

วันครอบครัว
วันที่หัวใจ
รักกลับบ้าน

โดย

ดร.ธนิศา วาสประสงค์

ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัด
ความคิดด้วยสติ (MBCT)



เชื่อมโยงใจในยุคที่โลกหมุนเร็ว ด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต



ทุกวันที่ 14 เมษายนของทุกปี เราได้เห็นรอยยิ้ม
เสียงหัวเราะ และการรวมตัวของครอบครัวไทย
ในวันสำคัญที่อบอุ่นอย่างวันครอบครัว ที่แม้จะ
ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางความครึกครื้นของสงกรานต์
แต่กลับเป็นวันพิเศษที่ให้เราได้หยุดพักเพื่อกลับมา
เชื่อมโยงความสัมพันธ์กับคนที่เรารัก

ในยุคที่ชีวิตหมุนเร็วด้วยจังหวะของเทคโนโลยีและการทำงานอย่าง
ไม่หยุดหย่อน การให้เวลากับครอบครัวไม่ใช่แค่เรื่องของวัฒนธรรม แต่
คือการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันซึ่งเป็นหนึ่งในเสาหลักสำคัญของศาสตร์
การแพทย์แบบองค์รวมอย่างเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)





ความสัมพันธ์ทางสังคมคือเสาหลัก ที่บำรุงหัวใจมากกว่าวิตามินใด

ในความรู้ด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ได้ถูก
มองว่าเป็นเพียงเรื่องของอารมณ์ แต่...

เป็นยารักษาใจชนิดหนึ่งที่มีพลังมหาศาล



....งานวิจัยมากมายยืนยันว่า ความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้คนรอบข้างนั้นมีคุณค่า
มากกว่าทรัพย์สินเงินทองหรือชื่อเสียง เพราะมีพลังในการหล่อเลี้ยงความสุข
ของผู้คนได้ตลอดชีวิตเลยทีเดียว ความสัมพันธ์ที่ดีนั้นช่วยปกป้องหัวใจจาก
ความทุกข์ สร้างเกราะให้จิตใจและร่างกายเสื่อมช้าลง และยังเป็นตัวบ่งชี้
ชีวิตที่ยืนยาวและเปี่ยมสุขได้ดีกว่าฐานะทางสังคม ระดับสติปัญญา
หรือแม้แต่พันธุกรรม

**หากเปรียบร่างกายเป็นบ้าน ใจคือผู้อยู่อาศัย
และความรักจากครอบครัวก็คือน้ำหล่อเลี้ยงให้ใจเติบโตอย่างแข็งแรง**

วันครอบครัวจึงไม่ใช่แค่วันหยุดราชการ แต่เป็นโอกาสที่พิเศษ
ในการประสานใจ รวมไปถึงซ่อมแซมความสัมพันธ์ และส่งต่อความ
ห่วงใยที่บางครั้งอาจหล่นหายไปบ้างในระหว่างปี

คิดแบบ จิตวิทยาเชิงบวก ความสุขสร้างได้ เริ่มที่บ้าน



หนึ่งในแนวคิดในแบบจิตวิทยาเชิงบวกมองว่า ความสุขแท้จริงเกิดจาก
ความหมายในชีวิต (meaning) และ ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า (positive relationships)
ซึ่งวันครอบครัวคือวันที่เราสามารถสร้างสองสิ่งนี้ได้อย่างพร้อมกันในคราวเดียว
ช่วงเวลาของวันหยุดเช่นนี้ หลายคนครอบครัวมักนึกถึงการท่องเที่ยวร่วมกัน
หรือบางครั้งการท่องเที่ยวไปกับครอบครัวก็ไม่จำเป็นต้องออกไปที่ไหนไกลๆ
เพียงนั่งล้อมวงกินข้าวที่บ้าน พูดคุยเรื่องเก่า ๆ เล่นเกมหรือทำกิจกรรม
ของครอบครัวด้วยกัน ก็สามารถปลูกพลังแห่งความสุขให้ก่อเกิดภายในใจ
ได้อย่างเรียบง่าย

สิ่งเล็กๆ ที่ทำร่วมกันในวันนี้
อาจกลายเป็นความทรงจำอันอบอุ่นที่ติดตัวลูกหลานไปตลอดชีวิต



เทคโนโลยี

ตัวเชื่อมหรือเส้นขีดกันความสัมพันธ์

แม้เทคโนโลยีจะช่วยให้เราติดต่อกันง่ายขึ้น
แต่ในบางครั้งอาจกลายเป็นกำแพง

ที่ทำให้การอยู่ด้วยกันกลายเป็นการอยู่ร่วมกันอย่างเห็นห่าง หลายครอบครัว
อาจนั่งอยู่ในโต๊ะอาหารเดียวกัน แต่ใจกลับอยู่ในหน้าจอของตนเอง



วันครอบครัวจึงอาจเป็นโอกาส
อันดีที่เราจะทดลองพักการใช้
อุปกรณ์ดิจิทัล หรือ digital detox
อย่างชั่วคราว โดยการวางมือถือลง
ปิดแจ้งเตือน ใช้เวลาคุณภาพนี้จดจำ
รอยยิ้มของคนในครอบครัว และ
เปิดใจรับฟังกันและกันอย่างแท้จริง
เพราะเวลาคือของขวัญที่มีค่า และ
การมีเวลาอย่างตั้งใจร่วมกันนั้นมีค่า
มากกว่า

การเชื่อมโยงระหว่างรุ่น ภูมิปัญญาและความผูกพันที่ส่งต่อได้

วันครอบครัวยังเป็นโอกาสสำคัญในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างวัย ที่ในแต่ละวันอาจไม่ได้มีโอกาสดูคุยกันเท่าไรนัก บทสนทนาระหว่างหลานกับตา ยายกับลูก อาจไม่ได้มีเนื้อหาหนักแน่นทางวิชาการ แต่กลับเต็มไปด้วยบทเรียนชีวิตและความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพราะใครจะเข้าใจหัวใจจิตหัวใจของเราไปมากกว่าครอบครัวของเราอีกเล่า และนี่คือพื้นที่ในการปลูกฝังการรู้เท่าทันอารมณ์ หรือ Emotional Literacy ให้ลูกหลานได้เรียนรู้ว่า

ความรักไม่จำเป็นต้องแสดงออกด้วยคำพูดหวานหู
แต่อาจแฝงอยู่ในน้ำแกงที่ต้มช้า ๆ หรือการใส่ใจในรายละเอียดเล็ก ๆ
ที่เกิดขึ้นในแต่ละครอบครัว



ความสุขที่ยั่งยืน เริ่มจากความเรียบง่ายในครอบครัว

แน่นอนว่าโลกปัจจุบันเปิดกว้างให้เราเลือกมากมาย ทั้งการแสวงหาความสุขความบันเทิง หรือการมองหาโอกาสโอกาสใหม่ ๆ ในชีวิต แต่ในวันที่โลกหมุนเร็ว การได้ใช้เวลาที่ช้าลงกับคนที่เรารักนั้น นับเป็นหนึ่งทางเลือกที่เติมพลังใจได้ดีที่สุดอย่างหนึ่งเลยทีเดียว

เวชศาสตร์วิถีชีวิตนั้น ไม่ได้บอกให้เราหยุดพัฒนา แต่อยากชวนให้เราหยุดวิ่งไปข้างหน้าสักครู่ เพื่อหันกลับมาองหัวใจของตนเอง คนรอบข้าง และคนในครอบครัวของเรา

ในวันที่ 14 เมษายนนี้ ลองชวนคนในบ้านทานอาหารร่วมกัน ฟังเรื่องราวในอดีตจากผู้ใหญ่ในบ้าน หรือแค่ตั้งใจใช้เวลาคุณภาพเหล่านี้ อยู่ร่วมกับครอบครัวและคนที่คุณรัก เท่านั้นก็เพียงพอให้คุณค้นพบความสุขกายสุขใจที่ลึกซึ้งในชีวิตได้ เพราะสุขภาพที่ดี ไม่ได้วัดเพียงจากการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่คือการมีใจที่เต็มไปด้วยความรัก ความปรารถนาดี และเติมเต็มความหมายในชีวิตจากการเชื่อมโยงสายใยของครอบครัว และคนที่เรารักอย่างแท้จริง

อ้างอิง

1. Hein, S. (2013). *Emotional literacy*. <https://core.eqi.org>
2. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). *Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review*. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
3. Mineo, L. (2017). *Good genes are nice, but joy is better*. *The Harvard Gazette*, 11.
4. Reis, H., & Gable, S. (2003). *Toward a positive psychology of relationships*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, D.C.: American Psychological



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

ชั้น ๑ อาคารสาธารณสุขวิศิษฐ์ (อาคาร ๑) คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

๔๒๐/๑ ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม.๑๐๔๐๐

โทร.๐๕๓-๕๘๔-๐๘๔๐, ๐๘๐-๕๘๕-๗๔๑๕

เว็บไซต์ tlwa.or.th