแสดงกิริยาท่าทางและการใช้วาจาเพื่อสร้างความคุ้นเคย การรักษาความสัมพันธ์อันดีงามไว้ ซึ่งพฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้จะทำให้มีเพื่อนหรือเครือข่ายที่กว้างขวางที่พร้อมจะให้ข้อมูลและให้ความร่วมมือในการทำงานใดๆ ก็ตาม

นอกจากนี้การที่มีเครือข่ายมากมายย่อมหมายถึงได้รับการยอมรับจากกลุ่มคนเหล่านั้นซึ่งพร้อมที่จะช่วยเหลือเราอยู่ตลอดเวลา

๖. **Oral Communication** สื่อสารชัดเจน แก้ไขข้อขัดแย้ง ความสามารถในการสื่อสารด้วยวาจาเป็นลักษณะพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่สำคัญสำหรับการทำงานร่วมกับผู้อื่น หากมีการพูดหรือให้ข้อมูลข่าวสารที่คลุมเครือ

ไม่ชัดเจนถูกต้องแก่บุคคลหรือหน่วยงานอื่นแล้ว อาจจุดประกายให้เกิดข้อขัดแย้งหรือปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
ดังนั้น ต้องตระหนักไว้เสมอว่าข้อมูลที่สื่อสารออกไปนั้นควรจะต้องชัดเจน ถูกต้องและเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. มีทักษะการวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการปฏิบัติตนที่เหมาะสม
๒. สามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง และแก้ไขปัญหาลุ่สรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้
๓. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน

ร่วมงานได้

สรุปโดย

นายสุรพล เกษร

นิติกร

กลุ่มงานจริยธรรม กองการเจ้าหน้าที่

สิงหาคม ๒๕๖๗