

‘สปาอารมณ์’

สูตรสมดุลด้วยศาสตร์ความสุข



เมื่อพูดถึงสปา เรามักนึกถึงความสบาย การผ่อนคลายทางร่างกาย และจิตใจ ในสถานที่แห่งการพักผ่อนโดยมีศาสตร์แห่งความงามเป็นไฮไลต์สำคัญ

แต่หากเอ่ยถึง สปาอารมณ์ หลายคนอาจจะส่ายหน้า ว่าคืออะไร ? วันนี้ เราจะพาไปรู้จักกับสปาอารมณ์ ศาสตร์ความสุขที่มาพร้อมกับการท่องเที่ยว

พวงทอง เจริญไพโรจน์วงศ์ (โลย) ผู้ก่อตั้งสปาอารมณ์ เล่าถึงความเป็นมาในการก่อตั้งว่า หลังจากที่ประสบปัญหาความเครียดจากการทำงานเมื่อครั้งเป็นมนุษย์เงินเดือนทำให้ตัดสินใจลาออก และผันตัวเองมาทำงานเอ็นจีโอ ไม่นานก็เกิดบริษัทสูตรความสุข บริษัทเล็ก ๆ ที่เน้นการดูแลสังคมมากกว่าการทำธุรกิจ

เธอบอกว่า ทำแล้วมีความสุข เมื่อมีความสุขก็สามารถเติมความสุขให้กับผู้คนที่รู้สึกไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เธอผ่านมามากทั้งการเรียนรู้หลักธรรมศาสตร์ด้านจิตวิทยา ฯลฯ ที่ช่วยในเรื่องจิตใจได้อย่างมาก แม้เธอจะมองว่า “ดี” แต่บางครั้งอาจยากสำหรับคนทั่วไป

เหตุนี้ เธอจึงคิดหลักสูตร สปาอารมณ์ ที่ดูแลทั้งร่างกาย จิตใจ ในบรรยากาศแห่งการท่องเที่ยวขึ้นมาอาศัยองค์ความรู้ด้านต่างๆ มาประยุกต์จนได้สูตรที่เข้าถึงง่าย แต่ได้ผลดี

เธอบอกว่า สปาอารมณ์ จะเน้นกระบวนการเรียนรู้เรื่องอารมณ์ผสมผสานกับการท่องเที่ยวเข้าด้วยกัน โดยมีเป้าหมายที่จะเชื่อมต่อและดึง “ความสุข” ที่ซ่อนภายในจิตใจกับร่างกายให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อสร้างสภาวะการ

พักผ่อนทางร่างกายและจิตใจอย่างสมบูรณ์ด้วยตนเอง

โดยเธอเน้นให้ร่างกายพร้อมก่อนที่จะดึงปัญหาด้านจิตใจของแต่ละคนออกมา เมื่อรู้ปัญหา ก็สามารถช่วยบำบัดรักษาได้ตรงจุด

โดยกิจกรรมต่างๆ สำหรับสปาอารมณ์ มี 4 ขั้นตอนหลักๆ เริ่มจาก 1) การพักผ่อนเชิงลึก เป็นเทคนิคการเปิดความผ่อนคลาย พักผ่อนทั้งกายและใจ 2) เทคนิคเรียนรู้เรื่องสมอง อารมณ์ จิตใจ เพื่อปรับให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิตประจำวัน 3) การเรียนรู้ปัญญา 3 ฐาน และ 4) เทคนิคการเรียนรู้การเป็นหมอรักษาตัวเอง เพื่อป้องกันก่อนที่จะเกิดโรค รวมทั้งมีการผ่อนคลายด้วยการท่องเที่ยว

ขั้นตอนต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้เราค้นพบความสุขที่เรียบง่ายผ่านกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ที่จะเชื่อมความคิด ร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน โดยมีกิจกรรมที่เชื่อมต่อความสุข เช่น การตีทอกซ์อารมณ์ ผ่านศิลปะการ

เคลื่อนไหว กวี และการท่องเที่ยว ฯลฯ

“สิ่งที่เราคาดหวังก็คือ ทำอย่างไรจะทำให้คนเรามีความสุข ทั้งในชีวิต การทำงาน บางคนมีเงินทองเหลือใช้ แต่ทำไมจึงรู้สึกเหงา เศร้าตลอดเวลา ทำไมบางคนทำงานแล้วไม่มีความสุข เกิดความเครียดตลอดเวลา หรือบางคนทำไมไม่มีที่ยึดเหนี่ยว เมื่อมาทำกิจกรรม “สปาอารมณ์” จะช่วยปรับร่างกาย อารมณ์ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดีเหมาะสม และมีความสุข เป็นการเชื่อมต่อบทบาทความคิด ร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ดังนั้น เมื่อกลับไปใช้ชีวิตปกติ คนเหล่านี้จะมีภูมิคุ้มกัน สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคง มีการทำงานที่ถูกต้อง และสามารถเป็นหมอรักษาตัวเองได้เพียงเชื่อมั่นเทคนิคการดูแลตัวเองที่เราสอน”

เป็นสูตรสมดุลด้วยศาสตร์ความสุข ทางเลือกเพื่อนทางหาการมีจิตใจและร่างกายที่ดีอีกวิธีหนึ่ง

