

“ความอบอุ่นใจ”

รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อไปกับครอบครัว, รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อไปทำงานกับทีม, รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล, รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อใช้บริการกับบริษัทเดิม, รู้สึกอบอุ่นใจที่ได้ทำประกันภัยและประกันชีวิตแล้ว, รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อนั่งสวดมนต์อยู่ในห้องพระ, รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อไปโบสถ์วันอาทิตย์, รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อเดินทางด้วยสายการบินประจำ, รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อฝึกว่ายน้ำกับพี่เลี้ยงคนนี้, รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อไปโรงเรียน ฯลฯ

“หนูรู้สึกอบอุ่นใจมากเมื่ออยู่กับครอบครัว ซึ่งมีทั้งคุณพ่อและพี่ชายที่คอยปกป้องคุ้มครองหนูมาตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อไปทำกิจกรรมใด ๆ ตั้งแต่สมัยเรียนก็จะมีคุณพ่อหรือพี่ชายไปรับไปส่งหนูเสมอ และแม่ก็เกิดเหตุการณ์คับขันใด ๆ ในชีวิตก็มีคุณพ่อและพี่ชายคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ตลอดมา นอกจากนั้นครอบครัวของเรายังไปโบสถ์ด้วยกันทุกวันอาทิตย์ เรามีพระเจ้าสถิตย์อยู่กับเราตลอดเวลาและเรารวมใจในการทรงนำของพระองค์เสมอค่ะ”

นั่นเป็นคำพูดของผู้รับการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตคนหนึ่งเล่าให้ผู้เขียนฟังถึงบรรยากาศความอบอุ่นใจของเธอที่มีต่อครอบครัว คำว่า “อบอุ่นใจ” เป็นคำไทย ๆ ของเราที่มีความหมายเป็นนามธรรมมาก เป็นความหมายของความรู้สึกที่ใกล้เคียงกันกับหลายคำ เช่น ความรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลายใจ และไว้วางใจ เป็นต้น โดยมีความสัมพันธ์กับเหตุปัจจัยบางอย่าง ดังตัวอย่างจากคำกล่าวในวรรคแรกของบทความนี้ ความอบอุ่นใจเป็นความรู้สึกทางบวก (Positive Feeling) อย่างหนึ่งที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกทางลบ (Negative Feeling) เช่น ความวิตกกังวล ความหวาดระแวง ความเคลือบแคลงใจ เป็นต้น

ความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นความรู้สึกที่ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางใจและสัมพันธ์กับเรื่องยึดเหนี่ยวทางใจบางอย่างที่แต่ละคนมีไม่เหมือนกัน อาจเป็นได้ทั้งบุคคล เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เช่น สัตว์เลี้ยงที่ตนเองรักและชื่นชอบ หรือสิ่งที่เป็นนามธรรมต่าง ๆ เช่น เครื่องรางของขลัง รูปเคารพต่าง ๆ ไปจนถึงความเชื่อและหลักธรรมทางศาสนาต่าง ๆ ที่แต่ละคนนับถือ ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะมีเรื่องยึดเหนี่ยวทางใจที่ต่างกัน แต่ที่เหมือนกันก็คือความรู้สึกอบอุ่นใจนั่นเอง

ความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นรากฐานทางความรู้สึกที่พัฒนาไปสู่ความอึดเอิบใจซึ่งเป็นพลังทางสุขภาพจิตที่เข้มแข็งยั่งยืน เป็นภูมิต้านทานปัญหาทางจิตและชีวิตทุกรูปแบบ ภาวะที่คนเร่อึดเอิบใจนั้นเป็นภาวะปิติยินดีสงบสุขจากภายในจิตใจ ซึ่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน จะหลั่งออกมามาก มนุษย์จึงรู้สึกปิติสุขและอึดเอิบเบิกบานใจ มั่นใจและไร้ความกังวลในที่สุด ความอบอุ่นใจสามารถสร้างได้ด้วย 3 หลักการ ดังนี้

1) แสวงหาใครสักคนและสักกลุ่มที่เชื่อมั่นได้ว่ารักและจริงใจจริงใจต่อเราจริง ๆ แม้ในยามยากเย็น การมีใครสักคนหรือสักกลุ่มดังกล่าวนี้ จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้คนเราเกิดความอบอุ่นใจ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ดีหรือร้ายใด ๆ ก็เชื่อมั่นว่าเขาเหล่านั้นจะอยู่เคียงข้างเราเสมอ นั่นเอง อาจเป็นพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งชมรม สมาคม สโมสร มารวมไปถึงองค์กรทางสังคมที่ช่วยเหลือบุคคลในยามทุกข์ยาก เช่น บ้านพักใจ มูลนิธิเพื่อช่วยเหลือเด็กและสตรี เป็นต้น

2) มีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน สืบเนื่องจากข้อหนึ่งจะนำมาสู่การสร้างและมีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนต่อกันทั้งในยามปกติและยามทุกข์ยากลำบากกายใจ มิติของการมีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนนี้เป็นการขยายข้อหนึ่งออกมาให้เป็นพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ซึ่งหมายถึงการสานสัมพันธ์ทั้งในลักษณะของการไปมาหาสู่และ

ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตร่วมกัน ที่แสดงออกในลักษณะของการช่วยเหลือเกื้อกูลและชื่นชมยินดีต่อกันอย่างสม่ำเสมอ

3) มีเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจที่ไว้ตัวตน การมีเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจที่ไว้ตัวตนในที่นี้หมายถึงสิ่งที่มีใช้บุคคลแต่เป็นบางสิ่งบางอย่างที่แต่ละคนนับถือ อาทิ พระพุทธเจ้า พระผู้เป็นเจ้า พระธรรม ทวยเทพเทวา เป็นต้น เช่น บางคนไปนอนค้างคืนในที่เปลี่ยวและน่ากลัวก่อนนอนจะสวมมนต์ไหว้พระหรือสรรเสริญพระผู้เป็นเจ้า และยังมีพระเครื่องหรือไม้กางเขนคล้องคอจะช่วยให้รู้สึกอบอุ่นใจยิ่งขึ้น และที่ลึกซึ้งที่สุดคือการศึกษาวិทยา การด้านศาสนาปรัชญาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ พร้อมทั้งใช้หลักธรรมในศาสนาที่แต่ละคนนับถือนั้นมาเป็นเครื่องมือทางความคิดในการดำรงชีวิต จะช่วยให้เกิดความอบอุ่นใจได้เป็นอย่างดี ดังมีคำกล่าวที่ว่า “มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่” นั่นเอง

หลักการทั้ง 3 ข้อ ที่กล่าวมานั้น เป็นการนำเสนอจากมุมมองเพื่อแสวงหาแก่นแท้และให้ได้สิ่งนั้นมาเพื่อสนับสนุนตน แต่ในความเป็นจริงมนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า ซึ่งในทางตรงกันข้าม ตัวเราเองก็ควรเป็นใครสักคนให้คนอื่นรู้สึกที่เรารักและจริงใจจริงใจต่อเขาจริง ๆ แม้ในยามยากเข็ญ และตัวเราเองก็พึงเป็นสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนแก่ผู้อื่นด้วยเช่นกัน เพื่อให้เราเป็นบุคคลอันเป็นที่รักและศรัทธาและไว้วางใจได้ในความรู้สึกของผู้อื่นด้วยเช่นกัน

หากทุก ๆ คนทำได้ทั้งสามประการดังกล่าวมา เมื่อนั้นเราทุกคนต่างคนก็ต่างจะเป็นเหตุปัจจัยเพื่อสร้างความอบอุ่นใจซึ่งกันและกันได้ทั้งสังคม และสังคมก็จะเป็นสังคมที่รู้สึกมั่นคงปลอดภัย ไร้ความกังวลใจและไว้วางใจกันได้ในที่สุด “แล้ววันนี้คุณได้สร้างความอบอุ่นใจในชีวิตกันแล้วหรือยัง”

ศ.ดร.วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์

นักวิชาการสื่อสารสุขภาพจิตและศาสนาปรัชญา

นักเขียนสำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,มติชน,อมรินทร์ธรรมะ,ซีเอ็ด,ดีเอ็มจีและวิซบุ๊ก

ประธานสถาบันพัฒนาบุคลากร Wutipong Academy