

การส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยแนวคิดความสุขแปดประการ (Happy 8)



อาจารย์ ดร.อริวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล

ครอบครัวถือเป็นหน่วยที่เล็กที่สุด และสำคัญที่สุดของสังคมในการทำหน้าที่ก่อกอบเกล้าและปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องให้ สมาชิกในครอบครัว รวมถึงการสร้างความสุข ความรัก ความผูกพัน และความสามัคคีที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว จะมีแนวทางการส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นได้อย่างไร ในฐานะที่ผู้เขียนได้มีส่วนร่วมในโครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร หรือ องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ในองค์กรภาคเอกชน ด้วยแนวคิดความสุขแปดประการ (Happy 8) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยผู้เขียนนำเสนอหลักการของการส่งเสริมองค์กรแห่งความสุข ที่เปรียบเสมือนบ้านหลังที่สอง คนทำงานในองค์กรเปรียบเสมือนสมาชิกในครอบครัว ผู้บริหารองค์กรเปรียบเสมือนหัวหน้าครอบครัว ซึ่งผู้เขียนมีความคิดเห็นว่าแนวคิดความสุขแปดประการ สามารถนำมาปรับใช้ในการส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นได้

ความหมายครอบครัวอบอุ่นด้วยแนวคิดความสุขแปดประการ

ครอบครัวอบอุ่น หรือครอบครัวที่ผู้คนพึงปรารถนาได้ถูกแทนที่ด้วยถ้อยคำที่หลากหลาย อาทิ ครอบครัวดี ครอบครัวแห่งความสุข ครอบครัวที่พึงประสงค์ ครอบครัวผาสุก ครอบครัวอยู่ดีมีสุข ครอบครัวเข้มแข็ง ฯลฯ แต่สำหรับงานเขียนนี้ขอใช้คำว่า **“ครอบครัวอบอุ่น”** เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการจะนำเสนอการส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นด้วยแนวคิดความสุขแปดประการ ซึ่งการให้นิยามของคำที่มีนัยยะของการเป็น “ครอบครัวอบอุ่น” มีการกำหนดไว้ไม่แตกต่างกันมากนัก โดยภาพรวมมีการให้ความหมายในแง่มุมของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ อาทิ สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ (2548) ได้ให้ความหมายของครอบครัวอบอุ่นว่าหมายถึง การมีครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความผูกพัน เอาใจใส่ มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน สนทนาอย่างเอื้ออาทร มีความกตัญญู มีระเบียบวินัย ปราศจากความรุนแรงใน

ครอบครัว รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนิทยา คชภักดี ผู้ร่วมก่อตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และคณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดล (2558) ได้ให้นิยามของการมีครอบครัวอยู่ดีมีสุขว่า หมายถึง สภาพครอบครัวที่พึงประสงค์อันเกิดจากการรวมตัวในรูปแบบที่หลากหลายของบุคคลที่มาดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีจุดหมาย สามารถทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม และรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พึ่งพาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง สามารถปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม และเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดกุศลสังคมอย่างมีคุณธรรม รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2557) อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชได้กล่าวถึงคุณสมบัติของครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ คือ สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียว มีความรับผิดชอบ ประกอบอาชีพสุจริต รู้จักประหยัดเก็บออมสร้างฐานะครอบครัวให้มั่นคง พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ไม่ทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายกันและกัน มีทักษะการอบรมเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดีและส่งเสริมให้ได้รับการศึกษาตามศักยภาพ สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดี สถานที่อยู่อาศัยปลอดภัยถูกสุขลักษณะปราศจากมลพิษ มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย และสมาชิกรู้จักคุณค่าตนเอง มีส่วนร่วมและบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม แต่สำหรับการให้ความหมายของครอบครัวดี (happy family) ในงานเสริมสร้างสุขภาวะองค์กร หรือองค์กรแห่งความสุข ของสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งริเริ่มแนวคิดการเสริมสร้างองค์กรสุขภาวะ (happy workplace) ที่มุ่งสร้างคนในองค์กรให้ เป็นคนที่มีความสุขบนพื้นฐานความสุข 8 ประการ และหนึ่งในนั้นคือ ครอบครัวดี อันหมายถึง การมีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง เป็นการส่งเสริมการสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัวของพนักงานกับองค์กร เห็นได้ว่าการให้ความหมายของคำว่า “ครอบครัวอบอุ่น” มีความแตกต่างจากนิยามอื่นๆ ที่มีใช้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น แต่เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวกับคนภายนอกทั้งในระดับองค์กร หรือที่ทำงาน ระดับชุมชน และระดับสังคม จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง **ครอบครัวอบอุ่น ด้วยแนวคิดความสุขแปดประการ** หมายถึง ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดี มีกิจกรรมสร้างสุขภายในครอบครัว (Happy Family) สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพทั้งกายและใจที่ดี (Happy Body) มีคุณธรรม ใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Happy Soul) รู้จักผ่อนคลายความเครียด (Happy Relax) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน (Happy Heart) มีความมั่นคงทางการเงิน (Happy Money) มีการเรียนรู้ทั้งทักษะชีวิต และทักษะการทำงาน (Happy Brain) รวมถึงมีความรับผิดชอบต่อสังคม (Happy Society)

แนวคิดความสุขแปดประการในการส่งเสริมครอบครัวอบอุ่น

การส่งเสริมครอบครัวอบอุ่น เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้นั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบความสุขสำคัญๆ หลายประการ ซึ่งองค์ประกอบความสุขที่ส่งเสริมการเป็นครอบครัวอบอุ่นสามารถแบ่งได้เป็นความสุข 8 ประการ หรือ “8 ดี” ได้แก่ สุขภาพดี น้ำใจดี ผ่อนคลายดี ใฝ่รู้ดี สุขสงบดี การเงินดี ความสัมพันธ์ในครอบครัวดี และสังคมดี (ชาลววิทย์ วสันต์ธรรณ และธีรธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว, 2560) หากแต่ละครอบครัวสามารถส่งเสริมและสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุขทั้งแปดประการได้ก็จะช่วยนำพาให้ครอบครัวที่มีความสุข หรือครอบครัวที่อบอุ่น

ความสุขประการที่หนึ่ง: สุขภาพดี (Happy Body) คือ การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดี ดูแลตนเองไม่ให้เป็นการละเลยของผู้อื่น มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการรู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน

ตัวอย่างการส่งเสริม ได้แก่ 1) สมาชิกในครอบครัวได้รับอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ มีสัดส่วนและปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย 2) สมาชิกในครอบครัวมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง และพร้อมในการทำงาน หรือการเรียน และการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน 3) สมาชิกในครอบครัวไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นต้น และ (4) สมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 วัน

ความสุขประการที่สอง: น้ำใจดี (Happy Heart) คือ การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น มีความเอื้ออาทรต่อกันและกัน การรับทราบของสมาชิกในครอบครัว และผลของการกระทำของตนเองต่อสิ่งต่างๆ

ตัวอย่างการส่งเสริม ได้แก่ 1) สมาชิกในครอบครัวมีความเมตตา แบ่งปัน และเอื้ออาทรต่อผู้อื่นเสมอ 2) สมาชิกในครอบครัวนึกถึงประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อส่วนรวม มากกว่าประโยชน์ส่วนตนเสมอ 3) สมาชิกในครอบครัวนึกถึงประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อส่วนรวม มากกว่าประโยชน์ส่วนตนเสมอ และ 4) สมาชิกในครอบครัวมีจิตอาสาหรือร่วมรับผิดชอบในกิจกรรมต่างๆ ที่ครอบครัวจัดขึ้น

ความสุขประการที่สาม: ผ่อนคลายดี (Happy Relax) คือ การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวสามารถจัดการกับอารมณ์ หรือความเครียดของตนเอง การรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต

ตัวอย่างการส่งเสริม ได้แก่ 1) สมาชิกในครอบครัวรู้จักการผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ เพื่อรักษาสมดุลในการดำเนินชีวิต 2) สมาชิกในครอบครัวสามารถจัดการความเครียดหรือพร้อมเผชิญปัญหาในการทำงาน หรือการเรียน 3) สมาชิกในครอบครัวสามารถจัดการความเครียดหรือพร้อม

เผชิญปัญหาในครอบครัว และ 4) สมาชิกในครอบครัวสามารถจัดการความเครียดหรือพร้อมเผชิญปัญหาส่วนตัว

ความสุขประการที่สี่: ใฝ่รู้ดี (Happy Brain) คือ การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรักการเรียนรู้และเป็นมืออาชีพในการทำงาน พัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ

ตัวอย่างการส่งเสริม ได้แก่ 1) สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้สิ่งใหม่ พัฒนาตนเองตลอดเวลา เพื่อพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ 2) สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้ทักษะการทำงานเพื่อเป็นมืออาชีพในงานที่รับผิดชอบ หรือทักษะในการเรียนรู้ 3) สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้ทักษะในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และ 4) สมาชิกในครอบครัวแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ทำงาน หรือการเรียนรู้กับผู้อื่นเสมอ

ความสุขประการที่ห้า: สุขสงบดี (Happy Soul) คือ การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีคุณธรรมและความกตัญญู เป็นคนดี มีความซื่อสัตย์ มีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

ตัวอย่างการส่งเสริม ได้แก่ 1) สมาชิกในครอบครัวมีความละเอียด และเกรงกลัวต่อการกระทำของตนเองในสิ่งที่ไม่ดี หรือผิดศีลธรรม หรือผิดกฎระเบียบต่างๆ 2) สมาชิกในครอบครัวมีศรัทธาต่อศาสนา และหลักธรรมคำสอนที่ท่านเคารพนับถือ 3) สมาชิกในครอบครัวมีระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ที่รับผิดชอบ และต่อครอบครัว และ 4) สมาชิกในครอบครัวมีสติและสมาธิทั้งในการทำงาน การเรียน และในการดำเนินชีวิต

ความสุขประการที่หก: การเงินดี (Happy Money) คือ การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวใช้เงินเป็น เกือบออม เป็นหนี้ย่อมมีเหตุผล สามารถจัดการรายรับ-รายจ่ายของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างการส่งเสริม ได้แก่ 1) สมาชิกในครอบครัวมีความพึงพอใจกับรายได้ประจำที่ท่านได้รับ 2) สมาชิกในครอบครัว มีหลักการหรือแนวทางในการบริหารจัดการเงินเพื่อการดำรงชีพของตนเองและครอบครัว 3) สมาชิกในครอบครัวมีเงินสำรองเพียงพอ อย่างน้อย 6 เดือนในการดำรงชีพของท่านและครอบครัวเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน หรือการออกจากงานประจำ และ 4) สมาชิกในครอบครัววางแผนและดำเนินการออมเงิน หรือลงทุนเพื่อใช้หลังวัยเกษียณ หรือในช่วงสูงวัย

ความสุขประการที่เจ็ด: ความสัมพันธ์ในครอบครัวดี (Happy Family) คือ การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความสัมพันธ์ที่ดี เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ทำกิจกรรมร่วมกันภายในสมาชิกครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

ตัวอย่างการส่งเสริม ได้แก่ 1) สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว 2) สมาชิกในครอบครัวมีการติดต่อสื่อสารและให้กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างสม่ำเสมอกับสมาชิกในครอบครัว 3) สมาชิกในครอบครัวมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในการดูแลสมาชิกในครอบครัว

เช่น ด้านสุขภาพ ด้านการเงิน ด้านการศึกษา เป็นต้น และ 4) สมาชิกในครอบครัวร่วมกิจกรรม ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นที่องค์กรจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

ความสุขประการที่แปด: สังคมดี (Happy Society) คือ การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเป็นสมาชิกที่ดี มีความสามัคคีกันภายในครอบครัว มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม

ตัวอย่างการส่งเสริม ได้แก่ 1) สมาชิกในครอบครัวรู้สึกรักและภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว 2) สมาชิกในครอบครัวมีความตระหนักในความรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งสังคมภายในครอบครัว ญาติพี่น้อง และสังคมภายนอกครอบครัว เช่น ที่ทำงาน โรงเรียน เป็นต้น 3) สมาชิกในครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมที่ครอบครัว หรือชุมชนจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และ 4) สมาชิกในครอบครัวมีความรับผิดชอบต่อชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม

โดยสรุปในภาพรวมจากการนำเสนอแนวคิดความสุขแปดประการ พร้อมตัวอย่างเพื่อส่งเสริมครอบครัวอบอุ่นนั้น เป็นเพียงแนวคิดทางเลือกหนึ่งที่สามารถนำไปปรับใช้ให้สอดคล้องภายในบริบท และวิถีปฏิบัติของแต่ละครอบครัว ภายใต้สังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมถึงวัฒนธรรมที่หลากหลาย การใช้ชีวิตที่เร่งรีบ การมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกภายในครอบครัว เพื่อการดำรงอยู่ของสถาบันครอบครัว ดังนั้นสมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือ การให้ความรัก การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และการรักษาบรรยากาศที่ดี รวมถึงการเคารพกฎกติกาที่กำหนดร่วมกันภายในครอบครัว อันจะนำไปสู่ครอบครัวที่อบอุ่นอย่างยั่งยืนตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

จิตตินันท์ เดชะคุปต์. 2557. การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างหลักประกันความมั่นคงของครอบครัวไทย. วารสารมนุษยนิเวศศาสตร์. ฉบับพิเศษเนื่องในโอกาสวันสถาปนามหาวิทยาลัยครบ 36 ปี.

ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ และธีรธรรม วุฑฒิวัตรชัยแก้ว. (2560). องค์การแห่งความสุข 4.0. กรุงเทพฯ: แอทไฟร์พริ้นท์.

นิตยา คชภักดี และคณะ. 2558. โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.cf.mahidol.ac.th/researchpub/1-45.pdf>. เข้าถึงเมื่อ 7 มกราคม 2558.

สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ. 2548. ปรกาศความคิดสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข หนังสือประกอบงานเวทีสมัชชาสุขภาพแห่งชาติว่าด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข. กรุงเทพฯ: ทวีวัฒนาการพิมพ์.

อธิวัฒน์ เจียวิวรรณ์กุล และ อุทัยทิพย์ เจียวิวรรณ์กุล. (2560). ความสุขของแรงงานไทยและพม่า: กรณีศึกษาในโรงงานผลิตเสื้อผ้าสำเร็จรูปแห่งหนึ่ง. นครปฐม: โครงการพัฒนาและส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสนับสนุนสุขภาวะองค์กร มหาวิทยาลัยมหิดล,

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

“สารสาระเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว”

ครบรอบ 2 ทศวรรษ ของการก่อตั้งสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว

บรรณาธิการ	พัชรินทร์ เสรี บัญญัติ ยงย่วน แก้วตา นพมณีจำรัสเลิศ
ปก	เพลินพิศ แสงเหลา
รูปเล่ม	สุรียาพร จันท์เจริญ
พิมพ์ครั้งแรก	กันยายน 2560
จำนวนหน้ารวมปก	101
พิมพ์ที่	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170
สนับสนุนโดย	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)