



MAZDA JOY RESEARCH

An Insightful Look At The Joy Of The Thai People

ค้นพบความสุขในทุกวันของชีวิตและสถิติความสุขของคนไทยฉบับเต็ม*

ผลสำรวจจากปี 2024

I CONTENTS

FIND JOY IN EVERY DETAILS
TO ENRICH YOUR LIFE

PAGE

(01) **01 สรุปผลสำรวจ**
- ที่มาของผลสำรวจและจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแบ่งตามเพศและเจเนอเรชัน

(02) **02 ระดับความสุขของคนไทย**

(03) **03 เพราะตั้งความหวังไว้สูงความสุขวันนี้เลยดูไม่เพียงพอ**

(04) **04 นิยามความสุขของแต่ละเจเนอเรชัน**

(05) **05 เข้าใจอุปสรรค เพื่อเรียนรู้ความสุขในแบบที่เป็น**

(06) **06 ตารางสรุปต้นกำเนิดความสุข**

- นิยามความสุข
 - อุปสรรคต่อความสุข
 - ความเชื่อที่สร้างความสุข
 - ตัวอย่างช่วงเวลาที่สร้างความสุข
-

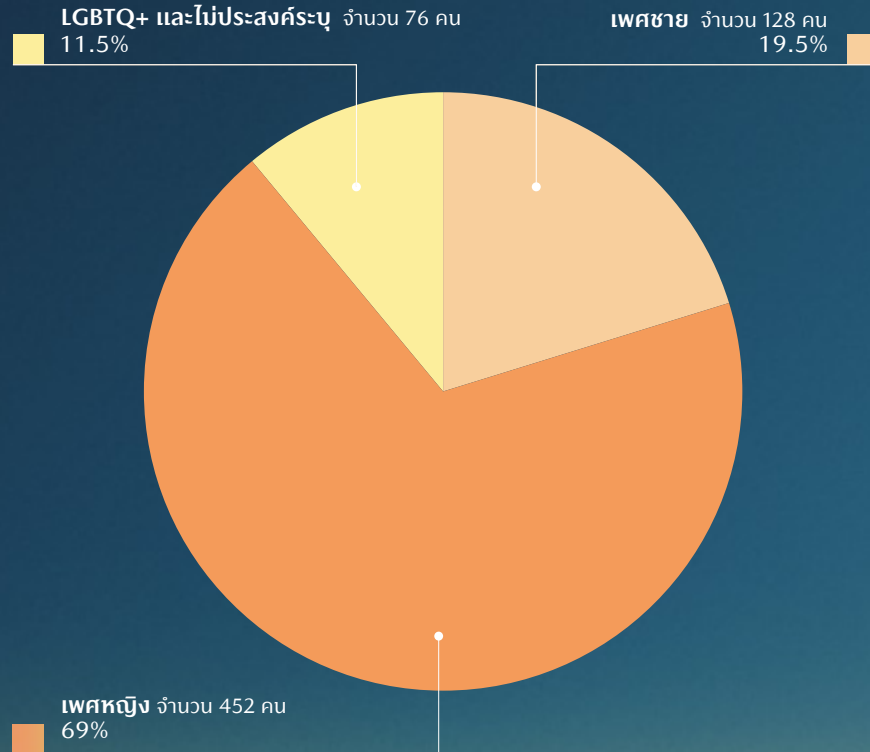
(07 - 10) **07 วิธีง่ายๆ เพื่อเพิ่มความสุขเล็กๆ ด้วยตนเอง**

01 สรุปผลสำรวจ

มาสด้า เซลส์ ประเทศไทย ร่วมกับ บริษัท มายรัม ประเทศไทย จำกัด พร้อมด้วย บริษัท อินไซด์ เดอะ แซนด์บ็อกซ์ และบริษัท มาสเตอร์พีช มายด์ แคร่ เซอร์วิส จำกัด

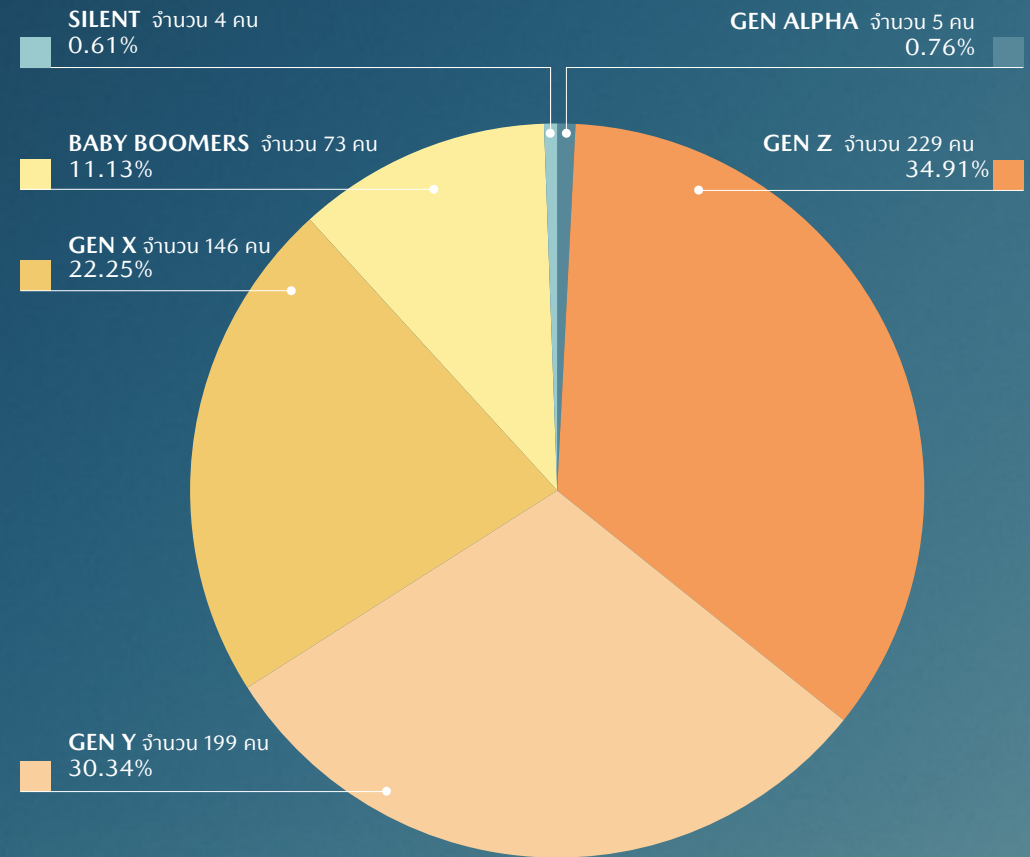
ออกเดินทางร่วมค้นหาคำตอบเกี่ยวกับความสุขของคนไทย
หลากหลายช่วงวัย เพื่อเปิดมุมมองการค้นหาความสุขใน
มุมมองใหม่ แบบที่ทั้งสนุกและยังยั่งยืนต่อไป

ผู้ร่วมตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 656 คน
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ที่ตอบแบบสอบถาม
แบ่งตามเพศ



สัดส่วนของคนแต่ละเจเนอเรชันที่ตอบแบบสอบถาม (%) แบ่งตามเจเนอเรชันได้ดังนี้

1. GEN ALPHA เกิดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 ขึ้นไป
2. GEN Z เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2540-2552
3. GEN Y เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2524-2539
4. GEN X เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2508-2523
5. BABY BOOMERS เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2489-2507
6. SILENT เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2468-2488



โดยในการนำเสนอผลสำรวจนี้ คณะผู้จัดทำได้เลือกนำเสนอช่วงวัยที่มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
เป็นสัดส่วนสูงที่สุดได้แก่ BABY BOOMERS, GEN X, GEN Y และ GEN Z

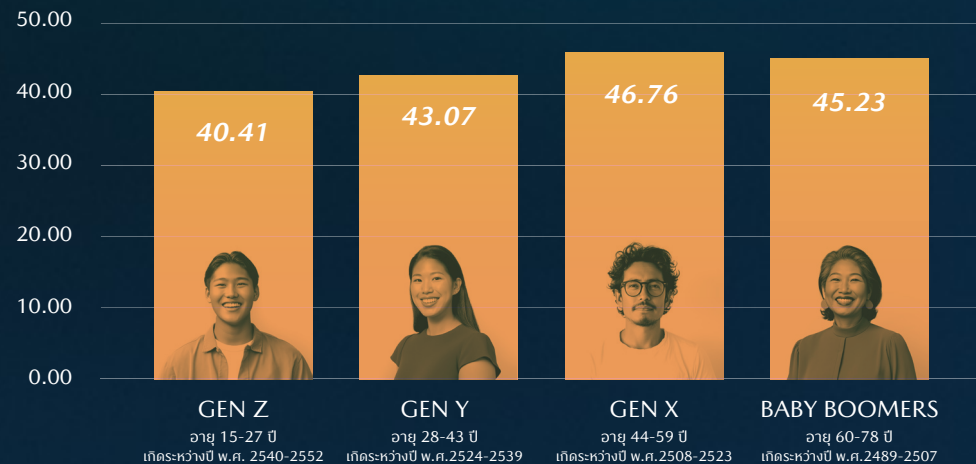
02 ระดับความสุขของคนไทย

คนไทยส่วนใหญ่กว่า 66.77% รู้สึกว่าตนเองมีระดับความสุขต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ โดยจากผลสำรวจพบว่า ความสุขของคนไทยยังต้องการการเพิ่มเติม อ้างอิงการแปลผลคะแนนจาก FLOURISHING SCALE หรือ **แบบสำรวจปัจจัยด้านความสุข (ฉบับแปลภาษาไทย และพัฒนาจากแนวคิดของ ED DIENER)** เป็นแบบวัดที่ประเมินโดยตนเอง ใช้ประเมินความหมายและสิ่งที่คุณค่าให้คุณค่าในชีวิต คะแนนที่ได้แสดงถึงความเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงความสัมพันธ์เชิงบวก ความรู้สึกว่ามีความสามารถ มีความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ คะแนนที่สูง แสดงถึงปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นอยู่ที่ดี เช่น ความพึงพอใจในชีวิต การมองโลกในแง่ดี เป็นต้น ซึ่งระบุว่า คะแนน 8-26 คือความสุขระดับต่ำมาก คะแนน 27-37 คือความสุขระดับต่ำ คะแนน 38-49 คือความสุขระดับปานกลาง คะแนน 50-56 คือความสุขระดับสูง

จากการวิเคราะห์คะแนนความสุข พบว่าระดับความสุขของแต่ละเจนเนอเรชันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยลำดับเจนเนอเรชันที่มีระดับความสุขสูงที่สุดเมื่อเทียบกับทุกเจนเนอเรชัน ได้แก่ GEN X ที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยความสุขสูงที่สุดอยู่ที่ 46.76 คะแนน ตามมาด้วย BABY BOOMERS คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 45.23 GEN Y คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 43.07 และลำดับสุดท้ายในการสำรวจนี้ ได้แก่ GEN Z คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 40.41

อย่างไรก็ตามค่าเฉลี่ยความสุขของคนทุกเจนเนอเรชันอยู่ในระดับปานกลาง และยังไม่มียุคเจนเนอเรชันไหนที่มีค่าเฉลี่ยความสุขในระดับสูง ซึ่งค่าเฉลี่ยความสุขของแต่ละเจนเนอเรชันสามารถแสดงผ่านผลของ FLOURISHING SCALE ได้ตามนี้

คะแนนเฉลี่ยด้านความสุขจากคะแนนเต็ม 56 คะแนน



| 03 เพราะตั้งความหวังไว้สูงความสุขวันนี้เลยดูไม่เพียงพอ

เราลองค้นหากันต่อว่าแล้วระดับความสุขของชีวิตที่ดีในอุดมคติที่แต่ละเจเนอเรชันนึกหวังเอาไว้ กับระดับความสุขจริงๆ ที่เกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2567 ห่างไกลกันมากแค่ไหน



ผลสำรวจพบว่า

ทั้งเจเนอเรชัน BABY BOOMERS, GEN X, GEN Y, และ GEN Z ต่างรับรู้ถึงความสุขที่เกิดขึ้นจริงน้อยกว่าระดับความสุขในอุดมคติที่ตั้งใจไว้

ผลสำรวจพบว่าทุกเจเนอเรชันรับรู้ถึงความสุขที่เกิดขึ้นจริงน้อยกว่าระดับความสุขในอุดมคติที่ตั้งใจไว้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่กว่า 66.77% รับรู้ว่าตนเองมีระดับความสุขที่เกิดขึ้นจริงต่ำกว่าระดับความสุขที่คาดหวังไว้ และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ในสัดส่วน 42% คาดหวังว่าชีวิตที่ดีคือการมีความสุขสมบูรณ์แบบในระดับ 10 เต็ม 10 คะแนนจากข้อคำถามแบบรายงานตัวเอง (SELF-REPORT) ว่าคุณมีความสุขเฉลี่ยที่เกิดขึ้นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มนี้อยู่ที่ระดับ 7.56 คะแนน เท่านั้น

แต่ภายใต้ระดับความสุขอันห่างไกลที่ทุกคนรับรู้ร่วมกันยังมีรายละเอียดเกี่ยวกับความสุขที่บางเจเนอเรชันรับรู้แตกต่างกัน



GEN Z

โดย GEN Z คือกลุ่มที่รู้สึกว่าคุณค่าความสุขที่หวังไว้กับความสุขที่เกิดขึ้นจริงในปี 2567 นั้นห่างไกลมากที่สุดเมื่อเทียบกับการรับรู้ของเจเนอเรชันอื่นๆ

นอกจากนี้ GEN Z รวมถึง GEN Y ยังมีมุมมองเพิ่มเติมด้วยว่า การใช้ชีวิตในปัจจุบัน ปัจจัยภายนอกแวดล้อม เช่น สภาพสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ทำให้มีความสุขได้น้อยกว่าที่คาดหวังไว้

ทั้งนี้ ผลสำรวจนี้พบว่ารายได้ไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสุข

คนที่รายได้สูงอาจมีแนวโน้มที่จะรับรู้ความสามารถในการหาเงินหรือความเปลี่ยนแปลงทางสถานะการเงินได้มากขึ้น หรือมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง แต่ไม่สามารถนำมาอธิบายได้ว่าเงินเท่านั้นที่เป็นปัจจัยที่ทำให้มีความสุขมากขึ้น สิ่งสำคัญจึงอาจเป็นการสำรวจมุมมองต่อความสุขที่เราคิดว่าแต่ละเจเนอเรชันรับรู้และสัมผัสความสุขในรูปแบบไหน อย่างไรได้บ้าง

| 04 นิยามความสุขของแต่ละเจนเนอเรชัน

เพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมความสุขที่คาดหวังถึงยังไม่เกิดขึ้นเสียที เราต้องเริ่มจากการทำความเข้าใจนิยามความสุขของคนแต่ละเจนเนอเรชันกันก่อน เพื่อย้อนดูว่าหน้าตาความสุขที่คนไทยคาดหวังนั้นเป็นอย่างไร



ผลสำรวจความคิดเห็นพบว่าผู้คนทุกเจนเนอเรชันมีความเชื่อว่า
“ความสุขเกิดขึ้นได้ด้วยตัวของเราเอง”
 แต่พื้นฐานความเชื่อที่อาจมีที่มาที่แตกต่างกันไป

ความสุขของแต่ละเจนเนอเรชัน

GEN Z



เกิดจากการรักตัวเอง
เพื่อบรรเทาความกดดัน
จากคนรอบข้าง

GEN Y



เกิดจากความพอดี
มากกว่าความสุขที่ต้องแลกมา
ด้วยความเหนื่อยลำ

GEN X



เกิดจากการจัดการชีวิต
รวมถึงการทำงาน
และการเงินได้อย่างลงตัว

BABY BOOMERS



เกิดจากการปล่อยวาง และ
ความเข้าใจชีวิตจากประสบการณ์
ที่ผ่านชีวิตมานาน

ตัวอย่างหน้าตาความสุขที่แตกต่างกันไปนี้ ไม่ได้มีไว้เพื่อตัดสินว่าความสุขแบบไหนดีกว่าแบบไหน แต่เพื่อเอาไว้ทำความเข้าใจธรรมชาติของตัวเองและธรรมชาติคนแต่ละเจนเนอเรชัน

จากผลการสำรวจ จุดร่วมของคนทุกเจนเนอเรชันคือ คนทุกเจนเนอเรชันมีความสุขกับการได้ใช้เวลากับครอบครัวและคนที่รัก การได้รับการสนับสนุนให้ทำตามความฝันความต้องการรับรู้ว่าคุณค่า ดังนั้นการใช้เวลาเพื่อรู้จักหน้าตาความสุขของกันและกันมากขึ้น ใส่ใจความต้องการกันและกัน พร้อมทั้งมองหาความสุขที่มีร่วมกันได้ ก็คือสิ่งที่คนทุกช่วงวัยปรารถนาพร้อมกัน

| 05 เข้าใจอุปสรรค เพื่อเรียนรู้ความสุขในแบบที่เป็น

พาทำความเข้าใจอุปสรรคที่ปิดกั้นความสุข

ผลสำรวจความคิดเห็นพบว่าส่วนใหญ่อุปสรรคปิดกั้นเส้นทางสู่ความสุข
ของคนทุกเจเนอเรชันคือ **“ความคาดหวัง”**

ทั้งนี้ไม่ได้แปลว่าเราไม่ควรคาดหวัง แต่ความคาดหวังที่ไม่เหมาะสมกับความเป็นจริง หรือยึดติดกับความคาดหวังที่สูงเกินไป จนมองไม่เห็นความสุขเล็กๆ หรือผลลัพธ์ความสำเร็จเล็กๆ ระหว่างทางก็นำมาสู่ความผิดหวังได้



BABY BOOMERS



ความคาดหวัง

คาดหวังอยากเห็นลูกหลานประสบความสำเร็จ และดูแลตัวเองได้ เพื่อจะบรรเทาความเป็นห่วงของตัวเอง

สิ่งที่ชอบใน ความคาดหวัง

อยากส่งต่อประโยชน์ และความปรารถนาดีให้ลูกหลาน ใช้เวลาในชีวิตที่เหลืออยู่ให้คุ้มค่า

GEN X



ความคาดหวัง

คาดหวังให้ตัวเองมั่นคง และบรรลุเป้าหมายทางการงาน และการเงินเพียงพอที่จะซัพพอร์ตคนรอบข้างได้ มีภาระทางครอบครัวที่แบกรับอยู่หากทำไม่ได้ก็รู้สึกผิดหวังในตัวเอง

สิ่งที่ชอบใน ความคาดหวัง

อยากเป็นที่พึ่งพิงให้คนในครอบครัว อยากทำให้คนที่อยู่ด้วยมีชีวิตสะดวกสบาย

GEN Y



ความคาดหวัง

คาดหวังที่อยากให้งาน การเงินของตัวเองลงตัวกว่านี้ จัดสรรชีวิตให้สมดุลได้กว่านี้

สิ่งที่ชอบใน ความคาดหวัง

อยากให้ทุกคนมีชีวิตที่สมดุลทั้งเป้าหมายการงาน การเงิน และความสุขทางใจไปด้วยกัน ไม่ต้องยึดติดกับเป้าหมายความสำเร็จที่ตายตัว

GEN Z



ความคาดหวัง

คาดหวังความสัมพันธ์ที่ดีและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด อยากประสบความสำเร็จในการเรียนมากขึ้น มีงานที่ให้รายได้ดีกว่านี้ เป็นเจเนอเรชันที่มีความกดดันว่าตัวเองต้องเป็นแบบไหนจากความคาดหวังของสังคมรอบข้าง




สิ่งที่ชอบใน ความคาดหวัง

อยากให้คนรอบข้างมีความสุขกับการมีอยู่ของตัวเอง ได้เชื่อมต่อกัน และยังสามารถเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงในเวลาเดียวกัน

ความคาดหวังที่เป็นเหมือนดาบสองคมในการใช้ชีวิตนี้ ไม่ได้เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าการไปถึงจุดหมายคือความสำเร็จ และการไปไม่ถึงคือความล้มเหลว แต่ความคาดหวังอาจสะท้อนสิ่งที่เราให้ความสำคัญจริงๆ ในชีวิต ที่อาจซ่อนอยู่ในจิตใจ

อีกอุปสรรคต่อความสุขที่คนทุกเจเนอเรชันกล่าวถึงคือ สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ได้แก่ สภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ที่มีความท้าทาย ส่งผลต่อการสร้างความมั่นคงทางการงาน การเงิน ที่เป็นสิ่งที่คาดหวังทำให้ประสพภาวะหนี้สินเกิดความเครียดภายในครอบครัวและความสัมพันธ์และกระทบต่อการวางแผนอนาคตของกลุ่ม GEN Z เป็นต้น

| 06 ตารางสรุปต้นกำเนิดความสุข

	นิยามความสุข	อุปสรรคต่อความสุข	ความเชื่อที่สร้างความสุข	ตัวอย่างช่วงเวลา ที่สร้างความสุข
BABY BOOMERS  w.ศ. 2489-2507 60 - 78 ปี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด (ครอบครัว) • สุขภาวะทางจิตและอารมณ์เชิงบวก • ความมั่นคงทางการเงิน 	<ul style="list-style-type: none"> • ความคาดหวังในระดับสูงต่อบุคคลใกล้ชิด (ครอบครัว, คู่ชีวิตและลูกหลาน) การเงิน และตนเอง • ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง • ปัญหาสุขภาพ (โรคทั่วไป และโรคร้ายแรง) 	<ul style="list-style-type: none"> • ประสบการณ์ทำให้เข้าใจว่าความสุขอยู่ที่ตัวเองปล่อยวางได้ • มีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว • การมีเป้าหมายในชีวิตมากกว่าแค่ตนเอง ยังมองและทำเพื่อผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> • สถานการณ์ที่ได้เห็นความสุขและความสำเร็จของลูกหลาน • สถานการณ์ที่ได้เชื่อมโยงใกล้ชิดกับครอบครัว พบปะลูกหลานและญาติมิตร • สถานการณ์ที่ได้สัมผัสความสงบสุขจากการมีสุขภาพที่ดี และการท่องเที่ยวหลังเกษียณ
GEN X  w.ศ. 2508-2523 44 - 59 ปี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด (ครอบครัว, เพื่อนร่วมงาน) • สุขภาวะทางจิตและอารมณ์เชิงบวก คุณค่าและจุดมุ่งหมายของชีวิต • ความมั่นคงทางการเงิน 	<ul style="list-style-type: none"> • ความคาดหวังในระดับสูงต่อตนเอง (ความสมบูรณ์แบบ, ความดีของตนเอง) • ความไม่มั่นคงทางการเงิน (ภาระทางการเงิน, หนี้สิน) • ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบมากกว่าแค่ตนเอง • ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง 	<ul style="list-style-type: none"> • การตระหนักถึงความสามารถของตน รับรู้ว่าพึ่งพาตนเองได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา • การมีสติ และเรียนรู้ที่จะปรับมุมมองความคิด 	<ul style="list-style-type: none"> • สถานการณ์ที่ได้สัมผัสความสงบสุขจากการมีเวลาพักผ่อนและท่องเที่ยว • สถานการณ์ที่ได้รับชื่นชม และเห็นความสุขและความสำเร็จของลูกหลาน • สถานการณ์ที่ได้สัมผัสถึงอิสระ จากการบริหารทั้งการทำงานและชีวิตโดยรวมได้ดี
GEN Y  w.ศ. 2524-2539 28 - 43 ปี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด (ครอบครัว, คนรัก, เพื่อนร่วมงาน) • ความมั่นคงทางการเงิน • ความมั่นคงในหน้าที่การงาน 	<ul style="list-style-type: none"> • ความคาดหวังในระดับสูงต่อหน้าที่การงาน เงินเดือน และความฝันของตน • การขาดสมดุลระหว่างการงานกับการใช้ชีวิต • การขาดความมั่นคงทางด้านการเงิน 	<ul style="list-style-type: none"> • การมองหาความพอดีตรงกลางของแต่ละสิ่ง • การตระหนักถึงความสุขภายใน และความสามารถในการส่งต่อความสุขให้คนรอบข้าง 	<ul style="list-style-type: none"> • การมีความรู้สึกปลอดภัยทางใจในที่ทำงาน หรือการออกจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีต่อใจ • การกลับมาหาสมดุลในชีวิตได้ หิงกายใจ สถานการณ์ที่ได้สัมผัสกับความมั่นคงปลอดภัยทางใจ ผ่านเหตุการณ์จุดเปลี่ยนสำคัญในทางสถานะชีวิต (การแต่งงาน การมีลูก) • ความสุขรายทางจากงานอดิเรก
GEN Z  w.ศ. 2540-2552 15 - 27 ปี	<ul style="list-style-type: none"> • ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด (ครอบครัว, เพื่อน, คนรัก) • สุขภาวะทางจิตและอารมณ์เชิงบวก • งานอดิเรก (ดนตรี, ซีรีส์, ออกกำลังกาย) 	<ul style="list-style-type: none"> • ความคาดหวังในระดับสูงต่อความสัมพันธ์ (ครอบครัวและคนรัก) การเรียน อาชีพการงาน และเงินเดือน • การไม่มีกลุ่มสนับสนุนทางสังคม (ครอบครัว, เพื่อน) • ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง 	<ul style="list-style-type: none"> • อารมณ์เชิงบวก (ความสุข, การมองโลกในแง่ดี, ความหวัง) • ความเชื่อมั่นในตัวเอง 	<ul style="list-style-type: none"> • สถานการณ์ที่ได้เชื่อมโยงผูกพันกับบุคคลใกล้ชิด • สถานการณ์ที่ได้รับการยอมรับและชื่นชม • สถานการณ์ที่ได้รับการรัก • สถานการณ์ที่ได้สัมผัสอรรถภาพ

| 07 วิธีง่ายๆ เพื่อเพิ่มความสุขเล็กๆ ด้วยตนเอง

ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจก็จริง ทว่าจากข้อมูล เราได้เห็นแล้วว่า มีปัจจัยทั้งภายนอก และภายในที่ส่งผลต่อความสุข บางปัจจัยอาจเป็นเพื่อนที่พร้อมสนับสนุนให้เราได้ค้นพบความสุขมากขึ้น **ในขณะที่บางปัจจัยก็เป็นเหมือนกำแพง หรืออุปสรรคที่ทำให้เรายิ่งอยู่ห่างไกลจากความสุขออกไป**

บางประสบการณ์ชีวิตอาจทำให้เรากลับ และเลิกคาดหวังต่อความสุขที่มากกว่านี้ เพราะที่ผ่านมามีเรื่องเจ็บปวดจากการคาดหวังที่มากเกินไป แต่ในขณะที่เดียวกัน **อย่าลืมว่าเราสามารถเรียนรู้ใหม่เพื่อสร้างทักษะความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาความคาดหวังสูงลิบอย่างที่เคยเป็น**



ความเชื่อที่ว่าเราสามารถสร้างความสุขด้วยตัวเองได้นั้น มีความสำคัญจากการวิเคราะห์ผลสำรวจคนที่มั่นใจว่าสามารถเพิ่มความสุขด้วยตัวเองได้ มีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่า หมายความว่า **“เมื่อคนมีความหวัง คนก็จะรับรู้ความสุขได้มากขึ้น”** หรือก็คือ เมื่อคนมีความหวัง คนคนนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะลงมือทำ รับรู้และให้คุณค่ากับสิ่งที่ตนเองตั้งใจทำ รวมทั้งมองเห็นแง่ดีและโอกาสในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่รวมถึงอนาคตด้วย

แม้สถิติจะบอกเราว่าคนไทยในวันนี้ยังไม่ถึงความสุขที่ตัวเองคาดหวัง แต่ผู้ตอบแบบสอบถามถึง 44.36% ยังมีหวัง และเชื่อมั่นอย่างเต็มที่ว่า สามารถเติมเต็มความสุขให้ตัวเองได้

ดังนั้นเข็มทิศที่ช่วยเราออกเดินทางสู่ทิศทางที่น่าค้นหาต่อไป คือความเข้าใจและการเริ่มลงมือทำของเราเอง

เราลองรวบรวมคำแนะนำ

จากงานวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวก (POSITIVE PSYCHOLOGY)¹ และศาสตร์ความสุข (SCIENCE OF WELLBEING)

เพื่อให้คนทุกเจเนอเรชันได้เข้าถึง ความสุขอย่างมีประสิทธิภาพดังต่อไปนี้

01 ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน

ความสุขเป็นเรื่องของการมีความรู้สึกดีๆ ในเวลานั้น และรับรู้อนาคตในทางบวก การเล็งเห็นเป้าหมายชัดเจน หรือเชื่อว่าความสำเร็จที่รอคอยอยู่ในอนาคตอาจเป็นแรงผลักดันที่ดี แต่สำรวจดูสักหน่อยว่าเรายึดติดหรือเข้มงวดกับปลายทางหรือความสำเร็จนั้นมากน้อยแค่ไหน เป้าหมายหรือความสำเร็จที่วางไว้นั้นเหมาะสมกับความเป็นจริง และเงื่อนไขที่มีอยู่ไหม เพื่อไม่ให้ใจเป็นทุกข์หรือหมดแรงไปต่อเพราะความคาดหวังที่สูงขึ้นเรื่อยๆ จนไปไม่ถึงฝั่งฝัน

02 เชื่อในความสามารถตัวเอง

แม้บรรยากาศรอบข้างจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางไหน อย่าทอดทิ้งความเชื่อในความสามารถของตัวเองรวมถึงความเชื่อว่าตัวเองค้นพบความสุขได้ เมื่อเจอปัญหา ทุกสิ่งต้องค่อยๆ ลงมือทำเพื่อก้าวผ่าน บางประสบการณ์ในอดีตที่เราเจอซ้ำๆ อาจทำให้เราสิ้นหวังที่จะเปลี่ยนแปลงและยอมจำนนต่อปัญหา (LEARNED HELPLESSNESS — แนวคิดโดย MARTIN SELIGMAN) ทำให้รู้สึก “พยายามไปแค่ไหนก็ไม่มีประโยชน์” จึงล้มเลิกที่จะเปลี่ยนแปลง โดยอาจมองว่า

1. สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความโชคร้ายที่เกิดแต่กับเรา
2. เมื่อปัญหาเกิดขึ้นแล้วก็จะคงอยู่ตลอดไป
3. เมื่อเกิดความผิดพลาด มันจะบานปลายไปกระทบมิติอื่นๆ ทุกเรื่องไป

สถานการณ์นี้สามารถส่งผล ให้เรารู้สึกโดดเดี่ยว มองโลกในแง่ร้าย และไม่เชื่อมั่นในความสามารถตัวเอง ห่างไกลจากความสุขออกไปเรื่อยๆ สิ่งที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์นี้ได้ คือการสร้างมุมมองแง่ดีใหม่ๆ ว่ายังมีโอกาสที่สิ่งดีๆ จะเกิดขึ้น สิ่งต่างๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และสิ่งต่างๆ นั้นเกิดขึ้นตามเงื่อนไขและปัจจัยที่เจาะจง ไม่มองอย่างเหมารวม การฝึกฝนทักษะการมองเห็นความเป็นไปได้และความสุขในระยะยาว จะสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่เคยสิ้นหวัง ปลดล็อกกำแพงความสุขที่จะช่วยให้สถานการณ์ค่อยๆ เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีได้



03 ทำกิจกรรมที่ตรงกับความถนัด หรือสิ่งที่เราให้ความสำคัญ ณ ช่วงเวลานั้นๆ

การจะรู้ว่าตัวเองกำลังมีความสุขอยู่ไหม สิ่งแรกที่ต้องทำ คือกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ต้มต้กับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า และเลือกทำสิ่งที่เราให้ความสำคัญหรือตรงกับความถนัดความสนใจที่มี เพราะแม้จะพยายามแล้วแต่ถ้าเราไปไม่ได้มี โอกาสเลือกสิ่งที่ตรงใจเราเลยความสุขก็คงหดหายไป สำหรับใครที่ยังไม่แน่ใจว่ากิจกรรมเพิ่มความสุขนั้นคืออะไร อย่าเพิ่งหยุดค้นหา ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ แล้วจะค่อยๆ ค้นพบ

04 ลงทุนกับความสัมพันธ์

เพราะการมีกลุ่มคนที่เราไว้วางใจได้ เหมือนเป็นเบาะหนุนหลังนุ่มๆ ระหว่างการออกเดินทางในชีวิต จะช่วยให้เราได้ สัมผัสความรู้สึกดีๆ ค้นพบความคิดดีๆ และเป็นตัวช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็วเมื่อชีวิตเจอจุดสะดุด ลองไต่ถามความเป็น ไปของกันและกันในชีวิตประจำวัน กล่าวขอบคุณในเรื่องดีๆ ที่ได้รับ ความสุขก็จะหมุนเวียน และทำให้มิตรภาพ แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นไปอีก

05 สร้างและรักษาขอบเขตพื้นที่ทั้งของตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

บางคนที่ไม่ค่อยรับรู้ความสุขในชีวิตตัวเอง อาจเป็นเพราะไม่ทันได้มีเวลาหรือพื้นที่ส่วนตัวให้ความสุขของตัวเอง บ้างก็ใช้จ่ายเวลาเพื่อรับผิดชอบดูแลคนรอบข้างจนลืมถามว่าความสุขหรือความต้องการของตัวเองคืออะไร อย่างเช่นกลุ่ม GEN X ที่ยังแบกรับภาระต่างๆ ในครอบครัวอยู่ อย่าลืมว่าทุกคนสามารถเดินทางไปข้างหน้าอย่าง มีสติ ตามความเร็วที่เรารู้สึกปลอดภัย โดยไม่ลืมจุดหมายปลายทางของเราได้เสมอ

¹ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silvia, P. J. (2016). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 181–189.

Tan, C. Y., Chuah, C. Q., Lee, S. T., & Tan, C. S. (2021). Being Creative Makes You Happier: The Positive Effect of Creativity on Subjective Well-Being. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7244.

Whillans, A. V., Weidman, A. C., & Dunn, E. W. (2016). Valuing time over money is associated with greater happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 7(3), 213–222.



หากยังไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร

เราอยากชวนมองหารายละเอียดเหล่านี้ ในชีวิตคุณด้วย **การสวมแว่นตามองหาความสุข ทั้ง 6 แบบต่อไปนี้** ที่จะช่วยฝึกให้เรามองเห็น และค้นพบความสุขเล็กๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

01 ความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ

GRATITUDE

การมีความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวเสมอ เช่น ขอบคุณความช่วยเหลือที่ได้รับ ขอบคุณสัตว์เลี้ยงที่อยู่ข้างๆ กันตลอดเวลาที่ผ่านมา

02 การรู้จักดื่มด่ำกับช่วงเวลา

SAVORING

การรู้จักดื่มด่ำกับช่วงเวลา ความละเอียดในการสัมผัสกับรายละเอียดที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาดีๆ เช่น วินาทีที่ได้มองพระอาทิตย์ตก รอยยิ้ม และแววตาของคนที่คุณรัก ลมเย็นๆ ที่พัดผ่านมา และช่วยให้หายเหนื่อย

03 ความอ่อนโยน

KINDNESS

ความอ่อนโยน อย่่าลืมนอ่อนโยน และใจดีกับทั้งตัวเองและคนรอบข้าง สื่อสารความรักที่มีผ่านคำพูดท่าที หรือการกระทำ ในวันที่เปราะบาง ใจดีจะเป็นเหมือนผ้าห่มอุ่นๆ ไว้ติดกาย

04 การให้

GIVING

การให้ การแบ่งปันสิ่งดีๆ จากตัวเราออกไปสู่คนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็โอกาส ความช่วยเหลือของขวัญเล็กๆ น้อยๆ ที่มีความหมาย

05 การสร้างสรรค์สิ่งใหม่

CREATIVITY

การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ใช้ความเป็นตัวเองอย่างสร้างสรรค์ และต่อยอดสิ่งที่ไม่เหมือนใคร ใครจะไปรู้ว่าบางสิ่งเล็กๆ ที่คุณทำอาจเปลี่ยนแปลงวันของใครบางคนไปได้

06 การใช้เวลากับบางอย่างหรือบางคน

INVEST IN TIME

การใช้เวลากับบางอย่างหรือบางคน การให้เวลากับสิ่งสำคัญไม่เคยทำให้เราผิดหวัง แม้จะเป็นไม่กี่นาทีต่อวันที่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอก็ล้วนมีความหมาย

หากยังไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร มาสด้าพร้อมจะอยู่เคียงข้างในทุกความสุขของคุณตั้งแต่วินาทีนี้ ด้วยการชวนมาสวมแว่นตามองหาความสุขทั้ง 6 แบบต่อไปนี้ เพื่อให้คุณมองเห็นความสุขในรายละเอียดของชีวิตในทุกๆ วัน

JOY DRIVES LIVES

เพราะในทุกรายละเอียดมีความสุขขับเคลื่อนเราเสมอ

THANK YOU FOR READING

คณะผู้จัดทำ

MASTERPEACE ศูนย์บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและสุขภาพจิต

วรภัฏ รัตนพันธ์ | ณภัทร สัตยุตม์

กิตตินัดดา อัครวิทย์ | กันตพร สอนศิลปพงศ์ | พุณรthy อารัก

จัดทำขึ้นด้วยความร่วมมือระหว่าง

