

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	6
คำนำผู้แปล	8
บทนำ	11
ภาคที่หนึ่ง ทฤษฎี	27
1. สุขภาพดีทางอารมณ์คืออะไร	29
2. การแพร่ระบาดของโรคซึมเศร้า	43
3. ความจำเป็นในการทำความเข้าใจสุขภาพจิตแนวใหม่	75
4. จิตวิทยาผสมผสานตะวันออกกับตะวันตก	99
ภาคที่สอง การฝึกฝน	115
5. เสริมสร้างสุขภาพที่ดีทางอารมณ์ ด้วยการใส่ใจดูแลร่างกาย	117
6. มีสุขภาพอารมณ์ที่ดีด้วยวิธีดูแลและฝึกฝนจิตใจใหม่	201
7. จิตวิญญาณทางโลกและสุขภาพที่ดีทางอารมณ์	259
ภาคที่สาม เอาทุกอย่างมารวมกัน	303
8. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี ทางอารมณ์ใน 8 สัปดาห์	305
กิตติกรรมประกาศ	343
ภาคผนวก ก	345
ภาคผนวก ข	355
หมายเหตุ	366

# บทนำ

๑๒

นทศวรรษ 1970 ผมไปศึกษาเรื่องการใช้พืชที่มีคุณสมบัติทางยาและออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทของคนท้องถิ่นในโคลอมเบีย ระหว่างอยู่ที่นั่น ผมได้เดินทางไปเยือนอินเดียนแดงเผ่าคูบีโอ ในเขตเบาสแห่งลุ่มน้ำอเมซอนหลายครั้ง กว่าที่จะไปถึงที่นั่นได้ ผมต้องขับรถจากเมืองหลวงโบโกตา สูงกว่าระดับน้ำทะเลแปดพันฟุต ไปยังที่ราบฝั่งตะวันออกซึ่งต่ำกว่าร้อนกว่า แล้วนั่งเครื่องบินขนส่งสินค้าไปเมืองมิตู ซึ่งเป็นเมืองเล็กๆ ปลายอาณาเขตป่าดงดิบ จากจุดนั้นต้องเดินทางด้วยเรือยนต์ต่ออีกครึ่งวันจึงถึงหมู่บ้านคูบีโอ สภาพอากาศที่นั่นร้อนชื้นจนอึดอัด พอไปถึงหมู่บ้านอาหารการกินและเครื่องดื่มก็มีให้เลือกน้อยมาก เมื่อว่างจากการสัมภาษณ์ชาวคูบีโอ หรือเดินร่วมทางไปกับพวกเขาในป่าดงดิบ ผมมักจะนอนบนเปลญวนคลุมมุ้งกันยุงครึ่งละหลายๆ ชั่วโมง ผันถึงเครื่องดื่มใส่น้ำแข็งเย็นเฉียบเป็นส่วนใหญ่

ที่สำคัญผมไม่เคยหยุดคิดถึงร้านขายน้ำผลไม้ร้านโปรดบนถนนสายเจ็ดในดาวนัทาวนโบโกตาเลยสักครั้ง โดยเฉพาะเครื่องดื่มใส่น้ำแข็งแสนอร่อยของร้าน ทำจากส่วนผสมของผลไม้สดชนิดที่ทั้งคุ้นเคยและแปลกตา เครื่องดื่มที่ผมพบว่ายากจะห้ามใจทุกครั้งที่เข้าไปใกล้เรียกว่า ฮูโก เด มาราคูยา ทำจากเสาวรสชนิดหนึ่ง ผสมน้ำตาลพอดับรสเปรี้ยวจัดตามธรรมชาติของมันกับน้ำแข็งบดปริมาณพอเหมาะ ผมยอมแลกทุกอย่างเพื่อให้ได้ดื่มสักแก้ว ระหว่างนอนหิวน้ำแข็งท่อมตัวบนเปลญวนในป่าโดยไม่มีอะไรดีมนอกจากน้ำดื่มอุ่นๆ หรือน้ำชา หรือเครื่องดื่มคล้ายเบียร์ รสเปรี้ยวและขื่นคลัก (ซีซา) ที่คนอินเดียนแดงทำจากพืชหัวลักษณะเป็นแป้งชนิดหนึ่ง ซึ่งก็อุ่นอีกเหมือนกัน ผมคิดว่า ถ้าตอนนั้นผมได้ดื่มน้ำผลไม้เย็นๆ อย่างว่า ผมคงมีความสุขที่สุด

พอได้เวลาออกจากหมู่บ้านคูบีโอ ผมได้แต่หมกมุ่นกับการวางแผนจะไปร้านขายน้ำผลไม้ร้านนั้น ผมนึกภาพตัวเองจับแท็กซี่ตรงไปที่นั่นทันทีที่ไปถึงโบโกตา แต่จะดื่มอะไรก่อนดีล่ะ จะสั่งน้ำเสาวรอสในฝันเลย หรือควรกระตุ้นให้อยากมากขึ้นอีกหน่อย จะได้มีความสุขมากยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากมะม่วงสดปั่น หรือไม้กั้สับปะรดผสมมะพร้าวปั่นก่อนดี ตลอดการเดินทาง—ขณะนั่งเรือล่องมาตามแม่น้ำ ในช่วงเวลาค่าคืนที่เหมือนจะยาวนานไม่จบสิ้นในบ้านซอมซอของมิตู ระหว่างนั่งบนเครื่องบินขนส่งสินค้า (ที่ไม่มีประตู) และตลอดเวลานานแสนนานที่นั่งรถมาถึงโบโกตา—ผมเฝ้าแต่คิดถึงความสุขที่รออยู่ข้างหน้า แต่เมื่อรถเริ่มไต่ตีนเขาแอนดีสฝั่งตะวันออก ขึ้นไปยังที่ราบสูงอันเป็นที่ตั้งของเมืองหลวง ผมรู้สึกว่าคุณค่าคาดหวังของผมลดน้อยลงเรื่อยๆ เมื่อความเป็นจริงรุกล้ำเข้ามาในจินตนาการฟุ้งซ่าน อากาศเย็นลงทุกขณะ

ที่การเดินทางคือบทนำ เมื่อมาถึงซานเมืองโบโกตา ผมถูกห้อมล้อมด้วยไอหมอกชื้นและหนาวเย็นที่มักจะปกคลุมตัวเมืองตลอดเวลาตอนอยู่ในป่าและหาต้นไม้ไม่ได้ ผมอยากได้เครื่องดื่มเย็นเฉียบที่ผมโปรดปราน แต่พอใกล้จะได้ดื่ม ผมกลับไม่รู้สึกร้อนหรือกระหายอีกต่อไป และไม่ได้ต้องการมันมากเหมือนที่ผ่านมา พอไปถึง ผมอยากเช็ดคิรินเข้าโรงแรม เปลี่ยนเสื้อผ้าให้อุ่นขึ้น มากกว่าจะไปร้านขายน้ำผลไม้ที่ว่า ขณะรู้สึกว่ามีโอกาสที่จะได้รับความพึงพอใจระเหยเป็นไอ ความผิดหวังของผมยิ่งทวีเมื่อตระหนักถึงความฟุ้งซ่านโง่เขลาของตัวเอง และแนวโน้มที่มักจะปล่อยให้ตัวเองมีความสุขก็ต่อเมื่อได้มาซึ่งสิ่งที่ไม่อาจหาได้เดี๋ยวนั้น

แดเนียล กิลเบิร์ต นักจิตวิทยาแห่งฮาร์วาร์ด ใช้เวลานานกว่าสิบปี ศึกษาว่าจิตใจมนุษย์นั้นลึกสุดหยั่ง ในการประเมินว่าเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งในอนาคตน่าจะทำให้ตัวเองมีความสุข กิลเบิร์ตพบว่าคนเรามีแนวโน้มที่จะมองข้ามองค์ประกอบแวดล้อมของอนาคต--ในกรณีของผมคือสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป ซึ่งบั่นทอนโอกาสที่จะมีความสุขจากเป้าหมายที่เราตั้งตารออย่างเช่น สุกี้ แسنสดชื่น ในประเด็นนี้ มีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ยืนยันตามคำชี้แนะของบรรดานักบุญ ตลอดทั้งเหล่านักปราชญ์ที่ผ่านมามาตลอดอายุขัยอันยาวนานของโลก ว่าสุขภาพอารมณ์ที่ดีต้องมาจากภายใน เพราะบ่อยครั้งที่การบรรลุเป้าหมายภายนอกนั้นมักจะนำมาซึ่งความผิดหวัง

เห็นได้ชัดว่าทุกวันนี้หลายคนไม่มีความสุข ผมได้ยินคนพูดว่า “ฉันหดหู่” บ่อยมาก--ทั้งจากคนไข้ เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน คนรู้จัก และคนแปลกหน้า ตัวผมเองก็เคยพูดแบบนี้มากกว่าหนึ่งครั้งเช่นกัน แต่เราหมายถึงอะไรเมื่อบอกว่าตัวเองหดหู่

สำหรับบางคน มันไม่ได้มีความหมายอะไรมากไปกว่าบอกให้รู้ว่ามันเป็นวันที่แย่มากสำหรับตน หรือผิดหวังกับดินฟ้าอากาศ หรือกับการที่ทีมโปรดของตนต้องพ่ายแพ้ ขณะที่อีกหลายคนยอมรับว่าตนทุกข์ทรมานกับอาการป่วยเรื้อรังทางจิตจนอาจทำให้กลายเป็นคนไร้ความสามารถ คนจำนวนมากที่อยู่ตรงกลางคือพวกที่มีพื้นอารมณ์เป็นลบและอยู่ในสภาวะอารมณ์ต่างๆ ทั้งความเศร้า การมองโลกในแง่ร้าย และไร้ความสามารถในการหาความสุข หรือคงความสนใจกับด้านต่างๆ ของชีวิตที่อาจให้ความพึงพอใจและเป็นสุข

รากศัพท์ของคำกริยาว่า *หดหู่* (depress) หมายถึง “กดลง” ความรู้สึกหดหู่ก็คือการที่พื้นอารมณ์หรือจิตใจของคนผู้นั้นถูกทำให้ตกต่ำลง ใครหรืออะไรที่เป็นตัวกด และเราจะนิยามคำว่า “ลง” ได้อย่างไรนอกจากเปรียบเทียบกับอะไรสักอย่าง อะไรคืออารมณ์ที่เทียบเท่าระดับน้ำทะเล ซึ่งเป็นจุดที่ทุกตำแหน่งไม่ว่าบนหรือล่างสามารถวัดได้ หากเราประคองตัวให้อยู่ใกล้ระดับที่ว่าจะดีกว่าหรือไม่ หรือเราควรดิ้นรนให้อยู่เหนือระดับนั้น

ผมสนใจคำถามพวกนี้มาก ขณะพยายามรับมือกับลักษณะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของตัวเอง และทำความเข้าใจว่าเพราะเหตุใดทุกวันนี้หลายคนจึงรู้สึกหดหู่ นอกจากนี้ ผมยังไม่แน่ใจว่าควรตอบอย่างไรเมื่อมีคนถามว่า “คุณมีความสุขดีหรือเปล่า” ซึ่งเป็นคำถามที่ผมเจอบ่อยมาก *ความสุข* อาจหมายถึง “พอใจในสภาพที่เป็นอยู่” หรือ “อารมณ์เบิกบาน” หรือ “สุขสำราญสุดกู่” หรือเพียงแค่ไม่ได้อยู่ในอารมณ์เศร้า ผม---หรือใครก็ตาม---ควรมีความสุขขนาดไหน มีแบบสอบถามมากมายสำหรับประเมินตัวเอง ที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้ปัจเจกชนแต่ละท่านวัดระดับความสุขของตัวเอง แต่ผมพบว่ามัน

น่าอึดอัดที่จะตอบคำถามพวกนั้น และเห็นว่ามันไม่มีประโยชน์\*

มีหนังสือดีๆ หลายเล่มเสนอแนะวิธีบรรลุดังความสุข ทั้งยังมีหนังสืออีกไม่น้อยเกี่ยวกับอารมณ์หดหู่และวิธีเยียวยารักษา (มีทั้งที่ใช้หรือไม่ใช้ยาไปโรแซดซึ่งนิยมกันอย่างแพร่หลาย) หนังสือเล่มนี้เป็นอะไรที่แตกต่างจากนั้น เนื้อหาในหนังสือเป็นเรื่องของสุขภาพที่ดีทางอารมณ์ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับศาสตร์แขนงใหม่ ในการดูแลสุขภาพจิตแบบผสมผสาน ซึ่งเป็นสาขาที่ผมมีส่วนช่วยพัฒนาขึ้นมา

การดูแลสุขภาพจิตแบบผสมผสานเกิดจากความคิดที่ว่า ไปด้วยกัน การแพทย์ผสมผสาน (integrative medicine หรือเรียกสั้นๆ ว่า IM) เริ่มตั้งแต่การเน้นความสามารถโดยธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ ที่จะดูแลและเยียวยารักษาตัวเอง IM มองว่าร่างกายและจิตใจไม่สามารถแยกจากกันได้ เปรียบเสมือนขั้วสองขั้วในตัวมนุษย์หนึ่งคน มันดำเนินถึงปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตทุกแง่มุม ที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและความเสี่ยงในการเกิดโรค นอกจากนี้ยังนำทุกวิธีที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์ในการคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีและส่งเสริมการบำบัดรักษา—ทั้งวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก ซึ่งมีหลักฐานยืนยันด้านวิทยาศาสตร์ว่าได้ผล

ผมเข้าใจว่าสุขภาพคือสภาวะที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ของเอกภาพและดุลยภาพ ที่ทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ โดยไม่ยอมแพ้การทำงานที่ผิดปกติของร่างกาย หรือได้รับอันตรายจากอิทธิพลของตัวการสร้างความเสียหายที่เราประสบ หากคุณสุขภาพแข็งแรงดี

---

\* แบบสอบถามที่ดีที่สุดคือ Oxford Happiness Questionnaire ดูได้จาก <http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/>.

คุณก็สามารถปฏิสัมพันธ์กับเชื้อโรคได้โดยไม่ติดเชื้อ อยู่กับสารก่อภูมิแพ้ได้โดยไม่เกิดปฏิกิริยาแพ้ และอยู่กับสารพิษได้โดยไม่เป็นอันตราย ยิ่งไปกว่านั้น คนที่มีสุขภาพแข็งแรงยังมีพลังงานสำรองพอที่จะดำเนินชีวิตตามต้องการ คุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับสุขภาพก็คือ พลังงานและความสามารถในการกลับคืนสู่ภาวะปกติ

ที่ผมบอกว่าสุขภาพเปลี่ยนแปลงได้นั้น ผมหมายความว่ามันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความพหุทางใหม่ๆ ในการสร้างภาวะสมดุล ขณะที่ปัจจัยแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในเปลี่ยนแปลง นักสรีรศาสตร์ใช้คำว่าภาวะธำรงดุล (*homeostasis* หมายถึงการรักษาสมดุลของร่างกายมนุษย์-ผู้แปล) สำหรับอธิบายระบบควบคุมดูแลตัวเองที่ปรับเปลี่ยนได้ของสิ่งมีชีวิต เพราะเหตุนี้ ร่างกายของเราจึงสามารถรักษาระดับอุณหภูมิ น้ำตาลในเลือด เคมีในเนื้อเยื่อ และอื่นๆ ได้ค่อนข้างสม่ำเสมอ ทั้งที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากในแง่ของสภาพแวดล้อมและความต้องการ หากจะมองในแง่ที่เป็นประโยชน์สูงสุดตามที่ผมเชื่อ ว่าจิตใจและร่างกายคือสองลักษณะซึ่งประกอบกันเป็นตัวตนแท้จริงหนึ่งเดียวของเรา ก็หมายความว่าภาวะธำรงดุลจะต้องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับสุขภาพอารมณ์ที่ดีที่สุดด้วย ผมจะพยายามตอบคำถามที่หยิบมาพูดถึงในบทนำก่อนหน้านี้ ด้วยการเปรียบเทียบด้านสรีรศาสตร์ และใช้หลักการด้านการแพทย์แบบผสมผสานช่วยอธิบาย

ผมขอเริ่มโดยชี้ให้เห็นถึงการค้นพบใหม่ๆ เกี่ยวกับการทำงานของหัวใจมนุษย์ ในอดีตที่ผ่านมา และในหลายๆ วัฒนธรรม คนทั่วไปถือว่าหัวใจคือแหล่งที่มาของอารมณ์ แม้แต่ภาษาที่เราใช้ก็สะท้อนความสัมพันธ์ในลักษณะดังกล่าว (อุ่นใจ ใจสลาย ปวดใจ และ

ใจเต้นรัว) ในภาษาเขียนของจีนและญี่ปุ่น คำเดียวกันหมายถึงทั้งหัวใจและจิตใจ\* เรามักจะรู้สึกว่าการมึนแรงเกิดขึ้นในอก อาจเป็นเพราะการสื่อสารระหว่างหัวใจกับสมองผ่านทางฮอร์โมนและระบบประสาทที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงกับการทำงานของอวัยวะเหล่านี้

ตอนที่ผมหัดตรวจร่างกายคนไข้สมัยเป็นนักศึกษาแพทย์ ผมถูกสอนให้วัดอัตราเต้นของหัวใจคนไข้ก่อนเป็นอันดับแรก ด้วยการจับเวลาจากชีพจรตรงหลอดเลือดแดงบริเวณข้อมือ ผมยังถูกสอนให้สังเกตเห็นด้วยว่า ชีพจรเต้นปกติหรือผิดปกติ ถ้าผิดปกติ มัน “ผิดปกติแบบธรรมดา” (เช่น premature contractions เกิดจากความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าในหัวใจชนิดไม่เป็นอันตราย) หรือ “ผิดปกติแบบไม่ธรรมดา” (เช่น ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะชนิด atrial fibrillation เรียกว่าหัวใจเต้นสั่นพลิ้ว มีทั้งช้าและเร็ว เป็นอาการผิดปกติร้ายแรงกว่า) คนไข้ที่ผมตรวจส่วนใหญ่ ชีพจรอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 70 ถึง 80 ครั้งต่อนาที ผมจึงมองว่าหัวใจที่แข็งแรงเป็นคล้ายๆ เครื่องให้จังหวะมีชีวิตเต้นเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และเข้าใจว่าถ้าหัวใจเต้นเร็วไปหรือช้าไปหรือเต้นผิดจากจังหวะที่เคยเต้น ก็แปลว่ามันอยู่ในสภาพไม่สมบูรณ์ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวมได้

นั่นเกิดขึ้นเมื่อปลายทศวรรษ 1960 ตั้งแต่นั้นมา ผลการวิเคราะห์ด้วยเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจก็เปิดเผยความจริงที่น่าแปลกใจเรื่องหนึ่ง ว่าหัวใจที่แข็งแรงไม่ได้เต้นเป็นจังหวะเหมือนนาฬิกาจักรกลหรือเครื่องให้จังหวะ แต่จังหวะเต้นมีช่วงห่างสั้นยาวแตกต่างกันเล็กน้อย

---

\* ภาษาจีนคือคำว่าซิน (xin) ภาษาญี่ปุ่นคือชินหรือโกโกโระ (shin หรือ kokoro)



ยิ่งไปกว่านั้น อัตราเต้นที่เอาแน่ไม่ได้นี้ เป็นลักษณะพื้นฐานของสุขภาพหัวใจ ปัจจุบันหมอโรคหัวใจรู้แล้วว่า อัตราเต้นของหัวใจที่ไม่มีความเปลี่ยนแปลงใดๆ คือสัญญาณเบื้องต้นของโรค เมื่อถึงขั้นรุนแรง มันคือสัญญาณที่ทำนายถึงการฟื้นตัวจากภาวะหัวใจล้มเหลว นอกจากนี้ เรายังพบวิธีผดุงและเพิ่มความเปลี่ยนแปลงของอัตราชีพจรในคนที่สุขภาพดี โดยใช้วิธีออกกำลังกาย ควบคู่กับการลดความเครียด และการบำบัดรักษาทางกายควบคู่กับทางใจ

คุณอาจจะสงสัยว่าเพราะอะไรหัวใจที่แข็งแรงจึงเต้นในจังหวะไม่สม่ำเสมอ ผมมองว่ามันคือความยืดหยุ่นและการปรับตัว เพื่อตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่นๆ ของร่างกายแบบนาทีต่อนาที แน่หนอนว่าหัวใจที่เต้นในอัตราสุดโต่งไม่ใช่เรื่องปกติและไม่ดีต่อสุขภาพ แต่คำว่าปกติและแข็งแรงไม่ได้แปลว่า “คงที่” ในการทำงานที่เป็นแก่นสำคัญของร่างกายนี้ เราจะมองเห็นความเป็นจริงและความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อันเป็นลักษณะของสุขภาพที่ดี

ภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์ก็มีความแปรปรวนด้วยเช่นกัน จากแง่ร้ายที่สุดไปจนถึงแง่ดีที่สุด ช่วงหนึ่งนำมาซึ่งความท้อแท้หดหู่ โดยสิ้นเชิงจากความเจ็บปวดที่ได้รับอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันสุดที่จะทนได้ จนเห็นว่าทางเลือกเดียวคือฆ่าตัวตาย อีกช่วงคือความสุขสำราญมากล้น จนไม่อาจใส่ใจดูแลความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ตัวอย่างของความท้อแท้สิ้นหวังมีให้เห็นมากมาย คุณอาจจะรู้จักคนใจร้ายพวกนี้ดี ขณะที่ทุกวันนี้ตัวอย่างของคนประเภทสุขเหลือล้นมีไม่มากนัก แต่ผมได้ศึกษาเรื่องราวในอดีตมาบ้าง อย่างเช่นโยคีรามกฤษณะบรมหงส์ (1836-1886) นักบุญชื่อดังชาวอินเดีย ซึ่งชีวิตส่วนใหญ่อยู่ใน

สภาพเป็น “ร่างทรงของเทพ” ที่ยว่วนเร่พเนจร เต็มระบำ และทับขาน  
 ลำนำอย่างคลั่งไคล้\* ขณะที่ละเลยทิ้งขว้างเรือนกายโดยสิ้นเชิง คนทั่วไป  
 คิดว่าโยคีท่านนี้เสียสติ และคงไม่สามารถมีชีวิตรอดอยู่ได้ หากลูกศิษย์  
 ไม่คอยดูแล

ผมเชื่อว่าเราทุกคนคงเห็นด้วย ว่าทั้งอารมณ์ลบและบวกสุดกู่  
 เช่นนั้น ไม่ใช่เรื่องปกติและไม่เป็นที่ปรารถนาหากมันเรื้อรัง แต่มันจะช่วย  
 ให้เราค้นพบจุดกึ่งกลางของสุขภาพอารมณ์โดยกำหนดขอบเขตของ  
 ความผันแปรทางอารมณ์ได้หรือเปล่า

ผมอยากจะบอกคุณเสียตั้งแต่แรกว่า ผมไม่คิดว่าความสุขคือ  
 จุดกึ่งกลางที่ว่า และผมก็มองว่าไม่จำเป็นที่เราจะต้องอยู่ในอารมณ์  
 เป็นสุขตลอดเวลา ก่อนหน้านั้นผมได้เขียนไว้ว่า ผมไม่ค่อยแน่ใจเท่าไรนัก  
 ว่าความสุขหมายถึงอะไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผมตรึกตรองราก  
 ความหมายของคำคำนี้ มันมาจากคำว่า happ เป็นรากศัพท์จากภาษา  
 เยอรมันยุคแรก แปลว่า “โอกาส (chance)” หรือ “โชค (luck)” และใกล้เคียง  
 กันมากกับคำว่า เหตุบังเอิญ (happenstance) กับ อุบัติการณ์ (happening)  
 เห็นได้ชัดว่าบรรพชนของเรา ถือว่าโชคดีคือพื้นฐานของความสุข  
 เป็นการเอาต้นตอของอารมณ์ที่ทุกคนแสวงหาไปอยู่นอกเหนือ  
 การควบคุมของเรา และไปใส่ไว้ในโลกของโอกาส---ซึ่งผมขอแย้งว่า  
 เป็นการจัดวางที่ไม่ดีเลย ความสุขที่เกิดขึ้นจากการชนะพนัน หรือจาก  
 โชคลาภอื่นๆ เป็นความสุขชั่วคราว มันไม่ได้เปลี่ยนแปลงมาตรฐานของ  
 ความผันแปรทางอารมณ์ของเราเลย นอกจากนั้น เรื่องของโชคลาภไม่มี

\* รากศัพท์คำว่า คลั่งไคล้ (ecstasy) มาจากภาษากรีก แปลว่า “อยู่ข้างนอก”

-- เช่นการที่จิตวิญญาณ (หรือสติ) หลุดจากร่าง

อะไรแน่นอน ดังที่เราทุกคนรู้ดีอยู่แล้ว หากเราเอาอารมณ์ไปผูกติดกับมัน ก็เท่ากับเราเปิดโอกาสให้อารมณ์ตกต่ำมีอิทธิพลกับเรามากพอๆกับอารมณ์เบิกบาน

อย่างไรก็ตาม ผมสังเกตเห็นว่าหลายคนพยายามมองหาความสุขจาก “ปัจจัยภายนอก” พวกเขาคิดว่าความสุขจะลอยมาหากได้เงินเดือนขึ้น ได้รถคันใหม่ ได้แฟนใหม่ ได้ดื่มน้ำผลไม้ชื่นใจสักแก้ว หรืออะไรก็ตามที่ตัวเองอยากได้แต่ไม่มี จากประสบการณ์หลายต่อหลายครั้งของตัวเอง รางวัลตอบแทนทางอารมณ์จริงๆ ที่ได้รับจากการได้มาและการมีในสิ่งที่ต้องการ มักจะน้อยกว่าที่คาดหวังเสมอ คำแนะนำทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ จะช่วยให้คุณสร้างภาวะสุขภาพที่ดีภายใน ป้องกันผลกระทบจากชีวิตผันผวน มีขึ้นมีลงเป็นพักๆ และทำให้ตัวเองเป็นอิสระจากสิ่งที่มีหรือไม่มี

ผมพูดไปแล้ว ผมไม่คิดว่าความสุขคือเส้นกำหนดเกณฑ์มาตรฐาน หรืออารมณ์ปกติที่สุดของเรา ก่อนที่คุณจะต่อว่า ว่าผมตั้งชื่อหนังสือเย้ายวนเพราะเจตนาหลอกให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมขอชี้แจงเหตุผลที่เลือกใช้คำว่า *เกิดได้เอง (spontaneous)* เสียก่อน ผมใช้คำคำเดียวกันนี้กับชื่อหนังสือเล่มที่แล้วของผม คือ *Spontaneous Healing* เพราะตั้งใจสร้างความเชื่อมั่นต่อความสามารถโดยธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ในการผดุงรักษาและซ่อมแซม ฟื้นฟู ตลอดทั้งปรับตัวรับมือการบาดเจ็บและส่วนที่ร่างกายสูญเสียไป ผมเรียกกระบวนการเหล่านี้ว่าเกิดขึ้นเอง เพื่อชี้ให้เห็นว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติและเกิดขึ้นจากเหตุภายใน ไม่เกี่ยวกับปัจจัยภายนอก นี่คือข้อเท็จจริงที่สำคัญด้านชีววิทยา ซึ่งเป็นเรื่องที่มีมักจะเข้าใจกันผิดๆ ที่ทั้งแพทย์ผู้รักษาและคนไข้ต่างมองข้าม แนวคิดเกี่ยวกับการปล่อยให้

ร่างกายเยียวารักษาตัวเอง คือหลักการพื้นฐานด้านการแพทย์แบบผสมผสาน และมันก็เป็นประเด็นหลักในงานของผมมานานแล้ว ผมมั่นใจว่าถ้าทุกคนวางใจในความสามารถของร่างกายที่จะเยียวารักษาตัวเองให้มากกว่าที่เป็นอยู่ และถ้าแพทย์จำนวนมากขึ้นเคารพพลังในการบำบัดรักษาของธรรมชาติ ความจำเป็นที่จะต้องพึ่งบริการแพ่งๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพและการแทรกแซงของโรค ก็จะลดน้อยลงมาก

ความเป็นจริงที่ว่าการเยียวารักษาเกิดได้เองจากภายใน ไม่ใช่เหตุผลรองรับให้เราสามารถเลือกใช้ชีวิตเต็มที่ได้ทุกทุกอย่าง และไม่ได้หมายความว่าเราไม่จำเป็นต้องระวังดูแลสุขภาพด้วยการไปพบแพทย์ คำคำนี้เพียงแต่เจตนาให้ผู้อ่านตระหนักถึงข้อเท็จจริงว่าธรรมชาติสร้างให้สิ่งมีชีวิตมีความสามารถในการเยียวารักษาตัวเอง แต่กำเนิด การที่ผมเอาคำว่า *เกิดได้เอง (spontaneous)* มาผูกกับคำว่า *ความสุข (happiness)* นั้น หมายถึงผมกำลังขอให้คุณถามตัวเองว่า อารมณ์บวกขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกเหมือนที่คนส่วนใหญ่ชอบคิดจริงหรือ และให้หันมามองว่าความสุขก็คือหนึ่งในหลายๆ อารมณ์ที่เรามีอยู่ในตัว หากเรายอมรับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ว่าเป็นสัญญาณแห่งสุขภาพจิตที่ดี

โดยส่วนตัวผมเห็นว่าจุดกึ่งกลางของสเปกตรัมอารมณ์---ซึ่งผมเรียกว่าภาวะอารมณ์ระดับน้ำทะเล---ไม่ใช่ความสุขแต่เป็นความพึงพอใจและการยอมรับอย่างสงบอันเป็นเป้าหมายของการฝึกจิตหลายประเภท ด้วยมุมมองเช่นนี้ มันก็ไม่ยากที่จะยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ทั้งเรื่องดีเรื่องร้าย รู้ว่าทุกอย่างเป็นไปแบบที่มันควรเป็น รวมทั้งตัวคุณเองและสถานภาพของคุณบนโลกใบนี้ นำแปลกใจที่การยอมรับ

เช่นนี้ไม่ได้ทำให้เรากลายเป็นคนไม่รู้ร้อนรู้หนาว ผมกลับพบว่าตัวเองเปี่ยมประสิทธิภาพสูงสุดในการสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกเมื่ออยู่ในภาวะเช่นนี้ พลังงานที่มักจะถูกดึงมาใช้ขับไล่ความรู้สึกต่อต้านหรือกลัวความล้มเหลว กลับถ่ายเทไปยังที่ที่มันจำเป็นต้องไปอย่างแม่นยำ ดูจากหลายๆ ครั้งที่ผมสามารถไปถึงจุดนั้นได้ ผมแน่ใจว่านั่นคือที่ที่ผมอยากไปให้มากขึ้น

ข้างล่างนี้คือหลักการพื้นฐานบางอย่าง ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผมเขียนเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีทางอารมณ์

- การเผชิญภาวะที่ความรู้สึกและอารมณ์แปรปรวนระดับต่างๆ ทั้งบวกและลบเป็นเรื่องปกติ และดีต่อสุขภาพจิต
- ทุกวันนี้ มีคนไข้มากทีเดียวที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือรู้สึกหดหู่
- การที่เรารู้สึกหดหู่ระดับอ่อนๆ ถึงปานกลางเป็นครั้งคราวตามความแปรปรวนของสเปกตรัมอารมณ์ อาจถือว่าเป็นเรื่องปกติ ดีต่อสุขภาพจิต และก่อให้เกิดประสิทธิผลด้วยซ้ำ แต่ไม่ปกติหรือไม่เป็นผลดีแน่ ที่จะติดอยู่ตรงนั้นหรือมีอาการซึมเศร้าขั้นร้ายแรง
- เกณฑ์มาตรฐานของภาวะผันแปรทางอารมณ์ในสังคมของเรา เข้าไปอยู่ในโซนลบลึกมาก พวกเราหลายคนตกอยู่ในอาการเศร้าหมองและไม่สบายใจ
- การที่เราอยากมีความสุขตลอดเวลาอันนี้ไม่ใช่ภาวะของความเป็นจริง
- ความสุขเกิดขึ้นเองจากต้นตอในตัวเรา การค้นหาความสุข

จากภายนอกไม่เกิดประโยชน์อันใดทั้งสิ้น

- ดีที่สุดคือฝึกฝนให้ตัวเองรู้จักพอใจ รู้จักยึดเอาความสงบเยือกเย็นเป็นเกณฑ์มาตรฐานของความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
- การพัฒนาจิตใจให้ยืดหยุ่น รู้จักแสดงอารมณ์ตอบสนองต่อชีวิตและโลกทั้งแง่บวกและลบ เป็นเรื่องสำคัญและเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติ
- เราสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการกลับสู่ภาวะปกติทางอารมณ์ และปรับเส้นมาตรฐานของอารมณ์ไปในทิศทางที่เป็นบวกมากขึ้น
- เราสามารถป้องกันและจัดการกับอาการซึมเศร้าแบบธรรมดาสามัญได้ โดยอาศัยประมวลความรู้ในการดูแลสุขภาพจิตแบบผสมผสาน
- การมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงที่สุดทางอารมณ์ สำคัญพอๆ กับการรักษาสุขภาพกายให้สมบูรณ์แข็งแรงที่สุด

หลักการพวกนี้ไม่ใช่ความคิดเห็นของผมคนเดียว แต่ละขอมีการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์อย่างรอบคอบสนับสนุน หากคุณสบายใจกับหลักการข้างต้น ผมขอเชิญให้คุณอ่านต่อ

ในบทแรกของหนังสือเล่มนี้ ผมให้คุณสัมผัสกับความหมายของการมีสุขภาพอารมณ์ที่ดี รวมทั้งจุดหมายปลายทางในชีวิตของคุณและบทบาทของความสุจริตตลอดเส้นทางนั้น

บทที่ 2 คือนี้อาจคร่าวๆ เกี่ยวกับอาการซึมเศร้า รวมทั้งสาเหตุที่ทำให้โรคนี้อัปเดตระบาดในปัจจุบันตามความเข้าใจของผม

บทที่ 3 เป็นการพิจารณาขีดจำกัดของรูปแบบการรักษาทางกาย ซึ่งครอบคลุมสาขาจิตเวช โดยเฉพาะประเด็นที่มันไม่สามารถช่วยเราป้องกันอาการซึมเศร้า รักษาเราอย่างมีประสิทธิภาพ หรือทำให้สุขภาพอารมณ์โดยรวมดีขึ้นได้ นอกจากนั้นผมยังเล่าถึงต้นกำเนิดการดูแลสุขภาพจิตแบบผสมผสานซึ่งทำให้ผมตื่นเต้นมาก อีกทั้งยังอธิบายต้นตอของอาการซึมเศร้า ในมุมมองที่แตกต่างจากรูปแบบของการรักษาทางกายด้วย

บทที่ 4 แสดงหลักฐานเกี่ยวกับประสิทธิผลของวิธีการรักษาแบบผสมผสาน จากจิตวิทยาในโลกตะวันออกและตะวันตก เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้านสุขภาพอารมณ์ โดยอ้างอิงถึงชนบประเพณีเก่าแก่และประสาทวิทยาร่วมสมัย

ในภาคที่สองของหนังสือเล่มนี้ ผมมีข้อเสนอแนะเฉพาะเจาะจงให้

บทที่ 5 มีรายการครอบคลุมวิธีที่เน้นการรักษาทางกายเป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีทางอารมณ์

บทที่ 6 เน้นวิธีกุศลและฝึกจิตเสียใหม่ เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของความรู้สึกนึกคิด ที่บ่อนทำลายการกลับคืนสู่ภาวะอารมณ์ปกติ ทำให้เราจมปลักอยู่กับอารมณ์เชิงลบ

บทที่ 7 พูดถึงความสำคัญของการให้ความสนใจต่อประสบการณ์นอกเหนือกายภาพ—สิ่งที่ผมเรียกว่าจิตวิญญาณทางโลก—เพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดทางอารมณ์

บทสุดท้ายผมให้คำแนะนำอย่างละเอียด เพื่อช่วยให้คุณนำวิธีการเหล่านี้ไปใช้ตอบสนองความต้องการส่วนบุคคล ไม่ว่าจะคุณมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ คำแนะนำของผมจะช่วยให้คุณสุขภาพอารมณ์ของคุณพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น จิตใจกลับคืนสู่ภาวะปกติ และ

เสริมส่งสุขภาพโดยรวมให้ดีขึ้นด้วย

ผมพยายามนำเสนอข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์เพื่อสนับสนุนข้อแนะนำของผม ด้วยภาษาที่คนซึ่งไม่ใช่ นักวิทยาศาสตร์สามารถเข้าใจได้ ผู้อ่านท่านใดที่อยากทราบข้อมูลหรือรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับศาสตร์แห่งอารมณ์มนุษย์ จะพบเอกสารอ้างอิงสำคัญๆ ทางการแพทย์ในหน้าหมายเหตุ เริ่มตั้งแต่หน้า 366 เป็นต้นไป ภาคผนวกหน้า 345 จะบอกแหล่งข้อมูล งานเขียน และบริการเพิ่มเติม ประกอบการเดินทางไปสู่สุขภาพอารมณ์ที่ดีที่สุดของคุณ

ผมขอจบบทนำด้วยคำยืนยันเป็นการส่วนตัว ไม่ว่าจะตัวคุณเอง หรือคนที่คุณรักกำลังต่อสู้กับอาการซึมเศร้า หรือคุณเพียงแค่อยากมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ในชีวิต หรือแค่อยากให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นในยามที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก ผมรู้ว่าคำแนะนำในหน้าถัดๆ ไป จะช่วยคุณได้ ทุกอย่างตั้งอยู่บนพื้นฐานที่มั่นคงทางวิทยาศาสตร์ บวกกับประสบการณ์สี่สิบปีในการรักษาคนไข้ของตัวเอง ขอให้ใช้เวลาค่อยๆ ไตร่ตรองคำแนะนำเหล่านี้ แล้วนำไปปฏิบัติตามจังหวะจะโคนของตัวเอง คุณจะรู้สึกดีขึ้น---ดีขึ้นมาก---มากกว่าที่คุณคิด ผมกำลังรอที่จะเป็นผู้ให้คำชี้แนะในการเดินทางของคุณ



ภาคที่หนึ่ง

ทฤษฎี



# สุขภาพดี ทางอารมณ์ คืออะไร

**ผ**ม่ได้คิดว่าตัวเองบรรลุสุขภาพอารมณ์สูงสุดแล้ว ความจริง  
ผมคิดว่ามันเป็นเป้าหมายที่อาจต้องใช้เวลาทั้งชีวิต สำหรับผม  
มันคือขั้นตอนที่ดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องใช้ทั้งสติ  
ความรู้ และการฝึกฝน ผมรู้ว่าการมีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดีให้ความรู้สึก  
อย่างไร มันเป็นตัวกระตุ้นให้ผมหมั่นฝึกตัวเองมาตลอด และผมก็อยาก  
เล่าประสบการณ์ของผมเองให้คุณฟัง

บางครั้ง ขณะที่อะไรต่อมิอะไรเป็นไปทั้งดีและไม่ดี ผมมีความรู้สึกเล็กๆ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปอย่างที่ผมสมควรเป็น มันไม่ได้เกี่ยวกับเลยว่าผมจะคิดอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การตระหนักรู้เช่นนั้นทำให้ผมเป็นอิสระ มันช่วยให้ผมอยู่อย่างสบายใจในกรอบอารมณ์ระดับน้ำทะเล ซึ่งเป็นขอบเขตของความพึงพอใจและความสงบเยือกเย็น ดังที่ผมกล่าวถึงในบทนำ

ผมขอยกเอาเหตุการณ์สองโอกาสมาเล่าสู่กันฟัง

เมื่อเดือนมิถุนายนปี 1959 ช่วงหลายอาทิตย์ก่อนและหลังจากที่ผมเรียนจบมัธยมปลายของรัฐฯ ในฟิลาเดลเฟีย ผมรู้สึกมีความสุขขึ้นมาเอง ไม่ใช่สุขตามความหมายปกติของคำคำนั้น แต่เป็นความสุขเล็กๆ ข้างในจากการที่รู้ว่าตัวเองปลอดภัยดี เดินอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้องทำในสิ่งที่ถูกส่งให้ไปทำที่นั่น ฤดูใบไม้ผลิปีนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปด้วยดีสำหรับผม ผมมีเพื่อนดีๆ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ ได้รับความรักและแรงเกื้อหนุนจากครูบาอาจารย์ที่ยอดเยี่ยมที่สุด ผมรู้สึกพร้อม และตื่นเต้นมากที่จะได้ออกจากบ้าน ทั้งโอกาสที่จะได้เดินทางได้ผจญภัย ได้เรียนรู้ และได้ค้นพบสิ่งใหม่ๆ ยังเปิดช่องให้ต่อหน้าต่อตาผมชอบตัวเอง มีเหตุผลมากมายให้ผมรู้สึกมีความสุขตามความหมายทั่วๆ ไป ผมรู้สึกว่าตัวเองโชคดีมาก แต่ความรู้สึกที่ลึกลงไปกว่านั้นมาจากการที่ผมรู้ว่าตัวเองคือคนที่ควรเป็น เพียงพร้อมเป็นพิเศษสำหรับพื้นฟ้าโลกใบนี้ และทำทนายปัญหาทุกอย่างที่ผมอาจต้องเผชิญ ผมคิดว่าความรู้สึกนั้นจะอยู่กับผมไปตลอด และมันก็อยู่กับผมหลายวันก่อนจะหายไปและกลับมาอีก ผมดีใจทุกครั้งที่มีมันหวนกลับมา

สี่สิบเจ็ดปีให้หลัง ตอนปลายเดือนกรกฎาคมปี 2006 โทรศัพท์ที่ตั้งผิดเวลาอันควรตอนเช้ามีด ปลุกผมให้ตื่นขึ้นมาในบ้านพักฤดูร้อน

ที่บริติชโคลัมเบีย คุณหมอไบรอัน เบ็คเกอร์ แพทย์เพื่อนร่วมงาน บอกว่า น้ำป่าที่ไหลท่วมฉับพลันทำลายทรัพย์สินของผมในทะเลทราย นอกเมืองทูซอนเสียหาย อย่างแรกที่ผมถามคือ “มีใครบาดเจ็บ หรือเปล่า” ผมโล่งอกขึ้นมากเมื่อได้ยินว่า คนสองคนที่พักอยู่ที่นั่นหนีออกมาได้โดยไม่ได้รับอันตรายใดๆ ขณะที่กำแพงน้ำสูงสิบสี่ฟุต โถมซัดทรัพย์สินของผมตอนกลางดึก อาคารสำนักงานของผมเสียหายหนักที่สุด ตลอดสองสามชั่วโมงกับอีกสองสามวันถัดมา ผมได้รู้ว่า แพ้มทุกแพ้ม กับเอกสารส่วนตัวเกือบทั้งหมด และหนังสือของผมหลายเล่มหายไป น้ำพัดพาเอารูปถ่ายและเครื่องเตือนความทรงจำตั้งแต่สมัยชั้นประถม เฟอร์นิเจอร์ กับข้าวของส่วนตัวของแม่ที่เพิ่งตายจากไปไม่นาน รวมทั้งต้นไม้ที่ผมรักมากไปหมดเกลี้ยง ถึงแม้ความสูญเสียทั้งหมดนั้นจะทำเอาผมเศร้าใจไปพักหนึ่ง แต่แปลกมากที่ผมทำใจยอมรับเรื่องพวกนั้นอย่างสงบ เล่นเอาเพื่อนร่วมชีวิตของผมถึงกับงง เธอบอกว่าเธอนึกไม่ออกว่าผมสงบอยู่ได้อย่างไรเมื่อได้รับข่าวแบบนี้ ผมปฏิเสธที่จะกลับไปแอริโซนา เพราะรู้สึกว่าจะไม่จำเป็นที่จะต้องไป กำกับดูแลเรื่องทำความสะอาดและประเมินความเสียหาย ผมสามารถปล่อยวางความรู้สึกที่ยึดติดกับข้าวของ อีกครั้งที่ผมตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าจะทำให้ผมรู้สึกไม่เป็นสุข แต่ผมกลับเกิดความรู้สึกขึ้นเองจากภายใน ว่าทุกอย่างเป็นอย่างที่มันต้องเป็น ว่ามันไม่สำคัญว่าผมจะคิดยังไง และว่าผมเป็นอิสระทางอารมณ์

ประสบการณ์พวกนี้ทำให้ผมรู้สึกว่าคุณมีสุขภาพอารมณ์ที่ดี โดยเฉพาะแก่นสำคัญของมันที่ว่าด้วยการกลับคืนสู่อารมณ์ปกติและดุลยภาพของจิตใจ ผมพูดไปแล้วว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวบ่งชี้ลักษณะของสุขภาพที่ดี ซึ่งช่วยให้สิ่งมีชีวิตแสดงปฏิกิริยาได้ต่อสิ่งที่อาจเป็น

อันตราย และช่วยไม่ให้ร่างกายบาดเจ็บหรือถูกทำร้าย ในขอบเขตของ  
อารมณ์ ความสามารถในการกลับคืนสู่ภาวะปกติ ทำให้คุณฟื้นคืน  
จากความรู้สึกสูญเสียและโชคชะตาที่พลิกผัน ไม่จมปลักอยู่กับอารมณ์  
ที่คุณไม่ยอมให้ติดอยู่ในใจไปตลอด ลองเปรียบเทียบกับหนังยาง  
ที่สามารถบิดได้ ยืดได้ แต่มันก็กลับไปอยู่ในรูปเดิมได้เสมอไม่มากก็น้อย  
ถ้าคุณรู้จักฝึกอารมณ์ให้ยืดหยุ่น คุณก็ไม่จำเป็นต้องต่อต้านความรู้สึก  
เศร้าแต่พอเหมาะ คุณจะเรียนรู้ว่าอารมณ์ของคุณนั้นแปรเปลี่ยน  
และยืดหยุ่น แต่ในไม่ช้ามันก็จะกลับคืนสู่จุดสมดุล อันเป็นขอบเขตที่  
ให้ความรู้สึกพึงพอใจ สบายใจ และสงบนิ่ง

เมื่อผมขอให้คนทั่วไปบอกว่าภาพของความพึงพอใจเป็นอย่างไร  
ผมมักจะได้ยินคำตอบดังนี้

- เด็กเลียไอศกรีมโคน
- คนนอนบนโซฟาหลังมีอาหารค่ำเลิศล้ำช่วงวันหยุด กับ  
ครอบครัวและเพื่อนฝูง
- แม่วัวพันธุ์นมเคี้ยวหญ้าเขียวชุ่มในทุ่งหญ้าสวยงามดูภาพ  
ไปสการ์ต
- สุนัขนอนหน้าเตาผิง มีเพื่อนมนุษย์คอยลูบไล้

ผมเรียกภาพพวกนั้นว่าเป็นภาพที่ทำให้มีอารมณ์มากกว่าจะเป็น  
ภาพสะท้อนความพึงพอใจ เป็นแค่การตอบสนองต่อความต้องการ  
หรือเติมเต็มความปรารถนาชั่วคราวชั่วข้ามคืน ผมคิดว่าความพึงพอใจเป็น  
เรื่องของความสงบในใจ และรู้สึกดีกับสถานภาพของตัวเอง โดยไม่คำนึง  
ถึงการสนองตอบความปรารถนาและความต้องการใดๆ ความพึงพอใจ

เป็นความรู้สึกที่ยั่งยืน คุณสามารถพกมันติดตัวไปได้ตลอด เล่าเจ๊อ นักปราชญ์จีนสมัยศตวรรษที่ 6 ก่อนพระเยซูประสูติ พูดได้ตรงประเด็น (เช่นเคย) ด้วยคำพูดไม่กี่คำว่า “ผู้ใดมีความพึงพอใจ ย่อมอยู่กับความพึงพอใจเสมอ” แง่หนึ่งที่น่าทึ่งของการมีภาวะจิตใจเช่นนี้ก็คือ มันไม่ได้บ่มเพาะความรู้สึกเฉื่อยชา (ซึ่งชาวตะวันตกมักจะมีภาวะชวิจารย์กันว่าหลักปรัชญาตะวันออกทำให้เป็นเช่นนั้น) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งในปี 1959 และปี 2006 หรือเมื่อไรก็ตามที่มันกลับมา จิตสำนึกที่ว่าทุกอย่างเป็นเรื่องปกติของโลก เป็นตัวกระตุ้นให้ผมลงมือกระทำในสิ่งที่เป็ผลดี ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของผมดีขึ้น

ผมขอแนะนำว่าการทำให้ตัวเองรู้สึกพึงพอใจได้นั้น เป็นส่วนประกอบสำคัญของสุขภาพอารมณ์ที่ดี นอกจากนั้นมันยังเป็นเป้าหมายของศาสนาและหลักปรัชญามากมาย ที่ตระหนักว่าต้นตอแห่งความทุกข์ของมนุษย์ ก็คือนิสัยชอบเอาประสบการณ์ของเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แล้วพบว่าความเป็นจริงของเรานั้นขาดตกบกพร่อง แต่เรามีทางเลือก นั่นคือ เราอาจโยยหาในสิ่งที่ตัวเองไม่มีอยู่อย่างนั้นแล้วรู้สึกเป็นทุกข์ไปตลอด หรือเราอาจปรับเปลี่ยนทัศนคติของเราต่อสิ่งที่เรามี เพื่อให้ความคาดหวังเป็นไปในทางที่สอดคล้องกับประสบการณ์ของเราเอง มีวาทกรรมมากมายของนักปราชญ์และครูบาอาจารย์เกี่ยวกับประเด็นนี้ เพราะเราทุกคนจะต้องเรียนรู้ในที่สุด ว่าเราไม่สามารถได้ในสิ่งที่เราต้องการเสมอไป มีพวกเราสักกี่คนที่พยายามมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมีอยู่

หากคุณไม่แน่ใจว่า พยายามมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมีอยู่ ที่ผมพูดไปนั้นหมายถึงอะไร คุณจะต้องสนใจอยากรู้วิธีการที่มีอยู่สำหรับใช้ฝึกเรื่องแบบนี้โดยเฉพาะ วิธีการเหล่านั้นรวมไปถึงรูปแบบของ

การเจริญสติทำสมาธิสมัยโบราณ และรูปแบบของจิตบำบัดสมัยใหม่ ผมจะอธิบายในบทที่ 6 ซึ่งเป็นบทที่ผมจะพูดถึงวิธีเปลี่ยนความคิดที่บ่อนทำลาย เพื่อปรับปรุงสุขภาพอารมณ์ของเราให้ดีขึ้น

แล้วเรื่องของความสบายใจ (comfort) ละ คำคำนี้มาจากรากศัพท์ภาษาละติน แปลว่า “พลังแข็งแกร่ง” หมายถึงภาวะสบายๆ เป็นอิสระจากความเจ็บปวดและความวิตกกังวล ความรู้สึก สบาย ก็คือสุขสำราญกับความพึงพอใจและความมั่นคงปลอดภัย ซึ่งน่าจะส่งผลให้จิตใจแข็งแกร่งขึ้น แต่ผมขอค้าน ว่าความสบายใจเป็นสิ่งที่คุณสามารถติดตัวไปได้ทุกที่เช่นเดียวกับความพึงพอใจ มันเป็นความรู้สึกที่คุณควรเข้าถึงได้ในสภาวะแวดล้อมต่างๆ มากมาย

เพราะผมเป็นเด็กที่โตขึ้นมาในเมืองไม่เคยอยู่กับสภาพแวดล้อมนอกเมืองมาก่อนจนอายุปลายยี่สิบ ผมไม่สะดวกสบายเมื่ออยู่กับธรรมชาติ ไม่รู้สึกสนุกกับการตั้งค่ายพักแรม หรืออยู่ในป่านานเกินสองสามชั่วโมง ผมต้องเรียนรู้ที่จะทำตามสบายท่ามกลางธรรมชาติ แต่ทันทีที่ตั้งใจทำเช่นนั้น มันก็ไม่ยากที่จะทำ มันทำให้ผมเปลี่ยนไปทำให้ผมสุขภาพดีขึ้นทั้งทางกายและทางจิต ทั้งยังเปิดโลกแห่งประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ทำให้ชีวิตผมมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งที่ทำให้ผมยินดีอย่างยิ่ง ก็คือผมเลิกกังวลกับตัวแมลง โดยเฉพาะผึ้งกับต่อ ซึ่งก่อนหน้านี้มันทำให้ผมไม่เคยสบายใจเลยเมื่อต้องอยู่นอกบ้าน ผมไม่รู้ว่ามีมันเกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ตอนที่มันเกิดขึ้นนั้น ผมเริ่มเข้าใจพฤติกรรมของสัตว์พวกนี้ เริ่มชื่นชมความงามของมัน และอยู่ร่วมกับมันได้อย่างสันติ トラบจนถึงตอนนี้ ผมพักอยู่ในหรือไม่กี่ใกล้ป่ามาเกือบตลอดชีวิตที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ โดยไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับแมลงเลย

การอยู่กับธรรมชาติด้วยความสบายใจเป็นเรื่องดี แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือคุณสบายใจกับตัวคุณเอง สถานการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ คุณจะไม่รู้จักรักคำว่าผ่อนคลายหากคุณไม่ทำให้ตัวเองปราศจากความกังวล ยิ่งผมสบายใจกับตัวเองมากเท่าไร ผมก็ยิ่งสื่อสาร สอน และรักษาคนไข้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น คนไข้หลายคนบอกว่าผมเป็นคนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ ทำให้พวกเขาพูดถึงปัญหาและความวิตกกังวลของตัวเองได้ง่ายขึ้น ทั้งยังให้ข้อมูลที่จำเป็นในการวินิจฉัยโรคอย่างแม่นยำ และทำให้ผมวางแผนการรักษาที่ดีที่สุดสำหรับพวกเขา

ความรู้สึกลึกลับเป็นคุณสมบัติอีกอย่างที่ผมจับयोगเข้ามาในอารมณ์ระดับน้ำทะเล เราอาจจะนึกถึงภาพของอากาศนิ่งสนิท เงียบสงบ ท้องฟ้าปราศจากเมฆ หรือท้องน้ำสงบนิ่ง แต่คำว่า สงบ (serenity) ยังหมายถึงจิตใจไม่เคร่งเครียด ปราศจากความวิตกกังวลด้วย ภาวะอารมณ์เช่นนี้ก็เหมือนกัน เราสามารถฝึกฝนและดำรงไว้ แม้ในท่ามกลางสถานการณ์ระส่ำระสาย นิทานมุสลิมเรื่องหนึ่งเล่าเรื่องเรือนักแสวงบุญ ผจญพายุร้ายกลางทะเล ผู้โดยสารต่างหวาดกลัวสุดขีด พากันส่งเสียงร้องคร่ำครวญโหยหวน แน่ใจว่าความตายจะมาถึงตัวในไม่ช้า ต่อเมื่อพายุลดความรุนแรงลง พวกเขาจึงสังเกตเห็นคนคนหนึ่งซึ่งเป็นนักบวชอิสลาม นั่งสมาธิสงบนิ่งตลอดเวลาที่คนอื่นส่งเสียงระงม คนเหล่านั้นมองรอบนักบวชผู้นี้ด้วยความพิศวง หลายคนถามเขาว่า “ท่านไม่รู้ดอกหรือ ว่าชีวิตเราอาจจบสิ้นลงได้ทุกนาที” เขาตอบว่า “ข้ารู้ อยู่ตลอดเวลาว่าตัวเองอาจตายได้ทุกขณะจิต แต่สิ่งที่รู้สอนให้ข้าตั้งอยู่ในความสงบ”

ความสงบอาจเป็นข้อดีของการแก้ตัวลงหากคุณเปิดใจยอมรับมัน



ผู้สูงอายุหลายคนบอกผมว่า ตนมีคุณภาพทางอารมณ์มากกว่าสมัยเป็นหนุ่มเป็นสาว พวกเขาสามารถปรับตัวรับจุดขึ้นลงของชีวิตได้ดีขึ้น นอกจากนี้ เป็นเรื่องธรรมดาที่ความสงบย่อมเกิดขึ้นได้เองจากการทำใจยอมรับ โดยเฉพาะกับ “เรื่องที่ผมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้” ซึ่งเป็นถ้อยคำจากบทภาวนา Serenity Prayer\* ที่คนหยิบยกมาพูดกันมาก แต่การได้มาซึ่งความสงบเป็นขั้นตอนที่ต้องฝึกฝนเช่นกัน ตัวผมเองพยายามปลูกฝังด้วยการทำสมาธิและฝึกไม่ให้เกิดติด ซึ่งมีประโยชน์มากทำให้ผมใจเย็นในสถานการณ์ฉุกเฉิน สามารถตอบสนองได้ทันท่วงทีอย่างมีประสิทธิภาพและไม่รู้สึกตื่นตกใจ เหมือนที่ผมทำตอนทรัพย์สินถูกน้ำท่วม

ถ้าคุณมีสุขภาพอารมณ์ที่ดี คุณจะสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์อะไรก็ได้แล้วแต่ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม รู้สึกมีความสุข แต่พอเหมาะพอควรกับความโชคดี เศร้าเสียใจแต่พอเหมาะพอควรกับเรื่องร้าย โกรธหรือคับแค้นใจแต่พอเหมาะพอควรกับสภาวะของโลก และพฤติกรรมนำวิภาษของคนอื่น แล้วปล่อยให้มันผ่านไปทันทีที่รับรู้ความรู้สึกเหล่านั้นแล้ว สำคัญมากที่เราพึงระลึกไว้เสมอว่า อารมณ์ของเราควรเปลี่ยนแปลงในสเปกตรัมอารมณ์ทั้งเขตนวกและเขตลบ

เช่นเดียวกับที่เรามีทั้งวันเมฆครึ้มและวันฟ้าสว่าง บางครั้งเราทุกคนก็เศร้าหมอง และบางครั้งก็มีความสุข ความเปลี่ยนแปลงลักษณะนี้คือส่วนหนึ่งของคุณภาพที่ผันแปร อารมณ์ไม่คงที่เช่นนี้เห็นชัดที่สุดในคนที่เปโรโคไบโพลาร์ สังเกตได้จากอาการกระวนกระวาย ผิดปกติ (อารมณ์เบิกบานเกินปกติ มีชีวิตชีวาเกินปกติ และตื่นเต้น

---

\* นักเทววิทยาชื่อ Reinhold Niebuhr ประพันธ์ไว้เมื่อปี 1943

กระตือรือร้นเกินปกติ) สลับสับเปลี่ยนกับอาการซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ อาจเป็นสาเหตุของความทุกข์ทรมานอย่างหนัก ทั้งสำหรับตัวผู้ป่วยเอง และคนรอบข้าง ศิลปินหลายคนถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้ บางคน ประสบความสำเร็จสูงมาก โดยเฉพาะในระยะที่มีอารมณ์รุนแรงเกินขีดปกติ (manic phases) แต่ถ้าไม่ได้รับการรักษา ผู้ป่วยเหล่านี้ ก็มีโอกาสน้อยมาก ที่จะสร้างผลงานหรือรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในระดับคงที่ และมีอัตราเสี่ยงสูงมากที่จะฆ่าตัวตาย จากการศึกษาวิจัย สมุหฐานของโรคไบโพลาร์ แสดงว่ามีทั้งเรื่องของพันธุกรรมและ ภาวะแวดล้อมเป็นปัจจัยเกี่ยวข้อง อีกทั้งยังชี้ชัดว่าเป็นผลมาจากการ ทำงานผิดปกติของสมองเฉพาะส่วน วิธีการรักษาขึ้นอยู่กับการใช้ยาต้านจิตเวชควบคู่กับจิตบำบัด

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา มีผู้ป่วยไบโพลาร์จำนวนหนึ่งมาให้ผม ช่วยรักษา ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่ชอบวิธีการรักษาตามมาตรฐานทั่วไป โดยเฉพาะ ผลข้างเคียงของยาที่กิน จึงหวังว่าจะได้พบวิธีใหม่ๆ ในการควบคุม อารมณ์ไม่แน่นอนของตน จากรายละเอียดในประวัติคนไข้ที่ผมบันทึกไว้ ผมสังเกตว่าภาวะขาดดุลยภาพทางอารมณ์ของคนไข้ จะปรากฏ ควบคู่กับภาวะขาดดุลยภาพในแง่มุมอื่นๆ ของชีวิตเสมอ แบบแผน การนอน การกิน กิจกรรมของร่างกาย ตลอดทั้งความสามารถใน การจัดระเบียบด้านที่พักอาศัยของพวกเขาขาดกฎเกณฑ์ที่แน่นอน เท่าที่ผมรู้ ปัญหาใหญ่ของคนไข้ทุกคนก็คือ *ไม่มีดุลยภาพในชีวิต* ผมรู้สึกว่าคุณค่าความผันผวนทางอารมณ์ที่ตามรั้งความผันผวนของคนไข้ทุกคน คือภาวะ อารมณ์แปรปรวนทั่วๆ ไปที่มากเกินไปเกินขีดปกติ ในเชิงปริมาณ ไม่ใช่ในเชิง คุณภาพ ซึ่งแตกต่างจากความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พวกเรา ส่วนใหญ่ประสบ ผมไม่แนะนำให้ผู้ป่วยโรคไบโพลาร์หยุดกินยา แต่ผม

แนะนำอย่างมาก ให้ผู้ป่วยเหล่านี้ฝึกการใช้ชีวิตอย่างสมดุลทุกครั้งที่ได้ ทำได้ ด้วยการกินให้ตรงเวลา ยืดตารางเวลานอนและเวลาที่ตื่นที่แน่นอน จัดระเบียบสภาพแวดล้อมทางกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เรียงโยคะหรือไทเก๊ก และลองฝึกสมาธิแบบใดแบบหนึ่ง การทำเช่นนี้จะช่วยให้สุขภาพอารมณ์ดีขึ้น อยู่ในสเปกตรัมอารมณ์แบบสุดขั้วน้อยลง มุ่งเข้าหาจุดกึ่งกลางมากขึ้น ตัวผมเองปฏิบัติตามคำแนะนำนี้เช่นกัน และรวมไว้ในแผนการปฏิบัติซึ่งผมจะบอกให้คุณทราบในบทที่ 8

อารมณ์เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาของโรคไบโพลาร์ คือตัวอย่างของปัญหาทางอารมณ์ประเภทหนึ่ง อารมณ์มนุษย์ควรมีการเปลี่ยนแปลงระดับปานกลาง เช่นเดียวกับที่หัวใจแข็งแรงเต้นผัดจังหวะเล็กน้อย เป็นธรรมชาติที่เราารู้สึก “เศร้า” เช่นเดียวกับที่ความรู้สึกเบิกบานและความสุขหรรษาเหลือล้นเป็นเรื่องปกติ แต่การมีสุขภาพอารมณ์ที่ดีที่สุดนั้น หมายความว่าเราต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปมาให้ได้ที่สุด ต้องรู้จักลดระดับการแกว่งไปมา ต้องรู้จักคุณค่าของจุดกึ่งกลางและสบายใจกับการอยู่ตรงจุดนั้น นอกจากนี้ มันยังหมายถึงไม่จำเป็นต้องปิดกั้นความเปลี่ยนแปลงซึ่งไม่คงที่ ไม่หลงติดอยู่ในอารมณ์ ลองนึกวาดภาพตัวเองนั่งบนไม้กระดกดูสิครับ เป้าหมายของเราก็คือหาความสมดุลและระยั้งระยั้งๆ แถวจุดสมดุล ไม่ใช่ขอดทนกับการเหวี่ยงไปมาอย่างรุนแรงหรือหยุดกับที่ และแน่นอน คุณคงไม่อยากนั่งติดพื้นอยู่อย่างนั้น

คุณจะพบว่าตัวเองกลับมาพึ่งพอใจ สบายใจ และสงบได้เหมือนเดิมเมื่ออยู่ใกล้จุดสมดุล นี่คือการพักพิงที่ปลอดภัยทางอารมณ์ของคุณ ที่ที่คุณสามารถออกไปได้ และสะดวกที่จะกลับมาได้ตลอดเวลา ผมขอแนะนำให้คุณพึ่งระวังหนังสือ เว็บไซต์ รายการโทรทัศน์

งานสัมมนา ศาสนา และยา (โดยเฉพาะยา) มากมายนับไม่ถ้วน ที่พูดอ้างว่าจะนำความสุขหรือความหวังมาให้ไม่จบสิ้น ความคิดที่ว่าคนเรา ควรมีความสุขตลอดเวลาที่เป็นความคิดเฉพาะของคนรุ่นใหม่ เฉพาะของคนอเมริกัน และสร้างความเสียหายมากเป็นพิเศษ

เมื่อเร็วๆ นี้เพื่อนชาวเยอรมันคนหนึ่งบอกผม เขาารู้สึกว่าวิถีที่ คนอเมริกันตกท่ายกันแปลกมาก ดูไม่จริงจัง และฟังว่างเปล่าเกินบรรยาย แบบที่หมายเลข 1 พูดว่า “เป็นไงมั่ง” แล้วหมายเลข 2 ก็ต้องบ่นยิ้ม พร้อมกับตอบว่า “เยี่ยมมาก! เยี่ยมที่สุด!” ผมเห็นด้วย มีคนถามผม ตลอดเวลาว่าผมเป็นอย่างไรบ้าง แล้วผมก็ตอบไปตามที่จำเป็น ต้องตอบว่า “เยี่ยม!” ผมอดสงสัยไม่ได้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ คำถาม นั้นให้ความรู้สึกเหมือนถูกสะลอบสะลวง คำตอบก็ปราศจากความจริงใจ โดยสิ้นเชิง ทุกคำที่เจรจาโต้ตอบกันล้วนเป็นเรื่องจอมปลอม

ความร่ำรวยที่ถูกบังคับจนเกือบถึงขั้นกดขี่เข้มงวด ครอบงำ วัฒนธรรมของเรา ในหนังสือ *Bright Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America* บาร์บารา แอเรนริค เขียนว่า ในปี 2000 ตอนที่หมอวินิจฉัยว่าเธอเป็นมะเร็งเต้านม เธอพบว่าวัฒนธรรมรีบับบิ้นสีชมพู คลั่งกระแสมองโลกสวยที่เกิดขึ้นนั้น นำข้อเท็จจริง กับตัวโรคเลยที่เดียว มันทำให้เธอไม่สามารถแสดงออก ซึ่งความกลัว ความคับแค้นใจ และความกังวล ซึ่งล้วนเป็นปฏิกิริยา ตอบสนองที่ปกติที่สุดต่อคำวินิจฉัยที่อาจคร่าชีวิตคนเรา เธอกลับได้ยิน คนพูดกับเธอครั้งแล้วครั้งเล่า ว่าโรคมะเร็งคือโอกาสที่เธอจะได้พัฒนา จิตวิญญาณ จะได้โอบอุ้มความเป็นไปในชีวิต และได้พบพระเป็นเจ้า ข้อความที่ถูกยึดเยียดให้เธอคือ “สิ่งใดที่ไม่ทำลายคุณให้ย่อยยับ (ถอดความจากคำพูดของนักปราชญ์เยอรมันนีต์เซ) ย่อมทำให้คุณ

กล้าหาญขึ้น กลายเป็นคนประเภทที่ผ่านการพัฒนาแล้ว” เพราะฉะนั้น  
จึงดีที่หน้าเริ่มเรียงเข้าไว้

แอเรนริคยังเปรียบอาชีพของจอร์จ ดับเบิลยู. บุช กับเซียร์ลีตเตอร์  
ในโรงเรียนมัธยมปลาย (เธอตั้งข้อสังเกตว่า เซียร์ลีตเตอร์คือ  
ผลงานสร้างสรรค์ของอเมริกา) บุชสวมบทบาทนี้ตลอดสมัยการเป็น  
ประธานาธิบดี ยืนหยัดรักษาการมองโลกในแง่ดีอย่างดันทูริงและ  
บ่อนทำลายไปเสียทุกอย่าง ตั้งแต่ความไร้สมรรถภาพในการควบคุม  
ตัวเองของวอลสตรีท ไปจนถึงความพยายามในการต่อต้านการ  
ก่อการร้ายของอเมริกา “ประธานาธิบดีแทบจะเรียกร้องให้ทุกคนมอง  
ในแง่ดี” คอนโดลิซซา ไรซ์ รัฐมนตรีต่างประเทศสมัยบุช ตั้งข้อสังเกต  
“เขาไม่ชอบการมองโลกในแง่ร้าย ความวิตกกังวล หรือความกังวล”  
พวกเขาคนที่วิพากษ์วิจารณ์เขาเรียกความคิดเช่นนี้ว่า “การมองโลกใน  
แง่ดีที่เป็นพิษภัย”

เรามีความสุขมากหรือน้อยกว่าประชากรในส่วนอื่นๆ ของโลก  
นี่เป็นคำถามที่ตอบยาก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะแต่ละวัฒนธรรม  
นิยามคำว่า ความสุข แตกต่างกัน และคำแปลของคำนี้ก็อาจจะ  
ต่างความหมายกัน มีบทความจำนวนหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ปรากฏใน  
*Journal of Happiness Studies* บทความ (วิจัย) ชิ้นหนึ่งเมื่อปี 2004  
ตั้งข้อสังเกตว่าในยุโรปและอเมริกาเหนือ ที่ซึ่งการพึ่งพาตนเองถือเป็น  
บรรทัดฐานของสังคม ความสุขมักถูกตีความว่าเป็นคุณสมบัติด้านบวก  
ของแต่ละคน ได้มาจากการดิ้นรนไขว่คว้าโดยอาศัยความเพียรและ  
ความสำเร็จส่วนตัว สำหรับคนเอเชียตะวันออก ความสุขขึ้นอยู่กับ  
ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมซึ่งตัวเองเป็นส่วนหนึ่ง ในวัฒนธรรมเหล่านี้  
การแสวงหาความสุขส่วนตัวมักทำลายความสัมพันธ์ในสังคมโดย

ก่อให้เกิดความอิจฉาริษยากัน จึงไม่เป็นที่ปรารถนามากนัก ยังมีบทความด้านวิชาการอื่นๆ รายงานถึงความแตกต่างที่สำคัญของการให้คุณค่าความสุขในแต่ละประเทศ ชาวอเมริกาเหนือจัดอยู่ในอันดับแรก แต่ปราศจากความแน่ชัดว่าจริงๆ แล้วพวกเขามีความสุขมากกว่าชาวเยอรมันหรือชาวกรีกหรือเปลา หรือเราแค่ชอบพูดว่าเรามีความสุข (ข้อสังเกตอย่างหนึ่งที่น่าสนใจก็คือ ขณะที่ความหมายของคำว่า *ความสุข (Happiness)* ในภาษาอังกฤษไม่มีความเปลี่ยนแปลงใดๆ แต่ความหมายของคำคุณศัพท์ *สุขใจ (happy)* กลับอ่อนลง กระทั่งตอนนี้หลายคนใช้คำคำนี้สลับกับคำว่า *ก็ดี (okay)* หรือ *ใช้ได้ (all right)* อย่างในกรณีที่พูดว่า “ฉันสุขใจ (happy) กับกำหนดการใหม่” เป็นต้น)

เห็นได้ชัดว่าวัฒนธรรมที่ถือว่าจะต้องมีความสุขอยู่ตลอดเวลาของเรา ไม่เป็นผลดีในเทศกาลวันหยุดพักผ่อนประจำปี จากบันทึกที่ผ่านมาในอดีตส่วนใหญ่ ประชากรแถบซีกโลกเหนือมองว่าช่วงเวลาแถวๆ เหมายัน (จุดเริ่มต้นของฤดูหนาวในซีกโลกเหนือ คือวันที่ 22 ธันวาคม-ผู้แปล) เป็นช่วงอันตราย เมื่อที่มาของแสงสว่างและความอบอุ่นลดต่ำสุด เป็นจุดที่ท้องฟ้ามืดหม่นที่สุด อันเป็นเครื่องบอกว่สภาพอากาศโหดร้ายทารุณที่สุดกำลังจะมาเยือนตลอดหลายเดือนข้างหน้า ช่วงเวลาที่กลางวันสั้นกลางคืนยาว มีเพียงผู้รอบรู้เท่านั้นที่ตระหนักว่าแสงสว่างจะหวนคืนมาเมื่อไร เป็นเรื่องธรรมดาที่การตอบสนองทางวัฒนธรรมก็คือ จับกลุ่มชูกตัวอยู่หน้าเตาผิงในบ้าน กินเลี้ยงเฉลิมฉลองร่วมกัน เล่าเรื่องต่างๆ และรวบรวมพลังจากความผูกพันทางสังคม ตรงกันข้าม วัฒนธรรมในปัจจุบันของเรา กลับบอกว่าเทศกาลวันหยุดพักผ่อนคือช่วงเวลาพิเศษสุดของปี พวกเราทุกคนควรมีแต่ความสนุกสนานสันต์ตลอดเวลา เมื่อถูกรุมกระหน่ำ

ด้วยคำพูดเต็มสองหูเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า จากทุกๆ ทางอย่าง  
 เลื่องไม่พิน เราจึงเกิดความคาดหวังที่ไม่มีวันเป็นไปได้ ความขัดแย้ง  
 ระหว่างความคาดหวังถึงความสุขกับความเป็นจริงทางอารมณ์  
 ของเทศกาลวันหยุด คือเหตุผลสำคัญที่ทำให้เกิดการซึมเศร้าใน  
 อัตราสูงมากในช่วงนี้ของปี

ผมขอยกเอาคำคำหนึ่งที่อธิบายเป้าหมายทางอารมณ์ได้ตรง  
 ความเป็นจริงมากขึ้น คำว่า *ลากอม (lagom)* เป็นภาษาสวีเดนที่ไม่มี  
 คำเทียบได้ในภาษาอังกฤษ มันมีความหมายทำนองว่า “พอเหมาะ”  
 หรือ “พอดี” เรียกว่าเป็นคำของสวีเดนแท้ๆ มันแทรกซึมเข้าไปในทุกๆ  
 ด้านของวัฒนธรรม ทั้งสถาปัตยกรรม การเมือง เศรษฐกิจ และทุกแง่  
 ของชีวิตประจำวัน

ความรู้สึกพึงพอใจ สงบ สบายใจ ดุลยภาพ และการกลับคืน  
 สู่ภาวะเดิม รวมกันเป็นสภาวะทางอารมณ์เชิงบวกแบบ*ลากอม* ตามที่  
 ผมคิด มันคือทางเลือกที่มีเหตุผลอย่างยิ่ง สำหรับนำไปสู่ความสุข  
 ที่ยั่งยืนตามที่สังคมของเราเรียกร้องและคาดหวัง มันควรจะเพียงพอแล้ว  
 สำหรับจรรโลงเรา ไม่ทำให้เราอ่อนล้าหมดแรง หรือว่าวนอยู่กับความ  
 สุขหรรษาสุดยอดและความท้อแท้สิ้นหวัง นี่คือการรู้สึกของผม  
 เมื่อปี 1959 และปี 2006 ตลอดจนช่วงเวลาอื่นๆ ของชีวิตอันยาวนาน  
 ที่ผ่านพบกับเหตุการณ์สำคัญมามากมาย ผมเชื่อมั่นมันเป็นสิ่งที่เรา  
 สามารถพัฒนาขึ้นมา จนกลายเป็นภาวะอารมณ์มาตรฐานของเรา  
 นั่นคือสิ่งที่ผมพยายามทำในชีวิต และเป็นสิ่งที่หนังสือเล่มนี้จะช่วย  
 ให้คุณทำได้ในชีวิตของคุณเช่นกัน