

[รู้ไว้ใช่ว่า]

ดร. อริยา คุณา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

จิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology)

จิตวิทยาทางบวกมีลักษณะคล้ายๆกับการมองโลกในแง่ดี แต่สองสิ่งนี้เป็นคนละสิ่งกัน จิตวิทยาทางบวกนับเป็นคุณลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลหรือเป็นจุดแข็งเฉพาะบุคคล และเป็นความสามารถพิเศษที่ช่วยให้บุคคลมีความสุขในชีวิต มีแรงจูงใจใฝ่ดี ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถจัดการชีวิต สามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายสุดขีด เกิดจากการได้รับการถ่ายทอดทางสังคมที่ได้จากพ่อแม่ และประสบการณ์ที่ได้รับจากการศึกษา ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่มองโลกในแง่ลบ จิตวิทยาทางบวกเป็นสาขาหนึ่งของศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาตะวันตก ซึ่งในปี 1998 ได้มี Martin Seligman เป็นผู้ให้กำเนิดและโดยแก่นแท้แล้วมี Abraham Maslow เป็นผู้จุดประกายความคิด

Martin Seligman (2000) ได้นิยามไว้ว่า จิตวิทยาทางบวก คือ ค้นพบและส่งเสริมพัฒนา ศักยภาพพิเศษว่าด้วยความฉลาด หรืออัจฉริยภาพ และทำชีวิตที่ปกติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น (to find and nurture genius and talent , to make normal life more fulfilling) นิยามดังกล่าวนี้ได้ก่อให้เกิด การตื่นตัวและเป็นที่น่าสนใจกันยิ่ง จนกระทั่งในปี 2006 Harvard University ได้เปิดเป็นรายวิชา Positive Psychology

ดังที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้นว่าแนวคิด จิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology) นี้ ได้ มีนักจิตวิทยา อาทิเช่น Abraham Maslow, Carl Rogers and Erich Fromm ให้ความสนใจพัฒนา เป็นหลักการแนวคิดที่เรียกว่า “ความสุขของ มนุษย์” จวบจนไม่นานทฤษฎีว่าด้วยการพัฒนา มนุษย์นี้ได้ถูกศึกษาอย่างจริงจังโดยนักวิชาการ ที่เรียกตนเองว่า “นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม” (Humanist Psychologists) แนวคิดจิตวิทยาทาง บวก จึงได้ถือเป็นการเริ่มต้น เคลื่อนไหว เป็นที่ สนใจอย่างจริงจัง

จิตวิทยาทางบวก เป็นแนวคิดวิทยาศาสตร์ ทางสังคม มุ่งศึกษาการบ่มเพาะ ความแข็งแกร่ง ความสำคัญ และความจำเป็นในการดำรงชีวิต ของบุคคลและสังคมอย่างเต็มเต็ม ให้มนุษย์ สามารถนำพาสิ่งที่มีความหมาย เกื้อกูลการมี ชีวิตอยู่อย่างครอบคลุม สมบูรณ์ และให้ได้รับ ประสบการณ์ที่ดี มีคุณค่ามีความสุขทั้งในด้าน ความรัก หน้าที่การงาน และการพักผ่อน ด้วย เหตุนี้จิตวิทยาทางบวกจึงเป็นศาสตร์ทางเลือก ใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เป็นผู้ที่มี ความสุข ทั้งนี้โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการ พัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีมุมมองชีวิตและวิธี คิดต่อโลกในเชิงบวก สอดคล้องกับที่ Seligman

(1998) เห็นว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีความ ยืดหยุ่น สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้าย ได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลก ในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิต ในการทำงาน ในการเรียนและการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพ กายและจิตที่ดีในขณะที่ Bar-On (1997) กล่าวว่า บุคคลที่คิดในแง่ดี เป็นองค์ประกอบหนึ่งของ EQ ที่ช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบ ด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ

แนวคิดของจิตวิทยาทางบวก

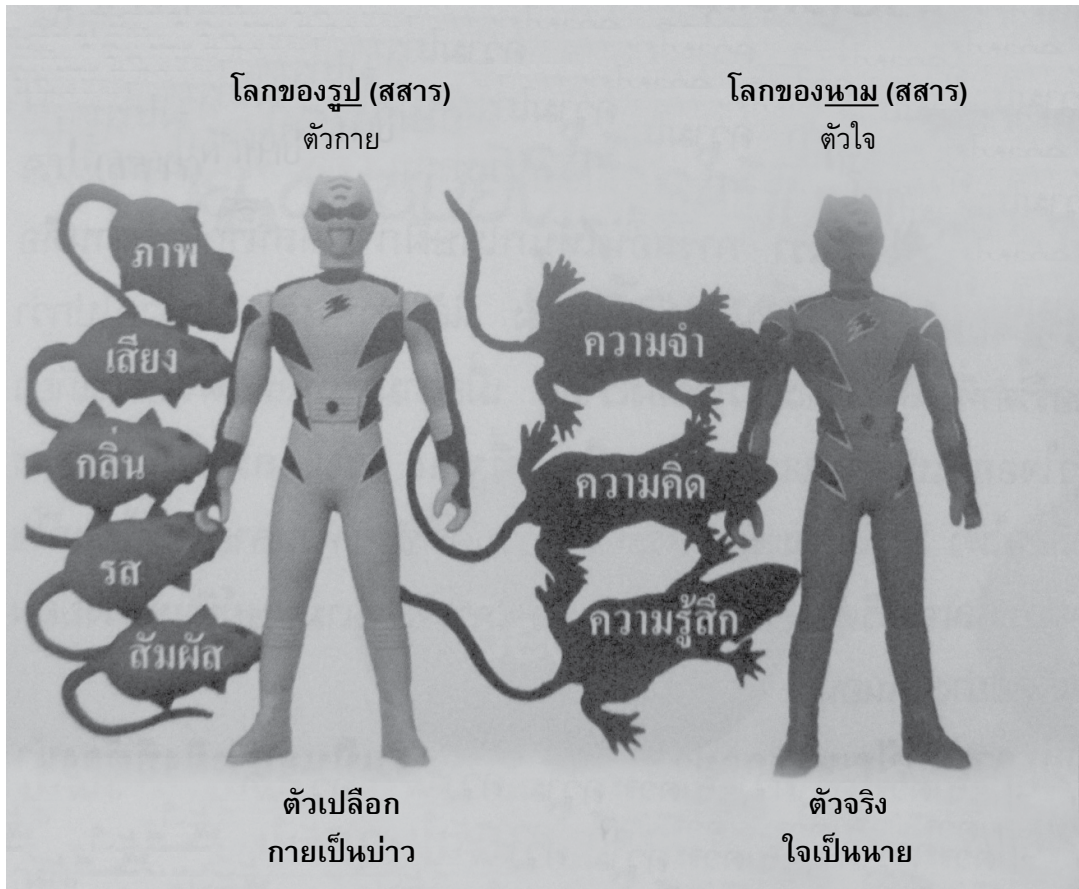
ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของ มนุษย์โลกนี้นั้น ชีวิตของมนุษย์ทุกคนย่อม ประกอบไปด้วย 2 ระบบสำคัญๆ คือ กายและ จิต (อริยา คูหา, 2552)

จิต (Mind) คือ ลักษณะทางนามธรรม เป็น สิ่งละเอียดอ่อน ไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก สัมผัส ไม่ได้ เป็นอัตนัย (Subjective) รับผิดชอบการ จำ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ บางครั้งรับรู้ ได้โดยไม่ต้องอาศัยกาย แต่มีอำนาจต่อกาย จิต นั้นมักมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามกาล เวลาและสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น จิตเป็นต้นคิดให้เกิด พฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ จิตใจที่เศร้า หมองอาจมีสาเหตุมาจากทางกายที่อ่อนแอ จึง มีคำกล่าวที่ว่า

“ยามที่ชีวิตแย่มากที่สุดอะไรก็ขาดได้แต่กำลังใจ ห้ามขาดโดยเด็ดขาด” หรือ

“ถึงจะเสียดูเลยสภาพกาย ก็ต้องรักษา ดูเลยสภาพใจไว้ให้ได้”

จิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้อินทรีย์ (Organism) ตั้งมั่นอยู่ได้ ดังนั้นจิตใจที่สงบสุข อารมณ์ดี เบิกบาน แจ่มใส ก็ส่งผลให้ร่างกาย มีความสุข สดชื่น กระชุ่มกระชวย มีความสุข



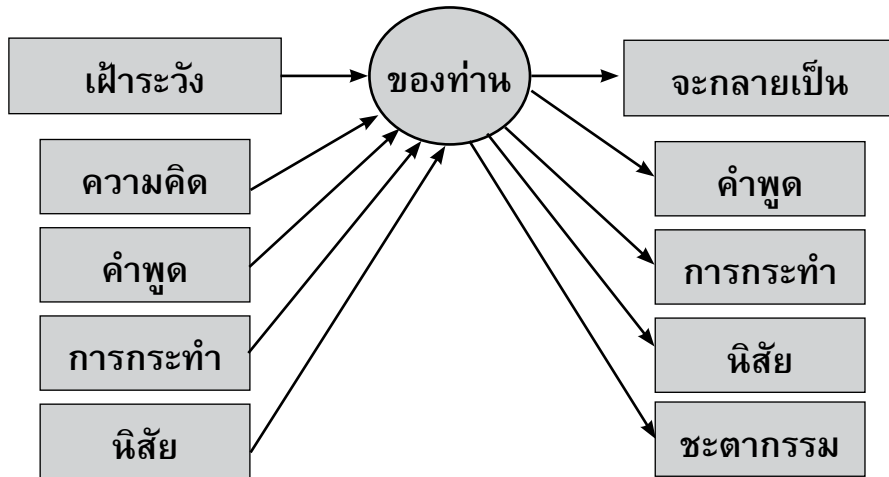
กระปรีกระเป่า มีสุขภาพจิตดี เพราะสุขภาพจิตเปรียบเหมือนเข็มทิศชีวิตที่จะทำให้ชีวิตเราพัฒนาไปได้อย่างมีทิศทาง มีหลักเกณฑ์ หากจิตไม่ดี ไม่อดทน เข้มแข็ง ก็จะส่งผลให้จิตตก คิดอยู่แต่อดีต คิดแต่สิ่งที่สูญเสีย หมดหวัง ท้อแท้ จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนจึงมักจะหวั่นไหว บั่นป่วน ชวดเซ กวัดแกว่ง จิตที่ฝึกดีแล้วจึงย่อมนำสุขมาให้ผู้เป็นเจ้าของจิตนั้น อยากรู้ก็ตามเป้าหมายของจิต ก็คือ ความสงบ นิ่ง เย็น

กาย (Body) คือ ธรรมชาติที่จับต้องได้ เป็นชีวภาพ มีการทำงานอย่างเป็นระบบ ต้องการที่อยู่ มีตัวตน มีน้ำหนัก สัมผัสได้ เป็นปรนัย (Objective) รับผัสชอบการสัมผัส ภาพ เสียง

กลิ่น รส กายมีการแสดงออกมาทางคำพูด ท่าทาง มีการกระทำที่เป็นสื่อกลางบ่งบอกความรู้สึกภายในจิตใจ เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการต่างๆ กายเปรียบเสมือนบ้านเรือนที่อยู่อาศัยที่จะต้องประกอบไปด้วยส่วนประกอบต่างๆ ภายในบ้าน โครงสร้างบ้านจะต้องมั่นคงแข็งแรง บ้านจะต้องมีการดูแล หมั่นทำความสะอาด บัดกวาดเป็นประจำ มีการเอาใจใส่อย่างดี ให้น่าอยู่น่าอาศัย สิ่งใดๆ หรือเหตุการณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย ย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจเสมอ เช่น อาจทำให้เกิดการสั่งการผิดพลาด ก่อให้เกิดความเสียหายสูง และเป้าหมายของกายคือ ความสะดวก สุขสบาย

ความสัมพันธ์

ความคิด คำพูด และการกระทำ



กายและจิตมีอิทธิพลต่อกันและกัน มีเกิดและมีดับตามอายุขัย กายมีการปรับเปลี่ยนรักษาได้ ซึ่งอาจจะทำได้ด้วยกระบวนการทางการแพทย์ มีการบำรุง การพักผ่อน การดูแลด้วยการรับประทานอาหาร ยา สารต่างๆ ที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ มีการออกกำลังกาย การบริหารบำรุงรักษากายอย่างถูกต้องจะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปลอดภัยจากโรคพยาธิที่จะเบียดเบียนช่วยชะลอความชราของเซลล์ร่างกายได้ในขณะที่จิตนั้นต้องพึ่งตนเอง หมั่นเฝ้าตรวจสอบดูแลตนเอง สนใจตนเอง ในที่นี้คือการเพ่งมองเข้าไปในตนเอง (Introspection) รู้เท่าทันความคิดของตนเอง ไม่วิตกกังวล มีสติ มีพลังหนักแน่น มั่นคง เอิบอิม เบิกบาน ไม่มีความทุกข์ ไม่ประมาทพร้อมต่อการเผชิญและแก้ปัญหา บุคคลที่มีการทำงานของกายและจิตที่มีสมดุล ย่อมจะประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าตามครรลองของชีวิต เพราะเป็นบุคคลที่ตื่นตัว รู้เท่าทันความคิด การกระทำ และคำพูดของตนเอง

เหตุนี้พื้นฐานของบุคคลที่สามารถประสานการทำงานของกายและจิตได้ ย่อมสามารถพัฒนาหรือเข้าถึงจิตวิทยาทางบวกได้ เพราะความคิดแนวบวกทำให้เรามองข้ามการคิดเชิงวิเคราะห์ห้อย่างเดิมๆ เช่น มองข้ามว่ามนุษย์มีบาปติดตัวมา แต่มองว่าทุกคนมีแรงจูงใจใฝ่ดี (Freewill) มองข้ามว่าทุกคนมีจุดอ่อนหรือจุดลบ มีความเห็นแก่ตัว ก้าวร้าว เอาแต่ใจ อ่อนแอ แต่มองว่า มีจุดแข็ง มีเป้าหมายในชีวิต มองคนอื่นดี อยากทำความดี และพัฒนาตนเองจากไม่ดี ไปสู่อันดี หากแต่หันมามองศักยภาพในตนเอง เชื่อว่า และพัฒนาจุดแข็งนั้นให้เติบโตมากขึ้น สามารถพาชีวิตที่ดีได้ รู้จักตระหนักในตัวเองมากขึ้น มีเป้าหมายในชีวิตที่สร้างสรรค์เพื่อส่วนรวม มีจิตสาธารณะ คิดไกลกว่าเรื่องประโยชน์ระยะสั้นของตัวเอง แต่ใช้เวลาที่มีเพื่อทำสิ่งที่ตัวเองชื่นชอบและเสียสละ

เริ่มต้นที่ประจุกบวก

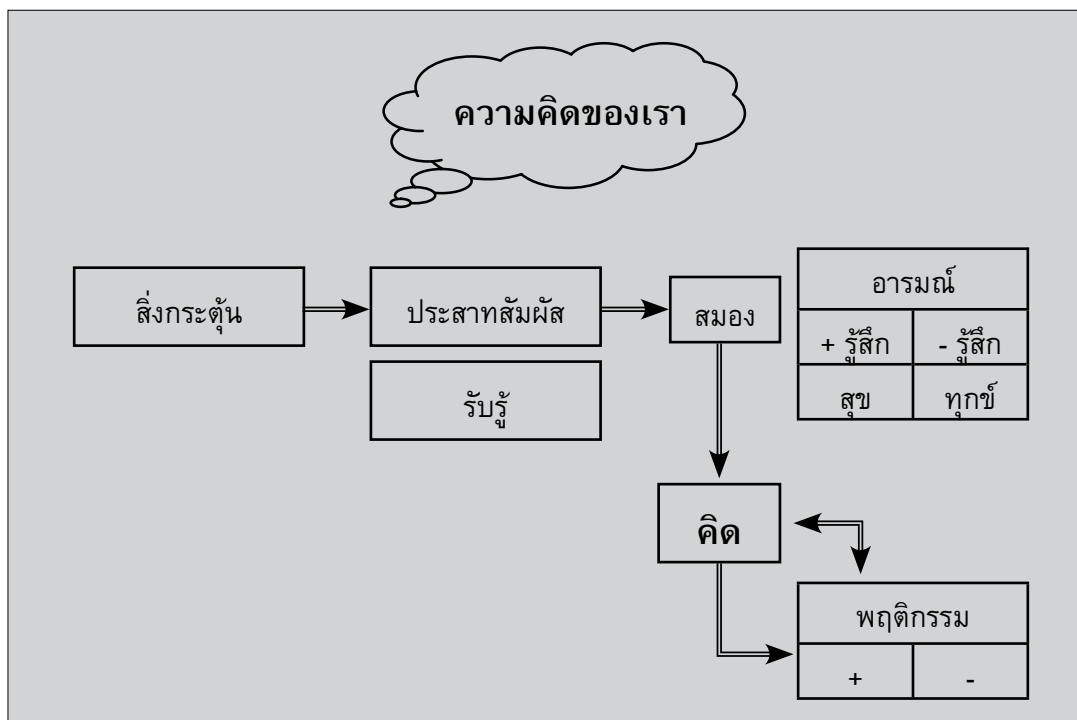


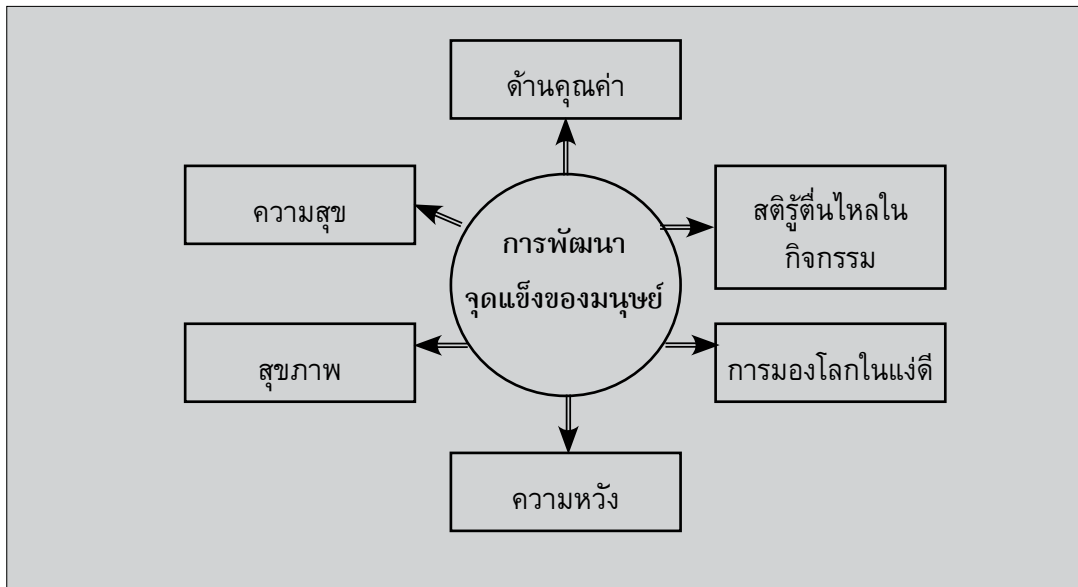
การประยุกต์ใช้จิตวิทยาทางบวกในบริบทครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยของสังคมที่เล็กที่สุดและพัฒนาจิตวิทยาทางบวกได้ง่ายที่สุด ความผูกพันของสมาชิกในครอบครัวที่สนิทชิดเชื้อ มีฐานเครือญาติที่แน่นหนา ย่อมเป็นสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่มั่นคง เป็นประจักษ์ชัดชื่นใจหรือภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ดีแก่เด็กตลอดชีวิต จิตวิทยาทางบวกจะสามารถสร้างได้ในเด็กก็ต่อเมื่อแม่ พ่อและผู้เลี้ยงดูมีความมั่นคงทางจิตใจ อย่างเป็นเอกภาพ สิ่งนั้นให้เป็นเสมือนเกราะป้องกันให้เด็กมีความคิดที่ดีในจิตใจ เช่นเดียวกับการป้องกันอาหาร ป้องกันความคิดให้สมองทุกวันๆ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็มีร่างกายแข็งแรง มีมุมมองที่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น ดังนั้นการเริ่มต้นชีวิตด้วยการสอนแนวคิดและปรับวิธีคิดเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการดำรงชีวิต คิดอย่างไรก็ทำอย่างนั้น (You are what you think) หรือ

กล่าวอีกนัยหนึ่งการมีจิตวิทยาทางบวก จึงมีความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา เป็นศูนย์บัญชาการตั้งโต๊ะแถมข้างล่าง

จิตวิทยาทางบวกเป็นจิตลักษณะของบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ ทั้งนี้ทุกฝ่ายในองค์กรทางสังคมต้องร่วมมือกันทั้งในสถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษา โดยการประยุกต์ใช้ในหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อต่อยอดการพัฒนาเยาวชนของสังคมในทุกๆ มิติ อาทิเช่น ด้านคุณค่า สุขภาพ การมีสติในการกระทำสิ่งใดๆ การมองโลกในแง่ดี การมีความสุข รวมทั้งมีความหวังในชีวิต เพื่อพัฒนาจุดแข็งของมนุษย์ให้เกิดการองกวมรุ่งเรืองทางจิตใจ รู้คุณค่าชีวิต ทำดีต่อกัน ยอมรับในความต่างและเปิดรับในความเหมือน มีจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนมีส่วนร่วมกับสังคม





สรุป

การอยู่ในสังคมหรือการทำงานร่วมกัน ย่อมมีอุปสรรคมากมาย จิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology) นับว่าเป็นแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่นำศึกษาและนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม เพราะมีพื้นฐานที่เน้นการมีความสุขโดยมวลรวมในทุกๆ ระดับ ทุกบริบทของสังคม

โดยการนำจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลาง มีเป้าหมายเพื่อให้มนุษย์ทุกคนมีความสุข ผู้เขียนจึงใคร่ขอสรุปข้อคิดในการพัฒนาบุคคลที่จะให้เป็นผู้มีจิตวิทยาทางบวกอย่างสมบูรณ์ด้วยนัยก่นำคำสอนของ “เล่าจื้อ” ดังที่ว่า หากจะแสวงหาความรู้ แต่ละวันจงหมั่นเติมหากจะแสวงหาปัญญา แต่ละวันพึงละวางบางสิ่ง (๕)

เอกสารอ้างอิง

- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. 2553. **Positive Psychology กับชีวิตครอบครัว : บทเรียนจากโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม.** กรุงเทพฯ : สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
- อริยา คูหา. 2552. “กาย จิต : ความสมบูรณ์แห่งชีวิต” **รัฐสมิแล** ปีที่ 30 ฉบับที่ 2 (พ.ศ. - ส.ศ.), 47 - 49
- Bar-On. 1997. **EQ-I : Bar-On Emotional Quotient Inventory** Toronto : Multi-Health Systems.
- Martin Seligman. 1998. **Learned Optimism.** New York : Simon & Schuster.
- Martin Seligman. 2000. “Positive Psychology : An Introduction”. **American Psychologist.** 55(1) 5-14.
- Wikipedia, the free encyclopedia. 2010. **Positive Psychology** from http://en.wikipedia.org/wiki/positive_psychology#Subjective_Well-being Dated 23/12/2553