

การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะบนวิถีแห่งความสุข  
THE CREATIVE ART ON THE PATH OF HAPPINESS

❖ *Pan Siying* ❖

## การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะบนวิถีแห่งความสุข THE CREATIVE ART ON THE PATH OF HAPPINESS

❖ Pan Siying<sup>1</sup> ❖

❖ ปิติวรรณ สมไทย<sup>2</sup> ❖

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุขและค่านิยมประกอบของภาวะอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อความสุขของผู้วิจัยเพื่อใช้สร้างสรรค์เป็นผลงานศิลปะภาพวาดและนำเสนอผลงานภาพวาดด้วยการจัดนิทรรศการที่ผสมผสานศิลปะจัดวาง โดยการเรียนรู้มุ่งเน้นที่การคิดค้นวิธีการนำเสนอใหม่ๆ ในรูปแบบสามมิติเพื่อแปรสภาพการรับรู้ให้สมจริงและสร้างประสบการณ์ที่แปลกใหม่ให้กับผู้ชม

ผลการศึกษาพบว่า ความสุข (Happiness) เป็นความรู้สึกที่ถูกสร้างขึ้นบนพื้นฐานของจิตใจและสิ่งรอบข้างหลายๆ เหตุผลเชื่อมโยงต่อกันจนเกิดเป็นอารมณ์ที่ผ่อนคลายและความรู้สึกสบายกายสบายใจ ทั้งนี้ จากการวิเคราะห์ความสุขของผู้วิจัย พบว่า สามารถแยกวิเคราะห์ปัจจัยที่มาได้เป็น 2 ประเด็นคือ 1) ปัจจัยหลักที่ส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้วิจัย ได้แก่ ครอบครัว คนรัก เพื่อน ครูนักเรียน และการทำงาน 2) ปัจจัยรอง ได้แก่ ชีวิต จิตสำนึก ความสนใจ เป็นต้น ทั้งนี้ การค้นหาความรู้สึกของตนเองและการเปลี่ยนแปลงทางความคิดทั้งหมดเป็นการบูรณาการข้อมูลที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้วิจัยได้สัมผัสกับความรู้สึกทางอารมณ์และก่อเกิดขึ้นมาเป็นความสุขใน 2 สถานที่ คือในประเทศจีนและประเทศไทย ดังนั้นเนื้อหาผลงานจึงเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวผู้วิจัยกับสภาพแวดล้อมธรรมชาติรอบๆ ตนเองประกอบด้วยภาพผลงานทั้งสิ้น 18 ภาพ เมื่อผู้วิจัยนำผลงานภาพวาดศิลปะบนวิถีแห่งความสุขของตนเองที่เกิดจากการสังเกตการณ์และการบันทึกเหตุการณ์จริงในชีวิตของผู้วิจัยและนำเสนอด้วยการผสมผสานเทคนิคศิลปะจัดวางได้ทำให้การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะในครั้งนี้มีความน่าใจ แปลกใหม่ สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลงาน พื้นที่และผู้ชมให้เป็นองค์รวมได้อย่างสมดุล ตลอดจนสามารถนำความสุขที่ค้นพบไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง กระตุ้นให้เกิดการยกระดับคุณภาพชีวิตและนำไปสู่การพัฒนาารูปแบบความสุขบนพื้นฐานที่สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพต่อไป

**คำสำคัญ :** ความสุข ศิลปะจัดวาง การวาดภาพประกอบ

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาโท สาขาทัศนศิลป์และการออกแบบ หลักสูตรดุขภูมบัณฑิต คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์, อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก สาขาทัศนศิลป์และการออกแบบ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## Abstract

The purpose of this research aims to study the concept of happiness and find the elements of emotion that affect the researcher happiness to create paintings and presentations the artwork with an exhibition that combines installation art. This research focusing on new ways of presenting ideas. In a three-dimensional form to transform the perception of reality and create a new experience for the audience.

The study found that, Happiness is a feeling created on the basis of the mind and many things around. The reason is linked to the emotion is a relaxed and comfortable feeling. Based on the analysis of the researcher happiness, it was found that two factors can be categorized as 1) the main factors that affect the happiness of the researcher are the family, the lover, the friend, the teacher, the student and the work. 2) Secondary factors include life, consciousness, interest, etc. The search for self-feelings and all thought-change is the integration of information that occurs while the researcher experiences emotions and creates happiness in two places, namely, in China and Thailand. Therefore, the content is a paintings story about the relationship between the researcher and the natural environment around them, including the total image of 18 images. When researchers bring their artwork on their own way of life, resulting from the observation and recording of real events in the life of the researcher, and presenting them with a blend of art and layout techniques, this is a novelty that is able to create a balanced interaction between the workspace and the audience. It can also bring pleasure discovered as a guideline to strengthen physical and mental health. Encourage the enhancement of quality of life and lead to the development of a happy model on a basis that is consistent with the current situation is sustainable and effective.

*Keywords : Happiness, Installation art, Illustration*

## บทนำ

ความปรารถนาสูงสุดที่มนุษย์ทุกคนถวิลหาให้ได้มาครอบครองอยู่ตลอดเวลาหลักหนึ่งไม่พ้นความรู้สึกที่เรียกว่า “ความสุข” ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาจากความพึงพอใจ ความปิติยินดีและความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตของมนุษย์ ดังคำกล่าวของอริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีกว่า “ความสุข คือ ความหมายและวัตถุประสงค์ของชีวิต เป็นจุดมุ่งหมายและจุดจบทั้งมวลของการดำรงอยู่ของมนุษย์”

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เหตุการณ์เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและเกิดขึ้นโดยฝีมือมนุษย์ล้วนมีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นเหตุเป็นผล ทั้งนี้จากการที่สังคมและประเทศชาติต้องประสบกับปัญหาความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอกที่นับวันยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งระหว่างมนุษย์ด้วยกัน มนุษย์กับธรรมชาติและมนุษย์กับสังคม ดังจะเห็นได้จากการสื่อสารชนบทรอบเมือง ภัยพิบัติและสภาพเศรษฐกิจ เป็นต้น ทำให้มนุษย์ในปัจจุบันล้วนมีความตึงเครียดและเกิดความกดดันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่งผลให้วิถีการดำรงชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปจนเป็นสาเหตุให้เกิดการบั่นทอนความมั่นคงและความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมโดยตรง อาทิ เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ความหวาดระแวง ความไม่เชื่อใจ และความเกลียดชัง เป็นต้น ดังนั้นเพื่อแสวงหาสิ่งที่ทำให้สามารถผ่อนคลายภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนจนเพื่อการค้นพบและรับรู้ความสุขจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางสังคม ผู้วิจัยจึงต้องการสร้างสรรค์ผลงานภาพวาดศิลปะบนวิถีแห่งความสุขของตนเองที่เกิดจากการสังเกตการณ์และการบันทึกเหตุการณ์จริงในชีวิตของผู้วิจัยและนำเสนอด้วยการผสมผสานเทคนิคศิลปะจัดวาง (Installation art)

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุข การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและการผสมผสานระหว่างอารมณ์กับการสร้างสรรค์ศิลปะตามทัศนะของนักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและนำมาใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำผลงานศิลปะบนวิถีแห่งความสุขของตนเอง

2. ค้นหาคำประกอบของภาวะอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อความสุขของผู้วิจัยด้วยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับครอบครัวและความสุขกับสภาพแวดล้อมทางสังคม

3. สร้างสรรค์ผลงานศิลปะภาพวาดจากการสังเกตการณ์และการบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของผู้วิจัยและนำเสนอผลงานภาพวาดด้วยการจัดนิทรรศการที่ผสมผสานศิลปะจัดวาง โดยมุ่งเน้นไปที่การคิดค้นวิธีการนำเสนอใหม่ๆ ในรูปแบบสามมิติเพื่อแปรสภาพการรับรู้ให้สมจริงและสร้างประสบการณ์ที่แปลกใหม่ให้กับผู้ชม

## ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาความสุขที่มีปัจจัยมาจากครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางสังคมของผู้วิจัย โดยประยุกต์ใช้แนวคิดจากทฤษฎีความสุขตามทัศนะของนักทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและตามมุมมองของผู้วิจัย ด้วยวิธีการดังนี้

### 1.1 การสังเกตการณ์

- สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของผู้วิจัยเพื่อรับรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอื่นๆ

- สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกของผู้วิจัยเมื่อต้องแยกจากกันกับคนในครอบครัว เพื่อน และคนรักที่อยู่ในประเทศจีน

- สังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อผู้วิจัยมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ ความสัมพันธ์ของผู้วิจัยกับคนในครอบครัว เพื่อน คนแปลกหน้า พี่ช สัตว์ สิ่งของสภาพแวดล้อม เป็นต้น

- สังเกตพฤติกรรมของคนและสิ่งของต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวผู้วิจัยทั้งหมด ได้แก่ การรับประทานอาหาร กิจกรรมการท่องเที่ยว การนอน ความฝัน และเรื่องวุ่นวายต่างๆ เป็นต้น

### 1.2 การบันทึกเหตุการณ์

- การบันทึกด้วยภาพถ่าย

- การบันทึกด้วยการวาดภาพประกอบฉากเหตุการณ์

- การบันทึกด้วยการจดบันทึกในชีวิตประจำวัน

- การบันทึกด้วยการแต่งบทกวี

2. ขอบเขตด้านพื้นที่ บันทึกเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวันของผู้วิจัยที่เกิดขึ้นในเมืองยู่ซี (Yuxi) และเมืองคุนหมิง (Kunming) มณฑลยูนนาน ประเทศจีนและที่จังหวัดชลบุรี ประเทศไทย ในช่วงชีวิตระหว่างปี ค.ศ.1990 จนถึงปัจจุบัน

3. ขอบเขตด้านการสร้างสรรค์ผลงาน เป็นผลงานภาพวาดที่เกิดจากการสังเกตการณ์และการบันทึกเหตุการณ์จริงในชีวิตของผู้วิจัยและนำเสนอด้วยการผสมผสานเทคนิคศิลปะจัดวาง (Installation art)

### วิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสุข การสร้างสรรค์ศิลปะ การผสมผสานระหว่างอารมณ์กับการสร้างสรรค์ศิลปะจากหนังสือ วารสารการศึกษาและอินเทอร์เน็ต ตลอดจนการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของผู้วิจัยตามมุมมองของผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 2 ค้นหาปัจจัยของภาวะอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อความสุขของผู้วิจัยจากการสังเกตการณ์และบันทึกเหตุการณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับครอบครัวและมีความสุขกับสภาพแวดล้อมทางสังคม

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการออกแบบแบบร่างเป็นภาพชุด (Series) ที่มีแรงบันดาลใจมาจากการค้นพบความสุขที่แท้จริงในชีวิตของผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลงานเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาและดำเนินการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนที่ 5 จัดทำต้นแบบผลงานชุด “การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะบนวิถีแห่งความสุขของตนเอง”

ขั้นตอนที่ 6 นำเสนอผลงานด้วยการผสมผสานศิลปะจัดวาง

ขั้นตอนที่ 7 สรุปผลการดำเนินการวิจัย

### ผลการวิจัย

1. จากการศึกษา พบว่า ความสุขของมนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนได้และมนุษย์สามารถใช้ความพยายามเพื่อปรับเปลี่ยนระดับความสุขของตนเองได้เช่นกัน คำว่าความสุขในภาษาอังกฤษคือคำว่า “Happiness” หรือ “well-being” ซึ่งหมายถึงการเน้นที่ความสุขของอารมณ์ในตอนแรกเริ่มซึ่งต่อมากลายเป็นสภาพจิตใจและร่างกายที่มีการทำงานอย่างสอดคล้องกัน แต่ผู้วิจัยมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกับมาร์ตินที่ใช้คำว่า “flourish”

มาเติมเต็มความหมายของความสุข โดย “ความรู้สึกประทับใจ” เปรียบเสมือนเป็นดอกไม้ในหัวใจที่กำลังเบ่งบานอย่างสวยงาม สามารถเติมเต็มความรู้สึกที่เรียบง่ายในประสบการณ์ชีวิตสามารถมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รวมถึงสัมผัสได้และทำให้เกิดเป็นกลุ่มคำว่า “ความสุขอย่างต่อเนื่อง” ทั้งนี้ จากโครงสร้างของความสุข สามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้ (John Rawls. (2009). A Theory of Justice. Translate by He Huaihong and He Baogang and Liao Shenbai. Beijing: China Social Sciences Press.)

1.1 ความสุขทางวัตถุ ส่วนใหญ่หมายถึง วัตถุหรือสิ่งของต่างๆ ที่จับต้องได้ ซึ่งมนุษย์ต้องการและปรารถนาอยากได้มาครอบครอง

1.2 ความสุขทางใจ หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการใช้จิตวิญญาณเข้าไปสัมผัสกับเรื่องราวต่างๆ ซึ่งถือเป็นการสัมผัสอย่างละเอียด ความสุขทางใจเป็นความรู้สึกของอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจและส่งผลให้เกิดเป็นความสงบ สบายใจ และความสุข

1.3 ความสุขทางสังคม หมายถึง ความเป็นอยู่ทางสังคมที่ดี รวมถึงสิทธิเสรีภาพ เกียรติยศ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเติมเต็มความรัก การแต่งงานและครอบครัวที่สมบูรณ์ เป็นต้น

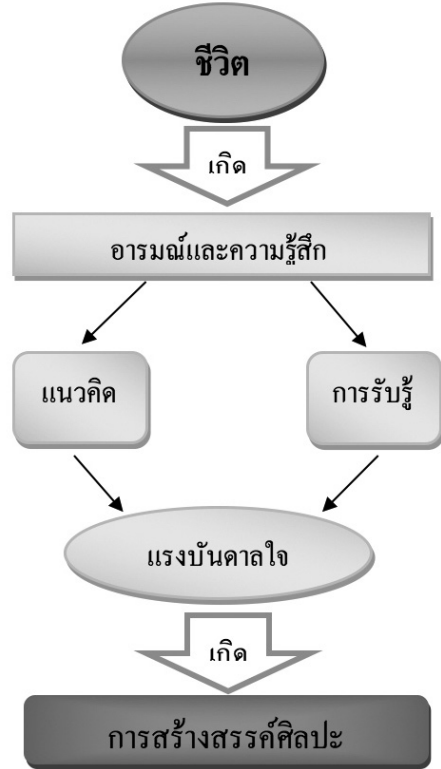
1.4 ความสุขทางการเมือง ส่วนใหญ่หมายถึง อารยะธรรมทางการเมืองที่มนุษย์ได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมเท่าเทียมและมีความยุติธรรม

จากการศึกษาความสุขของตนเองพบว่า ภาพรวมแห่งความสุขของผู้วิจัยส่วนใหญ่เกิดขึ้นมาจากการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป ในชีวิตที่ผ่านมาผู้วิจัยไม่อาจปฏิเสธได้เลยว่า “เวลา” มีบทบาท มีอิทธิพลและมีข้อจำกัดที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเองในปัจจุบัน โดยเวลาได้กลายเป็นเครื่องมือที่ค่อยๆ หล่อหลอมและเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ทำให้ผู้วิจัยได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์และเรียนรู้เรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมาพร้อมๆ กับการได้รับการบรรจงเลี้ยงดูให้เด็กน้อยค่อยๆ เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ซึ่งในกระบวนการการเจริญเติบโตนี้ การพัฒนาด้านความรู้ไม่ว่าจะมาจากการปลูกฝังของครอบครัวไปจนกระทั่งความรู้ที่ได้รับมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมล้วนเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลกระทบต่อความคิดของมนุษย์และมีบทบาทต่อชีวิตของผู้วิจัยไม่น้อย

จากคำกล่าวที่ว่า “การมีความสุขไม่ใช่เรื่องง่าย” ทำให้ผู้วิจัยมีมุมมองที่เห็นต่างออกไปบางส่วนกล่าวคือ จากประสบการณ์ที่ผ่านมาผู้วิจัยเห็นว่า การที่เรายังมีชีวิตอยู่ บางครั้งก็ไม่จำเป็นต้องเข้าใจว่าความสุขคืออะไร แต่ก็มีบางคนที่ไม่ต้องพยายามทำอะไรเลยก็มีความสุขได้ ดังนั้น ผู้วิจัยคิดว่าการมีความสุขไม่ใช่เรื่องง่ายและก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากเพราะกุญแจดอกสำคัญที่จะพาไปหาความสุขคือความคิดของคนๆ นั้น ในชีวิตประจำวันทั่วไป ความคิดคือเรื่องง่ายๆ เรื่องหนึ่งที่มีกระบวนการก่อตัวมาจากจิตใต้สำนึก สามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือการมีจิตสำนึกและการไม่มีจิตสำนึก ในชีวิตของผู้วิจัย เรื่องที่เกิดมาจากความไม่ตั้งใจมักทำให้เราเกิดความคิดแบบการไม่มีจิตสำนึกอันจะนำไปสู่การเกิดอารมณ์และทำให้ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกบางอย่าง เช่น โศกเศร้า สนุกสนาน หรือบางครั้งก็ไม่แน่ใจว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่าอะไร เป็นต้น ในส่วนความคิดที่เกิดจากการมีจิตสำนึก อันจะนำไปสู่การพิจารณาที่ถ่วงถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนี้คืออะไร ซึ่งสมองจะสั่งการให้เริ่มวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ และในขณะที่วิเคราะห์เหตุการณ์นั้น ผู้วิจัยจะไม่สนใจว่าเรื่องนั้นถูกหรือผิด ได้รับการยอมรับจากสังคมหรือไม่และสายตาที่คนอื่นมองจะเป็นอย่างไร เพราะผู้วิจัยจะมุ่งเน้นไปที่ความเข้าใจและความคิดเห็นที่มีต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นดังกล่าว นอกจากนี้ ในกระบวนการพิจารณานี้ยังสามารถทำให้ผู้วิจัยได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ทางความคิดใหม่ๆ ได้ เช่น แนวคิดใหม่ พฤติกรรมใหม่ และความรู้สึกใหม่ เป็นต้น ซึ่งประสบการณ์ที่ได้รับก็ทั้งทางที่ดีและไม่ดีประกอบกัน เพราะว่าทุกสรรพสิ่งบนโลกล้วนมีสองด้านเสมอดังนั้นเราสามารถที่จะทำให้ความคิดที่มีอยู่กระจายไปรอบๆ ความคิดของตนเองได้เพื่อค้นหาแรงบันดาลใจที่ตนเองสนใจ

2. จากการศึกษาในหลายแง่มุมไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตประจำวัน ประสบการณ์ที่ผ่านมา การนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ในอดีต เป็นต้น ทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่า องค์ประกอบของภาวะอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อความสุขของผู้วิจัย ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ครอบครัว คนรัก โลกของฉันทและเพื่อน

2.1 ครอบครัวประเทจีนมีนโยบายบังคับให้ประชาชนในประเทศสามารถมีบุตรได้เพียงหนึ่งคนเท่านั้นหรือเรียกว่านโยบาย “ลูกคนเดียว” ซึ่งภายใต้สภาพแวดล้อมสังคมและนโยบายข้อกำหนดของรัฐบาลในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยไม่เคยได้รับรู้



ภาพที่ 1 แผนภาพแสดงการสร้างสรรคศิลปะที่มาจากชีวิตของผู้วิจัย (Pan Siying, 2016)

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์แบบพี่น้องหรือความสัมพันธ์กับเครือญาติที่มีอายุในรุ่นราวคราวเดียวกัน ส่งผลให้ผู้วิจัยมีอารมณ์ความรู้สึกผูกพันกับครอบครัวและญาติพี่น้องค่อนข้างน้อย อีกทั้งยังทำให้ความสามารถด้านการพัฒนาความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญและการดูแลเอาใจใส่คนในครอบครัวเกิดขึ้นอย่างเชื่องช้า แต่หลังจากที่ผู้วิจัยได้เดินทางจากบ้านเกิดเข้ามาศึกษาต่อในประเทศไทย การดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไปทำให้ความรู้สึกของผู้วิจัยเกิดการปะทะกับเรื่องราวความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมหลายครั้งซึ่งบ่อยครั้งที่ทำให้ได้รับความรู้สึกแห่งความโหยหา คิดถึงและอยากกลับไปหาครอบครัว

2.2 คนรักการรับรู้ความรู้สึกเมื่อคนสองคนได้เจริญเติบโตไปพร้อมๆ กันและได้ใช้ชีวิตร่วมกันโดยตระหนักถึงรูปแบบชีวิตของคำว่า “เรา” มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตทำให้ผู้วิจัยต้องใช้หัวใจเข้าไปดูแลความสัมพันธ์ที่ก่อตัวขึ้นกับเขา มีคนเคยกล่าวไว้ว่า “มนุษย์ต้องใช้ชีวิตในแบบของตนเอง” ทำให้ผู้วิจัย

ได้เข้าใจตัวเองว่า คำนี้จริงๆ แล้วหมายถึงมนุษย์ต้องดำเนินชีวิตด้วยการใส่ใจสิ่งรอบกายและใช้หัวใจดูแลตนเองเพื่อให้ตนเองได้พบความสุขที่ปรารถนาและสร้างความกระชุ่มกระชวยให้แก่หัวใจด้วยการเพิ่มความสุขให้กับตนเองอย่างสมดุลและต่อเนื่อง

2.3 โลกของฉัน ความสับสนและความกระวนกระวายร้อนใจในขณะที่คิดว่าตนเองกำลัง “สนใจ” สามารถทำให้ผู้วิจัยได้รับความหมายที่แท้จริงของการมีชีวิตอยู่ต่อไปได้เพียงน้อยนิดเท่านั้น มีคนหลายคนที่มีความรู้เกี่ยวกับชีวิตเคยอธิบายให้ผู้วิจัยเข้าใจว่าตนเองควรใช้ชีวิตอย่างไร แต่เมื่อครั้งที่ผู้วิจัยได้ทำตามคำแนะนำของเขาแล้วกลับพบว่ามันยังห่างไกลกับความรู้สึกภายในใจที่ตนเองมีอีกมากมาย แต่เมื่อผู้วิจัยทำตามสิ่งที่อยู่นอกเหนือจากคำบอกเล่าและคำแนะนำของคนอื่นๆ ได้ทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้คำตอบของตนเองที่เกิดขึ้นจากความคิดอิสระและความหมายของชีวิตที่สามารถทำให้ตนเองเดินทางไปตามเป้าหมายที่คาดหวังเพื่อค้นหาแรงบันดาลใจและเก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

2.4 เพื่อน “ทำไมต้องมีเพื่อน” เป็นคำถามที่เกิดขึ้นในใจหลายต่อหลายครั้ง ซึ่งคำตอบที่พอจะสามารถอนุมานได้คืออาจเป็นเพราะความหวาดกลัวต่อความโดดเดี่ยว แต่ทำไมในมุมมองกลับกันบางครั้งผู้วิจัยก็รู้สึกว่าเพื่อนไม่ใช่เครื่องมือที่จะสามารถทำลายความเดียวดายที่เกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามการค้นหาเพื่อให้ค้นพบคนที่ตนเองถูกใจและไม่มีการแกว่งทางความรู้สึกใดๆ มาขวางกั้นจนก่อให้เกิดเป็นความหวาดระแวง

ในความสัมพันธ์ที่มีให้แก่กันจะทำให้ผู้วิจัยสามารถเปิดใจพูดคุยกับเพื่อนได้อย่างสนิทใจ เข้าใจแนวคิดของกันและกัน และมีมิตรภาพไมตรีที่ดีเชื่อมโยงต่อกันอย่างสนิทแนบแน่น ซึ่งหากได้ค้นพบเพื่อนสนิทที่เชื่อใจได้ทุกเรื่องจะสามารถทำให้ผู้วิจัยได้พบกับความสุขครั้งยิ่งใหญ่

### การสร้างสรรคผลงานศิลปะภาพวาดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของผู้วิจัย

ในชีวิตประจำวันทั่วไป สิ่งที่ได้พบและรู้สึกถือเป็นขั้นตอนที่เป็นตัวประทุความรู้สึกแห่งความสุขให้ปรากฏขึ้น โดยวิถีชีวิตและธรรมชาติจะเป็นเครื่องมือที่ใช้บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ มากมายให้กับมนุษย์ ซึ่งแรงบันดาลใจและการรับรู้ที่เกิดขึ้นทั้งหมดต่างมาจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างสรรค์ผลงาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและสิ่งที่ได้สัมผัสตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาด้วยการจดบันทึกชีวิตประจำวัน

จากการรวบรวมข้อมูลท่ามกลางการดำเนินชีวิตตามปกติและการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายอย่างปกติสุขทั่วไปจะเห็นได้ว่า การค้นหาความรู้สึกของตนเองและการเปลี่ยนแปลงทางความคิดทั้งหมดเป็นการบูรณาการข้อมูลที่เกิดขึ้นขณะที่ผู้วิจัยได้สัมผัสกับความรู้สึกทางอารมณ์และก่อให้เกิดขึ้นมาเป็นความสุข ดังนั้นเนื้อหาแบบร่างจึงเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวผู้วิจัยกับสภาพแวดล้อมธรรมชาติรอบๆ ตนเอง ดังนี้



ภาพที่ 2 การออกแบบแบบร่างเบื้องต้น





ภาพที่ 3 ผลงานภาพวาดสำเร็จ 1



ภาพที่ 4 ผลงานภาพสำเร็จ

### การนำเสนอผลงานภาพวาดด้วยการจัดนิทรรศการ ที่ผสมผสานศิลปะจัดวาง

ศิลปะจัดวาง (Installation art) คือแนวทางการสร้างสรรค์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการจัดทำผลงานในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้จัดทำศิลปะจัดวาง ไว้ดังนี้

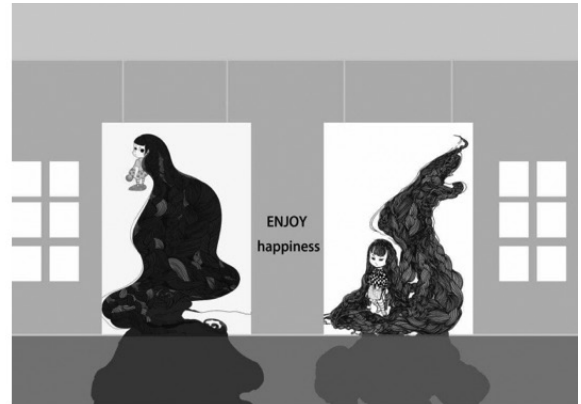
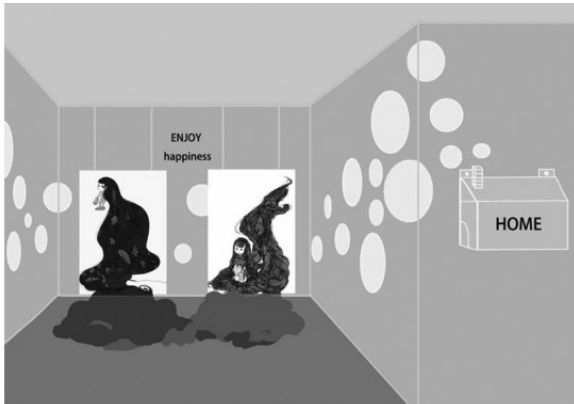
การจัดแสดงผลงานภาพวาดด้วยการผสมผสานเทคนิคของศิลปะจัดวางจะทำให้สามารถถ่ายทอดและแสดงความรู้สึกของผู้สร้างสรรค์ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการจัดแสดงนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ไหมพรมมาถักเป็นผมเปียของตัวละครในภาพประกอบด้วยวัสดุสำคัญคือ เฟรมภาพวาดสีน้ำมัน (Oil painting frames) ใหม่มมสีดำ สีแดงและสีเขียว ซึ่งให้ผลทางการมองเห็นเป็นภาพสามมิติที่สมจริง โดยจำลองลักษณะการจัดแสดงผลงานเหมือนบ้านของผู้วิจัย อันจะทำให้ผู้รับชมมีความรู้สึกแปลกใหม่ และเป็นส่วนหนึ่งกับการจัดแสดงผลงาน รูปแบบการสร้างสรรค์



ภาพที่ 5 ผลงานศิลปะจัดวาง (Installation art)

ศิลปะแบบจัดวางเป็นการผสมผสานศิลปะแบบสองมิติและสามมิติเข้าด้วยกันอย่างลงตัวซึ่งสามารถทำให้มนุษย์เข้าใจความหมายและคำอธิบายความสุขของตนเองได้อย่างชัดเจน





ภาพที่ 6 ผลงานศิลปะจัดวาง (Installation art)

ผู้วิจัยคิดว่าการใช้รูปแบบทางศิลปะมาแสดงแนวคิดสร้างสรรค์และความรู้สึกในชีวิตตนเอง ตามการรับรู้และความเข้าใจของตนมาสร้างสรรค์เป็นผลงานในครั้งนี้ เป็นผลงานการสร้างสรรค์ที่มาจากความคิดและความรู้สึกที่มาจากตัวผู้วิจัย แต่เพราะทุกคนมีความเข้าใจต่อผลงานและแนวคิดที่มีต่อผลงานศิลปะแตกต่างกันตั้งนั้นเนื้อหาของผลงานจึงไม่จำกัดแนวความคิดของผู้ชม โดยผู้ชมสามารถใช้ทัศนคติและประสบการณ์ของตนเองมาทำความเข้าใจผลงานได้เพื่อให้เกิดเป็นความเข้าใจและความรู้สึกของตน

### สรุปผล

การสร้างสรรคผลงานชุด “การสร้างสรรคผลงานศิลปะบนวิถีแห่งความสุขของตนเอง” เป็นภาพวาดเรื่องราวที่สอดคล้องกับภูมิหลังในวัยเยาว์และช่วงชีวิตในปัจจุบันของผู้วิจัยอันแสดงให้เห็นถึงความต่อเนื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมและวิเคราะห์ผลข้อมูลที่เกี่ยวข้องพบว่าสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต ณ ขณะนั้นส่งอิทธิพลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและการพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก ซึ่งถือเป็นรูปแบบของทัศนคติและมีผลต่อการรับรู้ทางอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตที่ส่งอิทธิพลโดยตรงต่ออารมณ์ของผู้วิจัยประกอบด้วยสถานที่สำคัญ 2 แห่ง คือบ้านเกิดของผู้วิจัยและบางแสนสถานที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน

เมื่อผู้วิจัยนำผลงานภาพวาดศิลปะบนวิถีแห่งความสุขของตนเองที่เกิดจากการสังเกตการณ์และการบันทึกเหตุการณ์

จริงในชีวิตของผู้วิจัยและนำเสนอด้วยการผสมผสานเทคนิคศิลปะจัดวาง (Installation art) ได้ทำให้การสร้างสรรคผลงานศิลปะในครั้งนี้มีความน่าสนใจ แปลกใหม่ สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลงาน พื้นที่ และผู้ชมให้เป็นองค์รวมได้อย่างสมดุลตลอดจนสามารถนำความสุขที่ค้นพบไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง กระตุ้นให้เกิดการยกระดับคุณภาพชีวิตและนำไปสู่การพัฒนา รูปแบบความสุขบนพื้นฐานที่สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพต่อไป

ในการดำรงชีวิตอยู่ในพื้นที่ที่มีวัฒนธรรมหลายๆ ด้านแตกต่างจากประเทศบ้านเกิดอย่างไรในประเทศไทยนี้ นำมาซึ่งเหตุการณ์ภาวะ Culture Shock และทำให้ผู้วิจัยค้นพบความต้องการทางใจอีกหลายอย่าง รวมถึงทำให้ผู้วิจัยรับรู้ความรู้สึกอย่างชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่เรียกว่า “การเลือกชีวิตด้วยตนเอง” สำหรับผู้วิจัยแล้ว ไม่ว่าจะเป็ด้านวัฒนธรรม คน หรือภูมิอากาศของประเทศไทยทั้งหมดล้วนทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงความน่าสนใจที่แปลกใหม่ เช่น ความอบอุ่นที่คนไทยมอบให้ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกดีต้นต้น รสชาติของวัฒนธรรมที่เข้มข้นได้ดึงดูดให้ผู้วิจัยหลงใหลอย่างถอนตัวไม่ขึ้น อากาศที่ร้อนอบอ้าวทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ว่าอะไรคือความสงบที่แท้จริง เป็นต้น ผู้วิจัยรู้สึกว่ทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการที่สามารถทำให้ผู้วิจัยเปลี่ยนแปลงและทำความรู้จักกับตนเองได้มากขึ้น ทำให้ได้รู้จักกับความสุขรูปแบบใหม่และทำให้ชีวิตของตนเองมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถสรุปได้ว่าการใช้ชีวิต ณ ที่แห่งนั้นทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ชีวิตที่เป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง

## เอกสารอ้างอิง

- Cassirer, E (1985). An essay on man. Translate by Gan Yang. Shanghai: Shanghai Translation Publishing House. P.212-214.
- Central Compilation and Translation Bureau. (1956). Marx & Engels collected works. Volume 1. Beijing: People's Publishing House
- He Ping. (1999). ทฤษฎีความสุขเชิงอัตวิสัย. Journal of Chongqing Normal University Edition of Social Sciences. Vol.4. Chongqing: Chongqing Normal University. P.73-81
- John Rawls. (2009). A Theory of Justice. Translate by He Huaihong and He Baogang and Liao Shenbai. Beijing: China Social Sciences Press.
- Lu Simian. (2009). A History of the Three Kingdoms. Hongkong: The commercial Press.
- Martin E.P. Seligman. (2012). Flourish. Translate by Zhao Yukun. Hangzhou: Zhejiang People's Publishing House. P.118
- Shi Dayuan. (2010). การรับรู้ 8 ประการ (The Eight Consciousnesses). Beijing: Religion and Culture Publishing House.
- Tian Han. (2006). ปัจจัยทางอารมณ์ในงานศิลปะ. Journal of Shenyang University: Natural Science. Vol.18 (3). Shenyang: Shenyang University.
- Wang Fang and Chen Fuguo. (2005). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย. Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science. Vol.14 (6). Jining: Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science. P.575-576
- Wang Lili and Zhang Qiang and Zhang Hongsi. (2012). ผลกระทบของอารมณ์กับการสร้างสรรค์ภาพวาด. Art Education Journal. ประจำเดือนพฤษภาคม. Beijing: China culture media group Co., Ltd.
- Wen Ting and Zhan Qinchuan. (2007). ภาพประกอบทัศนศิลป์. Movie Review Journal. Guiyang: Movie Review Publishing House. P.85-86
- Xu Hongwei. (2015). การแสดงออกและการประยุกต์ใช้แนวคิดศิลปะรูปธรรมและนามธรรมในการออกแบบศิลปะ. Education Journal. Vol.10. Chongqing: Chongqing VIP Information Co. Ltd.
- Yoko Ono. (2016, กรกฎาคม 27). กรุณาอย่าหยุดฉันให้กลายเป็นตัวฉันเอง. [เว็บไซต์]. สืบค้นได้จาก <http://sanwen8.cn/p/19dOBfN.html>.
- Yu Liting. (2016, มิถุนายน 7). จิตวิทยาเชิงบวก-ความสุข: ความสุขของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาประยุกต์. [เว็บไซต์]. สืบค้นได้จาก <http://wenku.baidu.com>.