

# การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

## The Development of Well-being According to Theravada Buddhist Philosophy

สิรินทร์ กันยาริยะ<sup>1</sup> และ ชิสา กันยาริยะ<sup>2</sup>

Sirin Gunyaviriya<sup>1</sup> and Chisa Gunyaviriya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>บริษัท ล.ธนวงศ์ (1997) จำกัด

<sup>1,2</sup>Lor Yaowaraj Bangkok

Corresponding author, e-mail : <sup>1</sup>sirin.cnt@hotmail.com

<sup>2</sup>chicsar@gmail.com

Received: May 17, 2024; Revised: May 27, 2024; Accepted: May 28, 2024

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มุ่งวิเคราะห์การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธ ผลการวิเคราะห์พบว่า สุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทคือความสุขที่เกิดจากการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สูงไปกว่านั้นคือเป็นความสุขที่เกิดจากการได้แบ่งปันเกื้อกูลผู้อื่นด้วยความจริงใจ และสูงไปกว่านั้นก็คือความสุขที่เกิดจากการหยั่งรู้ความเป็นจริง อันเกิดจากการทำจิตให้ว่าง คือ ว่างจากความกลัว ว่างจากความอยาก ว่างจากความคิด เห็นความเป็นจริง รู้สึกถึงสิ่งรอบตัวจริง ๆ การจะรู้สึกถึงสิ่งรอบตัวได้จำเป็นต้องสร้างสุขภาวะ ทำสมาธิอย่างถูกต้อง ไม่ยึดอยู่เพียงแต่การเพ่งในฌาน แต่ให้ขยายความรู้สึกตัวบนพื้นฐานของความสงบนั้นสู่สรรพสิ่งรอบข้าง รับรู้ลมหายใจเข้าออก รับรู้เสียงที่เข้ามากระทบ รับรู้อุณหภูมิร้อนเย็นหรือลมที่เข้ามากระทบกาย แยกออกระหว่างความคิดปรุงแต่ง อัตตาที่เข้าไปยึดความคิดนั้น และตัวรู้ที่เข้าไปรับรู้ถึงความคิด รวมถึงอัตตาที่เข้าไปยึดว่าความคิดนั้นว่าเป็นสิ่งที่มีตัวตน หรือเป็นของ ๆ ตน การแยกแยะได้เช่นนี้ต้องอาศัยสมาธิ สติปัญญา ความพากเพียรอย่างต่อเนื่องจนสามารถเข้าใจ ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จิตจึงจะปล่อยวางจากความทุกข์ที่เกิดจากตัณหา ความยึดมั่นถือมั่น สุขภาวะจึงเกิดขึ้นเพราะดับทุกข์ได้ เกิดความปลอดโปร่ง เบาสบาย คลายความยึดมั่นถือมั่น ตามหลักการ 3 ข้อสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ 1) เว้นจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 2) แบ่งปันและเกื้อกูลด้วยความจริงใจ และ 3) ทำจิตให้ว่าง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

**คำสำคัญ :** สุขภาวะ, การสร้างสุขภาวะ, พุทธปรัชญาเถรวาท

## Abstract

This academic article aims to analyze the development of well-being according to Buddhist principles. The analysis reveals that "Buddhist well-being" refers to the happiness that arises from not harming oneself and others. Furthermore, it signifies the happiness derived from sharing and supporting others and all beings with kindness. Beyond this, it involves the happiness that comes from the realization of reality, which arises from making the mind empty—empty of fear, desire, and thoughts. It involves seeing reality and genuinely perceiving the surroundings. To genuinely perceive the surroundings, it is essential to cultivate well-being through proper meditation. This means not merely focusing on deep concentration (jhana), but expanding awareness based on that tranquility to encompass everything around. It involves being aware of one's breath, the sounds around, the temperature, and the wind touching the body. One must distinguish between fabricated thoughts, the ego that clings to those thoughts, and the awareness that perceives those thoughts. This includes recognizing the ego that assumes the thoughts as part of oneself. Such discernment relies on continuous meditation, mindfulness, wisdom, and persistent effort until one can understand and accept natural reality. The mind then releases itself from suffering caused by craving and attachment. Well-being thus arises from the cessation of suffering, leading to clarity, lightness, and the release of attachment. According to The Three Principles for Sustainable Happiness According to Theravada Buddhist Philosophy, these principles are 1) Abstaining from harming oneself and others. 2) Sharing and supporting others with sincerity. 3) Maintaining a clear mind free from attachment.

**Keywords :** Well-being, Development of Well-being, Theravada Buddhist Philosophy

## บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่หลายคนปรารถนาให้เกิดในชีวิต ส่วนในทางจริยศาสตร์มองว่าความสุขคือเป้าหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ปัญหาสำคัญทางจริยศาสตร์จึงได้แก่ เราจะมีชีวิตที่ดีได้อย่างไร (How to live well) (กิริติ บุญเจือ, 2551) ในทางพุทธปรัชญาได้แสดงหนทางแห่งสันติสุขเอาไว้โดยย่อว่า 1) การไม่ทำบาปทั้งปวง 2) การทำให้กุศลให้ถึงพร้อม 3) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หลักการทั้ง 3 ข้อนี้เป็นสาระสำคัญในโอวาทปาฏิโมกข์

โอวาทปาฏิโมกข์เป็นหลักคำสอนในพุทธปรัชญาเถรวาท พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่พระอรหันตสาวก ณ ป่าไผ่เวฬุวัน แคว้นมคธ มีใจความว่า

สหภาพปาสส อกรณ์	กุศลสุสุมปทา
สจิตตปริโยทปน	เอต พุทธานศาสน
ขนต์ ปรม ตโป ตีติกา	นิพพาน ปรม วนทติ พุทธ
น หิ ปพพิโต ปรูปชาติ	สมโณ โหติ ปรี วิหญฺยนโต ๆ
อนูปวาโท อนูปมาโต	ปาติโมกฺเข จ สํวโร
มตตถญฺตา จ ภาตตสมิ	ปนตถญฺย สยนาสน
อธิจิตเต จ อาโยโค	เอต พุทธานศาสน

แปลความหมายได้ดังนี้คือ “การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำให้กุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ สิ่งนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ชั้นดี คือ ความอดทนอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่านิพพานเป็นธรรมอย่างยิ่ง ผู้กล่าวตัวอื่น ไม่เชื่อว่าบรรพชิต ผู้เบียดเบียนสัตว์อื่นอยู่ไม่ชื่อว่า เป็นสมณะเลย การไม่กล่าวร้ายกัน การไม่ฆ่าไม่ทำร้าย ความสำรวมในพระปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในภัตตราหาร การนอน การนั่ง ณ ที่อันสงัด การประกอบความเพียรในอธิจิต สิ่งนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” (ขุ.ธ. 25/24/33-34)

เมื่อวิเคราะห์คำสอนในโอวาทปาฏิโมกข์จะเห็นว่า เป็นคำสอนที่นำไปสู่สันติสุข คือ สุขอันเกิดจากการไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่า ไม่ทำร้ายตนเองหรือใคร ๆ ให้เดือดร้อน เป็นทางแห่งความเจริญในกุศลธรรม ตลอดถึงการเข้าถึงธรรมอันสงบ ซึ่งเป็นความสุขอันปราณีต เป็นสันติสุข เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขจากการมีแก้วแหวนเงินทองหรือทรัพย์สินอันมีค่าทั้งหลาย ดังนั้นผู้เขียนจึงเห็นว่าหากมีการนำเอาหลักการเบื้องต้น 3 ข้อในโอวาทปาฏิโมกข์ ได้แก่ 1) การไม่ทำบาปทั้งปวง 2) การทำให้กุศลให้ถึงพร้อม 3) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีศึกษาวิเคราะห์เชิงพุทธปรัชญาก็น่าจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญกับคนในยุคนี้ที่ประสบความทุกข์อันเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ อันเนื่องมาจากวิกฤติการณ์ในปัจจุบัน ทั้งด้านเศรษฐกิจมหภาค เศรษฐกิจฐานราก ความยากจน ความเหลื่อมล้ำ ความขัดแย้งทางการเมืองในประเทศ การเกิดสงครามระหว่างประเทศที่มีแนวโน้มลุกลามออกไปเป็นวงกว้างในเวลาอันใกล้ ปัญหาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ปัญหาโลกร้อน ปัญหาโรคระบาดที่รุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ รวมถึงประเด็นทางสังคมต่าง ๆ อีกมากมายที่เกี่ยวข้องกัน ปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ปัญหาด้านสุขภาพจิต ทั้งความเครียด การนอนไม่หลับ ซึมเศร้า และปัญหาการฆ่าตัวตาย นอกจากนั้นยังมีปัญหาบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้คนไม่มีความสุข เช่น ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งในที่ทำงาน หรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสังคม ปัญหาการเมือง มีความแปลกแยกทางความคิด จนถึงกับมีความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์หรือเป็นศัตรูกัน ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้เกี่ยวข้องที่ตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ได้ (รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ, 2564)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้กล่าวถึงการมีสุขภาพที่ดี หรือ สุขภาวะที่ดี หมายถึง การมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายหรือมีสุขภาพทางกาย (Physical Health) สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Health) สุขภาวะทางสังคม (Social Health) และการมีสุขภาพทางจิตวิญญาณหรือสุข

ภาวะทางปัญญา (Spiritual Health) (Dhar, et al, 2011) ซึ่งทั้ง 4 มิตินี้ เป็นองค์รวมมีความสัมพันธ์กัน และหากอยู่ในภาวะสมดุลจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีที่สุด และโดยเฉพาะมิติที่ 4 คือ มิติทางจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะทางปัญญา เป็นมิติที่มีความสำคัญมาก ที่ผ่านมามนุษย์เราได้ละเลยและไม่ได้ให้ความสำคัญ ประเวศ วะสี (2547) ได้กล่าวถึงเรื่องการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Revolution) ว่าเป็นการสร้าง มิติทางจิตวิญญาณเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในตัวบุคคลทำให้มีการพัฒนาความเป็นมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น และ ควรช่วยสนับสนุนให้บุคคลนำเอาความสามารถนั้นมาใช้ในการแก้ไขฟื้นฟูสังคมให้มีความสุข เพื่อ เยียวยาสังคมและสิ่งแวดล้อม (รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ, 2564) ผู้เขียนเห็นว่าการสร้างสุขภาวะตาม แนวพุทธปรัชญาเถรวาทจะสามารถเป็นหนทางหนึ่งในการแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้คนในสังคมมีสุขภาวะที่เข้มแข็ง มีความพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมีสติปัญญา ดังนั้น ผู้เขียนจึงสนใจการสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทในครั้งนี้ ซึ่งจะได้ทำการศึกษา วิเคราะห์ในลำดับต่อไป

### แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ตั้งแตอดีตพยายามแสวงหาและค้นพบในหลากหลายแง่มุมตามเชื้อชาติ และวิธีการที่สืบต่อกันมา (สิริกุล กิตติมงคลชัย, 2562) เช่น มุมมองความสุขของชาวกรีกโบราณที่มี มุมมองความสุขในแง่ของยูโตโมนิกส์ (eudaimonic) ที่เกี่ยวข้องกับความมั่งคั่งและมีพลัง ซึ่งเป็นบุคคลที่มี ลักษณะ มีความกล้าหาญ (courage) ความซื่อสัตย์ (honesty) ความเป็นมิตร (friendliness) และ ความมีเหตุมีผล (rationality) มุมมองความสุขของตะวันออก เช่น ในมุมมองพุทธศาสนา ความสุข เกี่ยวข้องกับความจริง 4 ประการ ได้แก่ 1) มนุษย์ทุกคนมีโอกาสที่จะทุกข์ทรมาน ความทุกข์เป็นส่วน หนึ่งของชีวิต 2) สาเหตุของความทุกข์ เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นและความเกลียดชัง มนุษย์พยายามที่จะ มีความสุข โดยหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่พอใจ 3) มนุษย์สามารถเอาชนะความยึดติดที่ทำให้เกิดทุกข์ โดยการอยู่เหนือหรือเอาชนะความเห็นแก่ตัว และเข้าสู่สภาวะแห่งความสุขที่เรียกว่า "นิพพาน (nirvana)" และ 4) หนทางสู่การดับทุกข์ (มรรค 8 ประการ) ได้แก่ ปัญญาชอบ ดำริชอบ เจริญชอบ ประพฤติดีงาม ทำมาหากินสุจริต มีความอดสาหะพยายาม มีสติไม่พลั้งเผลอ และมีจิตใจ ที่ตั้งมั่น มุมมองความสุขของ ศาสนาฮินดูมีแนวคิดที่เรียกว่า โยคะ (yoga) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับมรรค 8 ในพุทธศาสนา กล่าวคือ ความเป็นอยู่ที่ดีของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งจุดสูงสุดของโยคะคือการบรรลุนิพพานในพุทธ ศาสนา เรียกว่า Atman คือ จิตวิญญาณของมนุษย์ที่เอาชนะ การดำรงอยู่ในโลกใบนี้เช่นเดียวกับ Samandi ในสันสกฤต และความสุขในมุมมองของลัทธิเต๋าและขงจื้อที่มีแนวคิดเกี่ยวข้องกับความเข้าใจ และการยอมรับวัฏจักรธรรมชาติของการดำรงอยู่ การกระทำที่เกิดขึ้นเองและความคิดสร้างสรรค์ โดยมี ข้อบังคับที่จะดำรงชีวิตอย่างมีศีลธรรม ดังนี้ 1) ความบริสุทธิ์ใจ (sincerity) 2) ความเมตตากรุณา (benevolence) 3) ความถูกต้องเหมาะสม (propriety) และ 4) ความกตัญญูตเวที (filial piety) และ ในมุมมองของศาสนาคริสต์ ได้แบ่งประเภทของความสุขผ่านผลงานที่ดี ความบริสุทธิ์ เจตคติที่เรียบง่าย ที่ได้รับการตอบแทน ดังนี้ 1) ผู้มีใจยากจนย่อมเป็นสุข เพราะอาณาจักรสวรรค์เป็นของเขา 2) ผู้เป็นทุกข์

โศกเศร้ายอมเป็นสุข เพราะเขาจะได้รับการปลอบโยน 3) ผู้มีใจอ่อนโยนยอมเป็นสุข เพราะเขาจะได้รับแผ่นดินเป็นมรดก 4) ผู้หิวกระหายความชอบธรรมยอมเป็นสุข เพราะเขาจะอิ่ม 5) ผู้มีใจเมตตายอมเป็นสุข เพราะเขาจะ ได้รับพระเมตตา 6) ผู้มีใจบริสุทธิ์ยอมเป็นสุข เพราะเขาจะได้เห็นพระเจ้า 7) ผู้สร้างสันติยอมเป็นสุข เพราะเขาจะได้ชื่อว่าเป็นบุตรของพระเจ้า และ 8) ผู้ถูกเบียดเบียนข่มเหงเพราะความชอบธรรมยอมเป็นสุข เพราะอาณาจักรสวรรค์เป็นของเขา (Uhl, 2008)

ความสุขในทฤษฎีของนักจิตวิทยา ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) พบว่าความสุข (happiness) เป็นหนึ่งในนั้น และพบว่ามีประเภทของปัจจัย สิ่งแวดล้อมหรือเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับความสุข เช่น รายได้ส่วนบุคคล สถานะทางเศรษฐกิจ สุขภาพ ครอบครัว ความสัมพันธ์ทางสังคม คุณค่าทางจิตใจและปัจจัยอื่น ๆ (Carr, 2004; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Selim, 2008) ซึ่งในภายหลังความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขมาจาก 2 มุมมอง ซึ่งมุ่งเน้นไปที่การตอบคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความสุข คือ มุมมองของเฮโดนิคส์ (hedonic) และ มุมมองของยูโดโมนิกส์ (eudaimonic) ที่นำไปสู่ความสุข (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002) ความสุขในมุมมองของเฮโดนิคส์ หรือสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being : SWB) เป็นสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่เน้นความรู้สึกทางบวก ได้แก่ การมีความสุขมากที่สุดได้รับความพึงพอใจมากที่สุด และการลดความรู้สึกทางลบ เช่น ลดความเจ็บปวดให้น้อยที่สุด ความรู้สึกยินดีและความรู้สึกพึงพอใจเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสุข ซึ่งเป็นการประเมินความรู้สึกและความคิดของบุคคลโดยรวมเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวกและทางลบ (Diener, Napa-Scollon, Oishi, Dzokoto & Suh, 2009)

ในขณะที่ Diener อธิบายว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัย คือการคิด ตัดสินใจ และความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนประสบการณ์เชิงบวกในการดำเนินชีวิตของบุคคล ประกอบด้วยความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกทางบวก เช่นเดียวกับ Seligman และ Csikentmihalyi ที่ให้ความเห็นว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัย คือ การประเมินผลเชิงบวกของบุคคล เกี่ยวกับอารมณ์ทางบวก ความผูกพัน ความพึงพอใจ และการให้ความหมายในการดำเนินชีวิต (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura, 2005; Diener et al., 2009; Seligman, 2002)

ความสุขในมุมมองของยูโดโมนิกส์ หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being : PWB) เป็นสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับความเจริญงอกงามเติบโตทางจิตวิญญาณ ความสุขที่แท้จริง คือ การทำสิ่งที่มีคุณค่า การใช้ชีวิตให้เกิดผลในทางที่ดีงาม บุคคลมีความงอกงามในตนเอง มีคุณลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต ตระหนักรู้ตนเอง การทำหน้าที่อย่างเต็มศักยภาพ และการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของบุคคล (Bonniwell, 2023) ในขณะที่ Brickman และ Campbell อธิบายว่า สุขภาวะทางจิต คือ การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ที่ต้องการหรือปรารถนาให้เป็นความขัดแย้งระหว่างการรับรู้เหตุการณ์ที่เป็นจริงและเหตุการณ์ที่บุคคลต้องการจะส่งผลต่อความพึงพอใจ หากบุคคลเกิดความพึงพอใจและแสดงว่ามีสุขภาวะทางจิตที่ดี โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความพึงพอใจในการทำงาน การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ เชิงบวก มีความรัก ความอบอุ่นในคู่ชีวิต (Brickman & Campbell, 1971)

สรุปได้ว่า แนวทางของเฮโดนิคส์เป็นแนวทางเกี่ยวกับสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิตที่เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกทางบวกต่อชีวิต ประกอบด้วย ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และไม่มีอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ส่วนแนวทางของยูโดโมนิกส์ เป็นแนวทางเกี่ยวกับสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับความหมายและเป้าหมายในการดำรงชีวิต เป็นความผาสุก และความเจริญรุ่งเรืองของงานทางจิตใจที่เรียกว่า สุขภาวะทางจิต นอกจากนี้แนวทางของยูโดโมนิกส์ประกอบด้วยหลายองค์ประกอบที่แสดงคุณลักษณะทางบวก และมีองค์ประกอบหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึกทางบวกตามแนวทางของเฮโดนิคส์

### แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มีคำศัพท์หลายคำที่ใกล้เคียงกับคำว่า สุขภาวะ (well-being) ไม่ว่าจะเป็นคำภาษาอังกฤษ เช่น psychological well-being, subjective well-being และ hedonic หรือ ภาษาไทย เช่น สุขภาวะทางจิต สุขภาวะเชิงอัตวิสัย และความสุข ในบางครั้งนักวิจัยต้องการสื่อความ หมายถึง สุขภาวะรูปแบบเดียวกัน แต่ใช้คำแตกต่างกัน เช่น Hills และ Argyle (2002) ใช้คำว่าสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) แต่องค์ประกอบของสุขภาวะตามแนวคิดของ Hills และ Argyle (2002) เหมือนกับแนวคิดของ Diener, Sun, Lucas และ Smith (1999) ที่เรียกว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)

งานวิจัยทางจิตวิทยานิยมแบ่งสุขภาวะเป็น 2 ประเภท ได้แก่ แนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (hedonic well-being) หรือแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับความสุข และแนวคิดสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ (eudemonic well-being) หรือแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Deci & Ryan, 2008) แนวคิดสุขภาวะอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) แนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ 2) แนวคิดสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ และ 3) แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวม หรือแนวคิดที่ระบุว่า การมีสุขภาวะที่ดีคือการที่บุคคลมีความสุขและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Keyes, 2002; Seligman, 2012)

หากกล่าวถึงแนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ แนวคิดของ Diener และคณะ (1999) เป็น แนวคิดที่ได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับอย่างมาก แนวคิดนี้จำแนกสุขภาวะเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) อารมณ์ทางบวก (positive affect/emotion) และ อารมณ์ทางลบ (negative affect/emotion) แนวคิดนี้เสนอว่าเมื่อบุคคลมีอารมณ์ทางบวก ก็ สามารถมีอารมณ์ทางลบร่วมได้ ในทำนองเดียวกันบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบก็ไม่ใช่ว่าเขาจะไม่มีอารมณ์ทางบวก นั่นคืออารมณ์ทางบวกและทางลบสามารถเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันได้ โดย Diener และคณะ (1999) เรียกแนวคิดนี้ว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being) ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การมีความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การพิจารณาประเมินความรู้สึกของบุคคลในภาพรวม ว่าเขาชอบการมีชีวิตมากน้อยเพียงใด การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น และเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ในระดับใด

2. การมีอารมณ์ทางบวก หมายถึง การมีอารมณ์เป็นสุข เช่น ร่าเริง ยินดี และความสุขที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน เป็นต้น

3. การไม่มีอารมณ์ทางลบในขณะนั้น คือ การไม่มีภาวะที่ทำให้เป็นทุกข์ เช่น ซึมเศร้า เสียใจ กลัว โกรธ วิตกกังวล และเครียด เป็นต้น

เมื่อกล่าวถึงแนวคิดสุขภาวะแบบยูโตโมนิกส์ แนวคิดที่เป็นที่นิยมคือแนวคิดของ Ryff (1989) ที่จำแนกองค์ประกอบของสุขภาวะออกเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (self-acceptance) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relations with others) การมีอิสระในตนเอง (autonomy) ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ (environmental mastery) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) และความงอกงามส่วนบุคคล (personal growth)

แนวคิดของ Ryff (1989) ถูกเรียกว่าสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. การยอมรับตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง สามารถเข้าใจและรับรู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง

2. สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น หมายถึง การที่บุคคลมีความไว้วางใจ ความพึงพอใจ และมีความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น

3. การมีอิสระในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถเลือกทางเดินของตนเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง โดยไม่มีแรงกดดันทางสังคมทั้งในด้านความคิดและการกระทำ สามารถประเมินตนด้วยมาตรฐานที่กำหนดขึ้นเอง

4. ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ หมายถึง การที่บุคคลสามารถบริหารสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสมกับเรื่องต่าง ๆ และสามารถใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้เป้าหมายในการดำรงชีวิตอยู่ของตนเอง มีการให้ความสำคัญทั้งอดีตและปัจจุบัน และสามารถมองเห็นคุณค่าที่ผ่านมาในชีวิต

6. ความงอกงามส่วนบุคคล หมายถึง การที่บุคคลต้องการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจากการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และตระหนักรู้ถึงความสามารถของตนเอง

จากรายละเอียดข้างต้นจะเห็นได้ว่าทั้งสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต มีจุดร่วมกัน คือ เป็นการประเมินความสมบูรณ์ของชีวิตว่าบุคคลมีชีวิตที่ดีมากน้อยเพียงใด โดยงานวิจัยที่ศึกษาสุขภาวะทั้งสองแบบมักพบว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับสูง ทำให้เกิดคำถามในเรื่องความตรงเชิงจำแนก (discriminant validity) ว่าทั้งสองประเภทเป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่? อย่างไรก็ตามงานวิจัยใหม่ ๆ พบว่าสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตมีระดับความสัมพันธ์กันประมาณ 0.6 ซึ่งหมายความว่าสุขภาวะทั้งสองมีความสัมพันธ์กันในระดับสูงแต่ก็ยังเหลือส่วนที่ไม่สัมพันธ์กันอีกมาก (ความแปรปรวนที่ยังไม่สามารถอธิบายได้ > 60%) (Joshalloo, 2016)

เมื่อพิจารณาที่มาของสุขภาวะทั้งสองแนวคิดจะพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัยมุ่งเน้นเรื่องการรับรู้ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ส่วนสุขภาวะทางจิตไม่ได้ให้ความสำคัญกับความสุขหรืออารมณ์ความรู้สึกที่น่าพึงปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนา แต่ให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตเชิงบวก (positive functioning) Ryff (1989) กล่าวในบทความชื่อว่า “ความสุขเป็นทุกอย่าง จริงหรือไม่?” (“Happiness is everything, or is it?”) ว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัยมุ่งศึกษาเฉพาะการรับรู้ความพึงพอใจหรือความสุขเท่านั้น ซึ่งความสุขไม่ได้เป็นสิ่งเดียวที่นำไปสู่สุขภาวะที่ดี ยิ่งไปกว่านั้นในบางครั้งความสุขอาจไม่ได้นำไปสู่สุขภาวะที่ดี ดังนั้น Ryff (1989) จึงได้รวบรวมทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ ได้แก่ แนวคิด Self-actualization ของ Maslow, Fully Functioning Person ของ Rogers, Individuation ของ Jung และ Maturity ของ Allport เป็นต้น แล้วเสนอแนวคิดสุขภาวะทางจิตในมุมมองสุขภาวะเชิงอัตวิสัย การมีความสุขเป็นตัวชี้วัดของการมีสุขภาวะที่ดี แต่สุขภาวะทางจิตเสนอว่าการมีสุขภาวะที่ดีจะมาพร้อมกับความพยายามและความอดทนไม่ใช่สภาวะที่ผ่อนคลาย อย่างไรก็ตาม หากบุคคลมีทั้งสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิตก็จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาวะที่ดี ดังนั้น การศึกษาทั้งสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและสุขภาวะทางจิต จะทำให้ศึกษาสุขภาวะได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

### วิเคราะห์การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

สุขภาวะเป็นเป้าหมายชีวิตในเชิงจริยศาสตร์ที่สัมพันธ์กับความสุขทางกาย ทางอารมณ์ ทางความสัมพันธ์ในสังคม และทางสติปัญญา

การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น เกิดขึ้นจากความเข้าใจและยอมรับความสุขทุกรูปแบบอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นความสุขที่อิงอามิสหรือวัตถุ และความสุขที่ไม่อิงอามิส และเข้าใจถึงคุณและโทษของความสุขเหล่านั้น รวมถึงความไม่จีรังยั่งยืนของความสุขที่เกิดขึ้น การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นเน้นไปที่การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง (นิโรธ) แต่ในเชิงกระบวนการนั้นไม่อาจเข้าถึงการดับทุกข์ได้เฉียบพลัน เว้นเสียแต่จะเคยสร้างเหตุปัจจัยที่เกื้อหนุนให้เกิดกุศลธรรมหรือบารมีธรรมจนสามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงจนเข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์ อย่างไรก็ตาม หากต้องการรูปแบบการดำเนินชีวิตที่จะสร้างความสุขตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยขอเสนอหลักการ 3 ข้อที่นำมาจากหลักคำสอนเรื่องโอวาทปาฏิโมกข์ ได้แก่

สพพปาปสฺส อกรณํ

กุสลสฺสุปสมฺปทา

สจิตฺตปริโยทปนํ

เอตํ พุทฺธาน สาสนํฯ

แปลว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำให้กุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ สิ่งนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” (ขุ.ธ. 25/24/33)

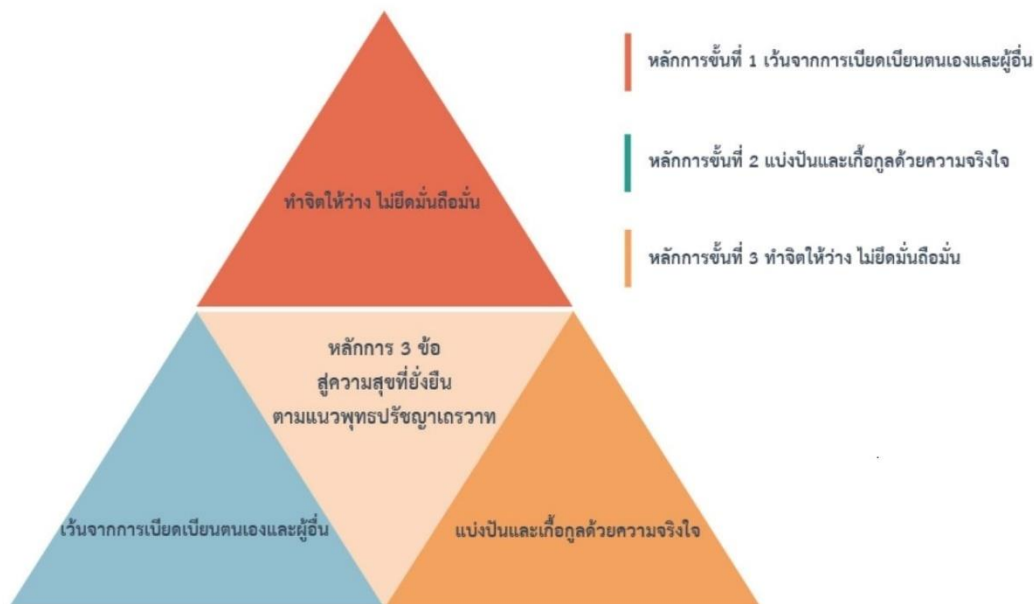
สรุปได้ว่า 1) การไม่ทำบาปทั้งปวง 2) การทำให้กุศลให้ถึงพร้อม 3) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เมื่อนำหลักการเหล่านี้มาวิเคราะห์จะพบว่ามีความสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา คือเป็นไปเพื่อการเจริญศีล (ศีลสิกขา) สมาธิ (จิตตสิกขา) และปัญญา (ปัญญาสิกขา) ให้บริบูรณ์ จึงเป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตตั้งแต่ระดับพื้นฐานทางจริยธรรม คือ การไม่เบียดเบียน (อวิหิงสา) ไปจนถึงการทำดีเพื่อ



ประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น และในจริยธรรมขั้นสูงคือการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง เข้าถึงสันติสุข สันติธรรมอย่างยั่งยืน (นิพพาน)

## องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” ที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ เรียกว่า “หลักการ 3 ข้อสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 หลักการ 3 ข้อสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

จากแผนภาพข้างบน แสดงให้เห็นถึงหลักการ 3 ข้อสู่ความสุขที่ยั่งยืนตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**หลักการขั้นที่ 1 เว้นจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น** ได้แก่ การดำรงตนอยู่ในศีล คือละความประพฤติทางกายและใจที่ก่อให้เกิดทุกข์โทษแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ในภายหลัง การไม่เบียดเบียนคือสันติสุขขั้นพื้นฐานที่สำคัญ หากมนุษย์ยังคิดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติด้วย แต่หากเว้นจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นสิ่งที่ได้รับก็คือความอบอุ่นใจ ความเย็นใจ ความไม่เดือดเนื้อร้อนใจ แม้ความตายจะมาถึง และหากโลกหน้ามีจริง ก็จากโลกนี้ไปอย่างสบายใจแน่นอน แต่ถ้าหากโลกหน้าหรือนรก-สวรรค์ไม่มีจริง ก็ดำรงอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ไม่เดือดเนื้อร้อนใจในการกระทำของตน

**หลักการขั้นที่ 2 แบ่งปันและเกื้อกูลด้วยความจริงใจ** ได้แก่ การแบ่งปันบนพื้นฐานของสติปัญญา ผู้ที่จะแบ่งปันอะไรให้กับใครได้นั้นจะต้องมีสิ่งที่สามารถแบ่งปันให้ได้โดยที่ตนเองไม่เดือดร้อน

หรือมีกำลังใจที่เข้มแข็งมากพอที่จะเสียสละสิ่งนั้น ความหมายก็คือ ผู้ที่จะแบ่งปันได้จะต้องสามารถพึ่งพาตนเองให้ได้เสียก่อน ไม่เช่นนั้น การแบ่งปันที่เกิดขึ้นจะขัดแย้งกับหลักการข้อที่ 1 เพราะแม้จะช่วยเหลือแบ่งปันให้กับผู้อื่น เมตตากรุณาผู้อื่น แต่ลืมนึกถึงตัวเอง ทำตนเองให้ลำบาก สุดท้ายอาจเป็นภาระให้กับผู้อื่นต่อไป เป็นการมีความสุขบนความทุกข์ของตนเอง ยังไม่ใช่ความสุขแท้เพราะยังเบียดเบียนตนเอง นอกจากนี้ การแบ่งปันที่เกิดขึ้นควรมีความสมเหตุสมผล เช่น ควรให้ในสิ่งที่ขาดจริงๆ การให้หรือการแบ่งปันนั้นควรให้อย่างพอเหมาะและถูกกาลเทศะ การให้ที่ดีที่สุดก็คือการให้เพื่อสร้างความยั่งยืนให้เกิดขึ้น เช่น การแบ่งปันที่ก่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองได้หรือสร้างอาชีพให้เขาพึ่งพาตนเองได้ การให้ทานแก่พุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิตเพื่อให้ท่านดำรงพระธรรมวินัยของพระศาสดาควบคู่ไปกับพุทธบริษัทฝ่ายฆราวาส เป็นต้น การให้หรือการแบ่งปันที่สร้างความยั่งยืนได้นั้นจำเป็นต้องมีการเกี่ยวเนื่องกันด้วยความจริงใจ คือ ต่างฝ่ายต่างคิดถึงประโยชน์ของกันและกัน พึ่งพาอาศัยกันดุจกลยามมิตร มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกื้อกันด้วยความจริงใจ การให้หรือการแบ่งปันที่เกิดขึ้นจะเกิดการหมุนเวียนทั้งสิ่งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรมโดยมีสติปัญญาเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน

**หลักการขั้นที่ 3 ทำจิตให้ว่าง ไม่ยึดมั่นถือมั่น** ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากการหยั่งรู้ความเป็นจริง อันเกิดจากการทำจิตให้ว่าง คือ ว่างจากความกลัว ว่างจากความอยาก ว่างจากความคิด เห็นความเป็นจริง รู้ลึกถึงสิ่งรอบตัวจริง ๆ การจะรู้สึกถึงสิ่งรอบตัวได้จำเป็นต้องสร้างสุขภาวะ ทำสมาธิอย่างถูกต้อง คือ ไม่ยึดอยู่เพียงแค่การเพ่งในฌาน แต่ให้ขยายความรู้สึกต่อบนพื้นฐานของความสงบนั้นสู่สรรพสิ่งรอบข้าง รับรู้ลมหายใจเข้าออก รับรู้เสียงที่เข้ามากระทบ รับรู้อุณหภูมิร้อนเย็นหรือลมที่เข้ามากระทบกาย แยกออกระหว่างความคิดปรุงแต่ง อัดตาที่เข้าไปยึดความคิดนั้น และตัวรู้ที่เข้าไปรับรู้ถึงความคิด รวมถึงอัดตาที่เข้าไปยึดว่าความคิดนั้นเป็นสิ่งที่มีความตัวตน หรือเป็นของ ๆ ตน การแยกแยะได้เช่นนี้ต้องอาศัยสมาธิ สติปัญญา ความพากเพียรอย่างต่อเนื่องจนสามารถเข้าใจ ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จิตจึงจะปล่อยวางจากความทุกข์ที่เกิดจากตัณหา ความยึดมั่นถือมั่น สุขภาวะจึงเกิดขึ้นเพราะดับทุกข์ได้ เกิดความปลอดโปร่ง เบาสบาย คลายความยึดมั่นถือมั่น การทำจิตให้ว่าง ไม่ยึดมั่นถือมั่นได้เช่นนี้ยิ่งทำได้มากเท่าไรก็ยิ่งสร้างความยั่งยืนให้กับหลักการที่ 1 และ 2 ได้มากเท่านั้น เพราะความยั่งยืนไม่ได้มาจากการเติบโตไปข้างหน้าเชิงรูปธรรมอย่างเดียว แต่รากฐานทางนามธรรมต้องหยั่งลึกให้ทัตเทียบเพื่อรองรับรูปธรรมที่แผ่กว้างยืนยาวออกไปด้วย เช่น หากมีแต่ความเจริญของวัตถุอาราม แต่ไร้ซึ่งผู้ทรงธรรมวินัยภาคปฏิบัติ พระศาสนาก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน เป็นต้น

## บทสรุป

จากที่ได้ศึกษามาทั้งหมดสรุปได้ว่า “สุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” หมายถึง ความสุขอันเกิดจากการไม่เบียดเบียน การได้สงเคราะห์เกื้อกูลแบ่งปันคนอื่นในสังคม และการได้ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น อันเกิดจากการทำจิตให้ว่าง และจากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ต้องรู้ใหม่ เกี่ยวกับ “การสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” โดยมีหลักการ 3 ชั้น ได้แก่ 1) ว่างจากการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 2) แบ่งปันและเกื้อกูลด้วยความจริงใจ 3) ทำจิตให้ว่าง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

## บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กীরติ บุญเจือ.(2551). *คู่มือจริยศาสตร์ตามหลักวิชาการสากล*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม.
- ประเวศ วะสี. (2547). *การบริหารจัดการภาครัฐแนวใหม่*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ. (2564). การทบทวนและการสร้างกรอบมโนทัศน์ของสุขภาวะทางปัญญาในคนวัยทำงาน. *รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- สิริกุล กิตติมงคลชัย. (2562). การพัฒนามาตรวัดความสุขในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร. *ปริญาครุศาสตรมหาบัณฑิต*. คณะครุศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Boniwell, I. *What is Eudaimonia? The Concept of Eudaimonic Well-Being and Happiness*. [Online]. Retrieved from : <http://positivepsychology.org.uk/pp-theory/eudaimonia/34-the-concept-of-eudaimonic-well-being.html> [29 November 2023].
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). *Hedonic relativism and planning the good society*. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory : A symposium* (pp. 287-302). New York : Academic Press.
- Carr, A. (2004). Positive psychology : New worlds for old. *Irish Psychologist*, 30(11), 278-279.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). *Flow*. In *Handbook of competence and motivation*. New York : The Guilford Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being : An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Dhar, N., Chaturvedi, S. K., & Nandan, D. (2011). Spiritual health scale 2011 : Defining and measuring 4th dimension of health. *Indian Journal of Community Medicine*, 36(4), 275.
- Diener, E., Sun, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2009). Positivity and the construction of life satisfaction judgments : Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176.
- Diener, Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.

- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire : A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*(7), 1073-1082.
- Joshanloo, M. (2016). Revisiting the empirical distinction between hedonic and eudaimonic aspects of well-being using exploratory structural equation modeling. *Journal of Happiness Studies, 17*(5), 2023-2036.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum : From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222.
- Keyes, Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being : The empirical encounter of two traditions. *J Journal of personality social psychology, 82*(6), 1007.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York : Free Press.
- \_\_\_\_\_ . (2012). *Flourish : A visionary new understanding of happiness and well-being*. NY : Simon & Schuster.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *J Social Indicators Research, 88*(3), 531-562.
- Uhl, A. M. (2008). *The Complete Idiot's Guide to the Psychology of Happiness*. Penguin Group (USA) : DK Publishing.
-