สรุปสาระสำคัญบทที่ 1

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมดุลสุข

บทที่ 1 มุ่งสร้างความเข้าใจพื้นฐานว่า ความสุขของนักศึกษาไม่ได้เกิดจากการเรียนดี การมีเพื่อนมาก หรือการมีชีวิตที่สะดวกสบายเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่เกิดจากความสามารถในการดูแลและจัดความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตหลายด้านให้เหมาะสม ทั้งสุขภาพร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนความคิด คุณค่า และเป้าหมายชีวิต แนวคิดดังกล่าวเรียกว่า **“สมดุลสุข”**

แนวคิดนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากชีวิตในโรงเรียนเข้าสู่ชีวิตมหาวิทยาลัย นักศึกษาต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น มีอิสระในการตัดสินใจมากขึ้น และต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน เช่น รูปแบบการเรียน การจัดการเวลา การคบเพื่อน การอยู่ห่างจากครอบครัว การบริหารเงิน การใช้สื่อดิจิทัล และการเริ่มคิดอย่างจริงจังเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง

1. สมดุลสุขคืออะไร

สมดุลสุขไม่ได้หมายถึงชีวิตที่ไม่มีปัญหา ไม่มีความเครียด หรือมีความสุขอยู่ตลอดเวลา และไม่ได้หมายถึงการแบ่งเวลาให้ทุกเรื่องเท่ากัน เช่น ต้องใช้เวลาเรียน พักผ่อน พบเพื่อน และทำกิจกรรมในสัดส่วนที่เท่ากันทุกวัน เพราะชีวิตจริงของแต่ละคนมีเงื่อนไขและความจำเป็นแตกต่างกัน

สมดุลสุขหมายถึง **ความสามารถในการปรับและจัดชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์ หน้าที่ คุณค่า และเป้าหมายของตนเอง** บางช่วงนักศึกษาอาจต้องให้เวลากับการเรียนมากขึ้น เช่น ในช่วงสอบ บางช่วงอาจต้องลดภาระบางอย่างเพื่อพักฟื้นร่างกายและจิตใจ ขณะที่บางช่วงอาจต้องให้ความสำคัญกับครอบครัว ความสัมพันธ์ หรือการจัดการปัญหาทางการเงิน สิ่งสำคัญจึงไม่ใช่การทำให้ทุกด้านเท่ากัน แต่คือการรู้ว่าขณะนี้ชีวิตด้านใดต้องการการดูแล และควรปรับด้านใดเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อชีวิตโดยรวม

ในรายวิชานี้ สมดุลสุขจึงหมายถึงทั้ง “ภาวะ” และ “กระบวนการ” กล่าวคือ เป็นทั้งคุณภาพของการดำเนินชีวิตที่บุคคลต้องการพัฒนา และเป็นกระบวนการสังเกต ทบทวน ตัดสินใจ และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างต่อเนื่อง บุคคลที่มีสมดุลสุขไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ที่ไม่เคยทุกข์หรือผิดหวัง แต่เป็นผู้ที่สามารถรับรู้อารมณ์ รับมือกับความเปลี่ยนแปลง ดูแลตนเอง สร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล และดำเนินชีวิตตามคุณค่าที่มีความหมายต่อตนเอง

2. เหตุใดนักศึกษาจึงต้องเรียนรู้เรื่องสมดุลสุข

สมดุลสุขมีความสำคัญต่อสุขภาพกาย เพราะร่างกายเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ นักศึกษาที่นอนหลับไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย หรือใช้หน้าจออย่างต่อเนื่อง อาจเกิดความเหนื่อยล้า สมาธิลดลง ความจำไม่ดี และอารมณ์แปรปรวน แม้จะตั้งใจเรียนมากเพียงใด แต่หากร่างกายไม่ได้รับการดูแล ประสิทธิภาพในการเรียนย่อมลดลง

สมดุลสุขมีความสำคัญต่อสุขภาพใจ เพราะชีวิตมหาวิทยาลัยเต็มไปด้วยความคาดหวัง ความไม่แน่นอน และการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น นักศึกษาบางคนอาจกังวลเรื่องผลการเรียน บางคนรู้สึกว่าตนเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ขณะที่บางคนไม่มั่นใจในสาขาที่เลือกเรียน การมีสมดุลสุขไม่ได้ทำให้ความรู้สึกเหล่านี้หายไปทั้งหมด แต่ช่วยให้นักศึกษารู้เท่าทันอารมณ์ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และเลือกวิธีจัดการที่ไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

สมดุลสุขยังสัมพันธ์โดยตรงกับคุณภาพการเรียนรู้ นักศึกษาที่จัดเวลาเรียน พักผ่อน ทำกิจกรรม และรักษาความสัมพันธ์ได้เหมาะสม มักมีแรงจูงใจและความพร้อมในการพัฒนาตนเองมากกว่านักศึกษาที่ทุ่มเทให้เรื่องใดเรื่องหนึ่งจนละเลยชีวิตด้านอื่น ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือจนไม่ได้นอนอาจช่วยให้ทำข้อสอบได้ในระยะสั้น แต่ถ้าทำต่อเนื่องย่อมส่งผลเสียต่อร่างกาย อารมณ์ และความสามารถในการเรียนรู้ในระยะยาว

นอกจากนี้ สมดุลสุขยังช่วยวางรากฐานของชีวิตผู้ใหญ่ เพราะทักษะที่นักศึกษาฝึกในมหาวิทยาลัย เช่น การรู้จักตนเอง การจัดการเวลา การดูแลสุขภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ และการกำหนดเป้าหมาย ล้วนเป็นทักษะที่ต้องใช้ต่อไปในการทำงาน การสร้างครอบครัว และการอยู่ร่วมกับสังคม

3. ความคิดเกี่ยวกับความสุขพัฒนามาอย่างไร

แนวคิดเรื่องความสุขมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน ในยุคโบราณ ความสุขไม่ได้ถูกมองว่าเป็นเพียงความรู้สึกสบายหรือความเพลิดเพลิน แต่เชื่อมโยงกับความดีงาม การฝึกตน และการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย

อริสโตเติลเสนอแนวคิด **Eudaimonia** ซึ่งหมายถึงความสุขจากการใช้ศักยภาพของมนุษย์อย่างเต็มที่ การใช้เหตุผล การมีคุณธรรม และการดำเนินชีวิตที่มีความหมาย ความสุขตามแนวคิดนี้จึงไม่ใช่ความพึงพอใจชั่วคราว แต่เป็นคุณภาพของชีวิตที่เกิดจากการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ในทางพุทธศาสนา ความสุขสัมพันธ์กับการรู้เท่าทันเหตุแห่งทุกข์ การมีสติ การลดความยึดติด การไม่เบียดเบียน และการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าใจว่าชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แนวคิดนี้ช่วยให้เห็นว่าเหตุการณ์ภายนอกไม่ใช่สาเหตุของความทุกข์เพียงอย่างเดียว วิธีที่บุคคลรับรู้ ยึดถือ และตอบสนองต่อเหตุการณ์ก็มีความสำคัญเช่นกัน

ต่อมาในยุคสมัยใหม่ ความสุขได้รับการศึกษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยาเริ่มพัฒนาแนวคิดและเครื่องมือสำหรับศึกษาความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ การยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ และจุดมุ่งหมายของชีวิต

Diener อธิบายความสุขในลักษณะ **สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective well-being)** ซึ่งเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต การมีอารมณ์ทางบวก และการมีอารมณ์ทางลบในระดับที่สามารถจัดการได้ แนวคิดนี้ชี้ว่า คนสองคนซึ่งอยู่ในสถานการณ์คล้ายกันอาจมีความสุขต่างกัน เพราะแต่ละคนมีความคาดหวัง ประสบการณ์ และวิธีประเมินชีวิตไม่เหมือนกัน

Ryff ขยายแนวคิดความสุขให้ลึกกว่าความรู้สึกพึงพอใจ โดยเสนอแนวคิด **สุขภาวะทางจิตวิทยา (psychological well-being)** ซึ่งประกอบด้วยการยอมรับตนเอง ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น ความเป็นอิสระทางใจ ความสามารถในการจัดการชีวิต การมีจุดมุ่งหมาย และการเติบโตส่วน

บุคคล ความสุขตามแนวคิดนี้จึงไม่ใช่เพียงคำถามว่า “วันนี้รู้สึกดีหรือไม่” แต่รวมถึงคำถามว่า “กำลังดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและพัฒนาตนเองหรือไม่” ด้วย

ในยุคปัจจุบัน การศึกษาความสุขจึงเป็นการผสานความรู้จากจิตวิทยา ปรัชญา ศาสนา สังคมศาสตร์ สาธารณสุข และวัฒนธรรม ทำให้เข้าใจว่าความสุขเกิดจากทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและเงื่อนไขของสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อน ชุมชน รายได้ สิ่งแวดล้อม และโอกาสในการดำเนินชีวิต

4. ลักษณะสำคัญของสมดุลสุข

สมดุลสุขมีลักษณะสำคัญ**ประการแรก คือ ชีวิตทุกด้านเชื่อมโยงกัน** การนอนหลับไม่เพียงพออาจทำให้ร่างกายอ่อนล้า สมาธิลดลง อารมณ์หงุดหงิด และมีปัญหากับเพื่อนในเวลาเดียวกัน ขณะที่การมีเพื่อนที่รับฟังอาจช่วยลดความเครียด เพิ่มแรงจูงใจ และทำให้รู้สึกมั่นคงขึ้น ดังนั้น ปัญหาในชีวิตด้านหนึ่งอาจมีสาเหตุหรือผลกระทบต่อชีวิตอีกหลายด้าน

ประการที่สอง สมดุลสุขเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ สมดุลที่เหมาะสมในช่วงเปิดภาคเรียนอาจไม่เหมาะกับช่วงสอบ และสมดุลของนักศึกษาที่พักกับครอบครัวย่อมแตกต่างจากนักศึกษาที่ต้องอยู่หอพักและดูแลตนเองทั้งหมด จึงไม่มีรูปแบบสมดุลสุขเพียงแบบเดียวที่ใช้ได้กับทุกคน

ประการที่สาม สมดุลสุขเป็นสิ่งที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ นักศึกษาอาจเริ่มจากการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง เช่น นอนกี่ชั่วโมง ใช้โทรศัพท์มากเพียงใด เครียดกับเรื่องใด หรือใช้เวลาไปกับสิ่งใด จากนั้นจึงค่อยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

ประการที่สี่ สมดุลสุขสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว ความสุขไม่ใช่ผลจากความเข้มแข็งส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว การมีครอบครัวที่เข้าใจ เพื่อนที่ให้กำลังใจ อาจารย์ที่ให้คำปรึกษา และสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ล้วนช่วยสนับสนุนสุขภาวะของนักศึกษา

ประการสุดท้าย สมดุลสุขต้องสอดคล้องกับคุณค่าและเป้าหมายชีวิต บุคคลแต่ละคนให้ความสำคัญกับสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน การพัฒนาสมดุลสุขจึงต้องเริ่มจากการรู้จักตนเอง ไม่ใช่ดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของคนอื่นหรือเปรียบเทียบตนเองกับภาพชีวิตของผู้อื่นในสื่อสังคมออนไลน์

5. มิติสำคัญของสมดุลสุข

บทนี้อธิบายสมดุลสุขผ่านชีวิตสี่มิติ ได้แก่ กาย ใจ สังคม และปัญญา โดยทั้งสี่มิติทำงานเชื่อมโยงกัน

มิติกาย เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ อาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย การพักผ่อน การดูแลสุขภาพ และการใช้หน้าจออย่างเหมาะสม การดูแลร่างกายไม่ได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อไม่ให้เจ็บป่วย แต่เพื่อสร้างความพร้อมในการเรียน ทำกิจกรรม และรับมือกับภาระในชีวิตประจำวัน

มิติใจ เกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ ความคิด ความเครียด ความกังวล และความผิดหวัง รวมถึงความสามารถในการฟื้นคืนความมั่นคงหลังเผชิญเหตุการณ์ที่ยากลำบาก สุขภาพใจที่ดีไม่ได้หมายถึงการไม่เคยมีอารมณ์ทางลบ แต่หมายถึงการสามารถรับรู้อารมณ์เหล่านั้นโดยไม่ปล่อยให้อารมณ์ควบคุมการตัดสินใจทั้งหมด

มิติสังคม เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน อาจารย์ และชุมชนมหาวิทยาลัย รวมถึงความสามารถในการสื่อสาร อยู่ร่วมกับความแตกต่าง และขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น นักศึกษาที่มีคนรับฟังและรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มักปรับตัวกับชีวิตมหาวิทยาลัยได้ดีขึ้น

มิติปัญญา เกี่ยวข้องกับการคิดอย่างมีเหตุผล การตัดสินใจอย่างมีสติ การแยกแยะสิ่งสำคัญ การรู้เท่าทันอิทธิพลของสื่อ การทบทวนคุณค่า และการกำหนดเป้าหมายชีวิต ปัญญาในความหมายนี้ไม่ได้หมายถึงความเก่งทางวิชาการเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงความสามารถในการนำความรู้และประสบการณ์มาใช้ดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

โมเดลในบทแสดงให้เห็นว่า มิติทั้งสี่สัมพันธ์กับชีวิตจริงของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในเรื่องการเรียน การจัดการเวลา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว การเงิน สื่อดิจิทัล สุขภาพกาย สุขภาพใจ และเป้าหมายชีวิต สมดุลสุขจึงเกิดจากการดูแลชีวิตหลายด้านอย่างเชื่อมโยงกัน ไม่ใช่การพัฒนาเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง

6. สุขภาวะ คุณภาพชีวิต และสมดุลสุขแตกต่างกันอย่างไร

คำว่า “สุขภาวะ” “คุณภาพชีวิต” และ “สมดุลสุข” มีความสัมพันธ์กัน แต่มีความหมายไม่เหมือนกันทั้งหมด

สุขภาวะ (well-being) หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิต เรียนรู้ ทำงาน รับมือกับความเครียด ใช้ศักยภาพของตน และมีส่วนร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สุขภาวะจึงไม่ใช่เพียงการไม่มีโรคหรือไม่มีปัญหา แต่รวมถึงความสามารถในการทำหน้าที่ในชีวิตด้วย

คุณภาพชีวิต (quality of life) หมายถึง ภาพรวมของเงื่อนไขชีวิตและการประเมินชีวิตของบุคคล เช่น สุขภาพ ความสัมพันธ์ การศึกษา การเงิน ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย และความพึงพอใจต่อชีวิตของตนเอง บุคคลที่มีทรัพยากรหรือสภาพแวดล้อมคล้ายกันอาจประเมินคุณภาพชีวิตต่างกัน เพราะมีคุณค่าและความคาดหวังไม่เหมือนกัน

ส่วน **สมดุลสุข** เป็นกระบวนการจัดการชีวิตเพื่อรักษาและพัฒนาสุขภาวะและคุณภาพชีวิตให้เหมาะสม กล่าวอย่างง่ายได้ว่า สุขภาวะคือภาวะของการมีชีวิตที่ดี คุณภาพชีวิตคือภาพรวมของเงื่อนไขและความพึงพอใจในชีวิต ส่วนสมดุลสุขคือความสามารถในการจัดและปรับชีวิตเพื่อให้เกิดภาวะที่ดีนั้น

7. ทฤษฎีความสุขที่ช่วยอธิบายสมดุลสุข

บทนี้นำเสนอทฤษฎีความสุขสำคัญสี่แนวคิด

แนวคิดแรกคือ **Hedonia และ Eudaimonia** โดย Hedonia หมายถึงความสุขจากความพึงพอใจ ความสบายใจ และอารมณ์ทางบวก ส่วน Eudaimonia หมายถึงความสุขจากการใช้ศักยภาพ การพัฒนาตนเอง การดำเนินชีวิตตามคุณค่า และการมีชีวิตที่มีความหมาย

ความสุขทั้งสองแบบมีความจำเป็น นักศึกษาไม่ควรปฏิเสธความสุขจากการพักผ่อน การฟังเพลง การพบเพื่อน หรือกิจกรรมที่ชอบ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ควรให้ความพึงพอใจระยะสั้นขัดขวางเป้าหมายระยะยาว เช่น ใช้สื่อบันเทิงจนไม่ได้นอนหรือไม่ทำงานที่รับผิดชอบ สมดุลสุขจึงเกิดจากการรู้จักใช้ความสุขระยะสั้นสนับสนุนชีวิตที่มีคุณค่าในระยะยาว

แนวคิดที่สองคือ **PERMA Model** ซึ่งอธิบายสุขภาวะผ่านองค์ประกอบห้าด้าน ได้แก่ อารมณ์ทางบวก (Positive Emotion) การมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่กับกิจกรรม (Engagement) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) ความหมายของชีวิต (Meaning) และความสำเร็จ (Accomplishment) โมเดลนี้ช่วยให้นักศึกษาตรวจสอบว่า ชีวิตของตนมีความสุขเพียงด้านเดียวหรือมีองค์ประกอบหลายด้านสนับสนุนกัน

แนวคิดที่สามคือ **Self-Determination Theory** ซึ่งอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาสามด้าน ได้แก่ ความเป็นอิสระในการกำหนดตนเอง (autonomy) ความรู้สึกว่าตนมีความสามารถและพัฒนาได้ (competence) และความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น (relatedness) เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าตนมีส่วนเลือกวิธีเรียน สามารถพัฒนาความสามารถ และมีคนที่เข้าใจหรือสนับสนุน ย่อมเกิดแรงจูงใจภายในและมีสุขภาวะที่ดีขึ้น

แนวคิดที่สี่คือ **ความสุขตามแนวพุทธศาสนา** ซึ่งให้ความสำคัญกับสติ ปัญญา ความพอดี การไม่เบียดเบียน และการลดเหตุแห่งทุกข์ แนวคิดนี้ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจว่า ความสุขไม่ได้เกิดจากการพยายามควบคุมทุกสิ่งให้เป็นไปตามใจ แต่เกิดจากการเข้าใจตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลง และเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างมีสติ

เมื่อพิจารณาทั้งสี่แนวคิดร่วมกัน จะเห็นว่าความสุขของมนุษย์ครอบคลุมทั้งความรู้สึกดี การพัฒนาศักยภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น แรงจูงใจ ความหมายของชีวิต และการพัฒนาปัญญา จึงไม่ควรใช้ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งอธิบายความสุขทั้งหมด

8. การนำสมดุลสุขมาใช้ในชีวิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ความรู้เรื่องสมดุลสุขจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อนักศึกษาสามารถนำมาใช้พิจารณาชีวิตของตนเอง ชีวิตมหาวิทยาลัยไม่ได้เป็นเพียงการเรียนเนื้อหาวิชา แต่เป็นพื้นที่ฝึกการจัดการตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรับมือกับความผิดหวัง การค้นหาความถนัด และการสร้างทิศทางชีวิต

จุดเริ่มต้นสำคัญคือการรู้จักตนเอง นักศึกษาควรสำรวจว่าตนมีจุดแข็ง จุดที่ควรพัฒนา ความต้องการ คุณค่า ความกังวล และเป้าหมายอย่างไร รวมทั้งพิจารณาว่าชีวิตด้านใดกำลังได้รับการดูแลอย่างเพียงพอ และด้านใดกำลังถูกละเลย การรู้จักตนเองมิใช่การตำหนิตนเอง แต่เป็นการมองตนตามความเป็นจริง เพื่อเลือกวิธีพัฒนาที่เหมาะสม

ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสมดุลสุข ได้แก่ การนอนหลับและดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม การจัดการเวลา การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ การใช้สื่อดิจิทัลอย่างรู้เท่าทัน การมีเป้าหมาย และการกล้าขอความช่วยเหลือเมื่อปัญหาเกินความสามารถที่จะจัดการเพียงลำพัง

ในทางตรงกันข้าม ความเครียดสะสม การนอนน้อย การใช้สื่อออนไลน์จนขาดการควบคุม การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ความโดดเดี่ยว ปัญหาการเงิน ความคาดหวังที่สูงเกินจริง และการไม่กล้าพูดถึงปัญหา ล้วนเป็นอุปสรรคต่อสมดุลสุข นักศึกษาจึงควรสังเกตสัญญาณของการเสียสมดุลตั้งแต่ระยะแรก ไม่รอจนปัญหารุนแรงจึงค่อยแก้ไข

บทสรุปความเข้าใจสำคัญ

สมดุลสุขไม่ใช่ชีวิตที่สมบูรณ์แบบและไม่ใช่การทำให้ทุกด้านของชีวิตเท่ากัน แต่คือความสามารถในการดูแล จัดลำดับ และปรับความสัมพันธ์ระหว่างมิติกาย ใจ สังคม และปัญญาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของตนเอง

ความสุขที่ยั่งยืนจึงไม่ได้เกิดจากการมีอารมณ์ดีหรือประสบความสำเร็จเพียงด้านเดียว แต่เกิดจากการที่บุคคลสามารถดูแลสุขภาพ รู้เท่าทันอารมณ์ มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ใช้ความคิดและปัญญาในการตัดสินใจ และดำเนินชีวิตตามคุณค่าและเป้าหมายที่มีความหมาย

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การพัฒนาสมดุลสุขไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ แต่อาจเริ่มจากการสังเกตตนเองอย่างจริงใจ ปรับพฤติกรรมเล็ก ๆ ที่ทำได้ รู้จักขอความช่วยเหลือ และทบทวนชีวิตอย่างสม่ำเสมอ เพราะสมดุลสุขไม่ใช่สิ่งที่ทำสำเร็จเพียงครั้งเดียว แต่เป็นความสามารถที่ต้องเรียนรู้ ฝึกฝน และปรับใหม่ตลอดชีวิต