การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณาการตามแนวชีวิตวิถีใหม่

Enhancement of Mental Immunity According to Integrated Buddhist Approach in the New Normal Way of Life

กันตภณ หนูทองแก้ว, ณัฏฐา ม้วนสุธา
KANTAPHON NUTHONGKAEW, NATTHA MUANSUTHA
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมาโศกราช, โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY SRITHAMMASOKARAJ CAMPUS,
SURAT THANI HOSPITAL
Email : Kantaphon_27@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตเชิงพุทธบูรณาการ 2) เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณาการตามแนวชีวิตวิถีใหม่ โดยใช้กระบวนการศึกษาจากเอกสาร ตำรา งานวิจัย รวมถึงสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาและผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา โดยใช้แบบสัมภาษณ์

ผลการศึกษาสรุปว่า 1) แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตเชิงพุทธบูรณาการ จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามามีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในช่วงเวลานั้น ๆ โดยหลักการจัดการกับเหตุปัจจัยต้องอาศัยหลักของสติและปัญญา มาประยุกต์ใช้เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุล การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ นำสู่การพัฒนาตัวเองให้มีความเข้มแข็งสามารถยืนหยัดอยู่ได้ในท่ามกลางโลกธรรมที่แปรเปลี่ยนไปในทางดีและไม่ดี 2) แนวทางการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณาการตามแนวชีวิตวิถีใหม่ เป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะทางจิตเชิงพุทธบูรณาการ โดยหลักการสร้างดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยสติและปัญญา ผสานธรรมเป็นฐานรากในการสร้างสมการชีวิต กล่าวคือ การมีสติในการพิจารณาเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาต่อทางกายและจิตใจ และใช้สติในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและประเสริฐทั้งทางกาย วาจา ใจ ผสานการมีปัญญาในการสร้างพลังความเข้มแข็ง มั่นคง ไม่ประมาทในการดำรงชีวิต ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ปรับเป้าหมาย ด้วยหลักการเห็นชอบ รับรู้ ตรวจสอบ และจัดการ เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิตตามแนวชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างสมดุล

คำสำคัญ: 1. ภูมิคุ้มกันทางจิต, 2.พุทธบูรณาการ, 3.ชีวิตวิถีใหม่

Abstract

The objectives of this academic article are as follows ; 1) to study the concept of strengthening enhancement of the mind through integrated Buddhist approach. 2) To present an integrated Buddhist mental immunity promotion approach based on the new way of life. By using the study process from documents, textbooks, research work, including various technology media, and in-depth interviews from experts in Buddhism and psychology experts with interview form

The results of the study concluded that 1) the concept of integrative Buddhist mental strengthening enhancement method It is related to various factors that come into contact with the person at that time, with the management of dealing with the factors based on the principles of consciousness and intelligence and be applied to be able to live a balanced life. The integration of Buddhist principles with modern science leading to self-development to be strong and able to stand firm in the midst of the changing world for good and not good. 2) Guidelines for enhancing mental immunity in an integrated Buddhist way of life according to the new normal way of life It is an integrated Buddhist mental health development process by the principle of balancing life with consciousness and wisdom merging with Dhamma .

It is the foundation for building the equation of life, that is, being mindful in considering the factors that cause physical and mental problems and use mindfulness to live a balanced and noble life in terms of body, speech and mind, combined with wisdom to create power, strength, stability and carelessness in living, adjust mood, adjust mind, adjust behavior, adjust goals with the principles of approval, recognition, monitoring and management in order to create a balanced mental immunity according to the new normal way of life.

Keywords: 1. mental immunity, 2. Integrated Buddhist, 3. new normal way of life

1. บทนำ

สถานการณ์ของโลกในยุคปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลากหลายปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคง เศรษฐกิจ และสังคมในหลายมิติ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนับวันจะมีแต่รวดเร็วและรุนแรงมากขึ้น การสร้างรากฐานที่แข็งแรงให้เกิดกับมนุษย์จึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดปัญหาและผลลัพธ์เชิงลบ การสร้างทุนทางกายและทางใจจะเป็นการสร้างเสริมความแข็งแกร่งให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ในประเทศไทย แม้ว่าในปัจจุบันสถานการณ์จะไม่ร้ายแรงเหมือนในอดีตแต่ก็ยังเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม รวมถึงสุขภาวะของประชาชน ที่เกิดการแปรเปลี่ยนไปตามยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้ประชาชนเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้น รวมถึงมีแนวโน้มเกิดภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์ หมดไฟ ในการทำงาน (กรมสุขภาพจิต, 2563, หน้า 37) ผลกระทบดังกล่าวหากเกิดขึ้นจะเป็นผลร้ายที่สร้างรอยแผลบาดลึกต่อสภาวะความเป็นอยู่และการดำรงชีพของประชาชนทุกกลุ่มวัย ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องหาแนวทางในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตเพื่อนำสู่การดูแลสุขภาวะทางกายใจให้มีความเข้มแข็ง ซึ่งการพัฒนามนุษย์ให้เกิดเกราะในการป้องกันตัวเองตามหลักศาสตร์เชิงพุทธนั้นจะให้คำตอบที่เด่นชัด คือการมุ่งตรงไปยังฐานรากของมนุษย์หรือใจที่เป็นต้นน้ำของมนุษย์ สมองส่งใจให้เป็นผู้รู้ดีปฏิบัติดี นั้นคือ ทำมนุษย์ให้มีวิชาและจรณะในเบื้องต้นหรือสร้างสมองอัจฉริยะให้แก่มนุษย์ในการดำรงชีพได้อย่างยั่งยืน

กรมสุขภาพจิต (2563, หน้า 12) ได้ตระหนักถึงปัญหาวิกฤตที่กระทบต่อชีวิตประชาชน เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียทรัพย์สินเงินทองจานวนมาก วิกฤตเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ปัญหาการดำเนินชีวิตภายในชีวิตวิถีใหม่ ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ฯ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นฐานรากที่มาจากปัจจัยภายในที่เป็นสาเหตุที่แท้จริงคือ ความเข้มแข็งของจิตใจที่จำมาเป็นพลังในการรับมือกับปัญหา ดังนั้น การเสริมสร้างพลังให้กับจิตใจจึงเป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีดำเนินชีวิตก้าวสู่สภาวะสุขวิถีของคนไทย โดยเครื่องมือที่จะช่วยให้มนุษย์พ้นจากสภาวะเสี่ยงทางจิตเหล่านี้ได้ คือ การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อเป็นแนวทางให้มนุษย์ได้เตรียมความพร้อมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทุกเวลาทุกสถานที่ และเกิดได้กับทุกบุคคล หากมนุษย์มีภูมิคุ้มทางจิต ที่ดีก็เปรียบเสมือนเกราะป้องกันตัวที่ทำให้เผชิญชีวิตได้อย่างมีสติ มีจิตที่มั่นคง ยอมรับความจริงของชีวิตที่มีทั้งด้าน บวกและด้านลบ เรียนรู้ที่จะล้มแล้วลุกขึ้นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว มีความสุข มีอิสระ มีพลังใจ เผชิญสถานการณ์ที่แปรผันในยุคชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างสมดุล

จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นหลากหลายปัจจัยที่ส่งผลให้มนุษย์มีสภาพจิตใจถดถอย ไร้พลังในการเผชิญกับปัญหา สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญในการเสริมสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งให้กับจิตใจ ส่งผลให้เกิดความมั่นคง มีปัญญาและเข้าใจในบริบทชีวิตของตนเอง มีสภาพจิตใจที่ดี ผสานสามัคคีต่อสังคม ปัญหาต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลง ซึ่งหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางสำคัญที่นำสู่การมีสติ การสร้างปัญญา ให้เกิดมุมมองสำหรับการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท คิดวิเคราะห์ก่อนลงมือกระทำ ซึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีมากมายหลากหลาย อาทิเช่น หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา หลักอริยสัจ ฯ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2561, หน้า 24) หลักธรรมดังกล่าวมีจุดเน้นที่นำมาใช้เพื่อการบูรณาการ คือการใช้สติ คิดวิเคราะห์ ใช้ปัญญาในการจัดการโดยไม่ประมาท เพื่อสร้างผลลัพธ์เชิงบวก นั่นก็คือ การเห็นชอบ การรับรู้ การตรวจสอบ และการจัดการ หลักพุทธบูรณาการจึงเป็นเครื่องช่วยควบคุมกาย วาจา ใจ ให้เกิดความสงบ เกิดปัญญารู้แจ้งในเรื่องความจริงของชีวิต สามารถกำจัดกิเลสและความเห็นผิดได้ จากที่กล่าวมาเห็นได้ว่า การนำหลักพุทธบูรณาการมาใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามแนวชีวิต

วิถีใหม่ เป็นสิ่งที่เอื้อประโยชน์ในการกำหนดคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ในปัจจุบัน ตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่มีความเหมาะสม ก่อให้เกิดความสุข ความมั่นคง และสร้างสมดุลแห่งชีวิตได้อย่างยั่งยืน ทางผู้เขียนจึงได้สนใจในการศึกษา “การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณาการตามแนวชีวิตวิถีใหม่” เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้รับมาจากการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ มาใช้ในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตเชิงพุทธบูรณาการ และเป็นแนวทางการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณาการตามแนวชีวิตวิถีใหม่ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย และสามารถส่งต่อห่วงโซ่ของการพัฒนาเชิงบวกต่อสังคมและประเทศต่อไป

2. แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตเชิงพุทธบูรณาการ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิต

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นปรัชญาที่ยึดหลักทางสายกลาง ที่ใช้เป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสมดุลในชีวิตและสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลง แนวคิดของทางสายกลาง จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความไม่ประมาท ความพอเพียงและความพร้อมที่จะจัดการต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยความรอบรู้ รอบคอบและระมัดระวัง ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน โดยความพอเพียงจะต้องประกอบคุณลักษณะ 2 ประการดังนี้ 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล และ 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดี ภายใต้เงื่อนไขของความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน (สำนักงานคณะปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2565, หน้า 12) ซึ่งการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ก็คือ การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

ภูมิคุ้มกันทางจิตหรือพลังสุขภาพจิต (RQ-Resilience Quotient) เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง อาร์คิว (RQ) (วิรัตน์ ซอระสี, 2565, หน้า 33) เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 3 เรื่อง คือ อึด-ฮึด-สู้ 1) อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดียิ้มสู้กับทุกสถานการณ์ 2) ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดีเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ 3) สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

ภูมิคุ้มกันทางจิต จึงเป็นคุณลักษณะทางจิตใจ ที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว ซึ่งหากบุคคลใด

รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ยึดหลักธรรมเป็นรากฐานในการสร้างพลังบวกให้กับตนเอง โดยผสานแนวทางการดำรงชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งในการที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า นั่นคือ การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง โดยที่ภูมิคุ้มกันทางจิต จะเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่จะช่วยป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ให้เกิดความพร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในทุกสถานการณ์ได้ รวมทั้งสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆได้ หรือ กล่าวได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตช่วยส่งเสริมให้บุคคลให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิต จะเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต กล่าวคือ การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิต จะเป็นมุมมองของคุณภาพของบุคคลทางด้านจิตใจ (กรมสุขภาพจิต, 2563, หน้า 27) ซึ่งได้แก่ การที่บุคคลมีความสุข พอใจในชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีการพัฒนาตนเองและสามารถปรับตัวได้ ซึ่งมิติของสุขภาวะทางจิต จะเป็นมิติในทางบวก ซึ่งประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ 1) ความเป็นอิสระและการลิขิตตนเอง (autonomy) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการกำหนดทิศทางการกระทำของตน สามารถตัดสินใจด้วยตนเองมีอิสระในการคิดและการกระทำ 2) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (environmental mastery) หมายถึง2การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจัดการชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) ความเติบโตและการพัฒนาของบุคคลอย่างต่อเนื่อง (personal growth) หมายถึง การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ เปิดโอกาสให้ตนเองรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ รับรู้ถึงศักยภาพของตน เข้าใจพฤติกรรม มีการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของตนเอง 4) ความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลต่าง ๆ (positive relation with others) หมายถึงการที่บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจผู้อื่นและมีความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น 5) ความมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) หมายถึง การที่บุคคลมองเห็นว่าตนมีการด าเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความหมาย และ 6) การยอมรับตนเอง (self – acceptance) หมายถึง ความพึงพอใจต่อคุณลักษณะของตนเองและมีเจตคติในทางบวกต่อตนเองและชีวิต

2.2 วิธีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตตามแนวชีวิตวิถีใหม่

ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงสู่ยุคหลังโควิด 19 ซึ่งยังจัดเป็นยุคชีวิตวิถีใหม่ ที่เกิดการปรับเปลี่ยนองค์ประกอบต่าง ๆ มากมาย เพื่อการจัดการปัญหาที่เข้ามาแวดล้อมทั้งด้านด้าน กาย ใจ ให้เกิดพิษภัยต่อสุขภาวะและผลกระทบด้านอื่น ๆ จึงมีวิธีการเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตใจด้วยจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การพัฒนาจุดแข็ง ซึ่งจุดแข็ง ก็คือ ความสามารถที่โดดเด่นของเรา เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เราเห็นตัวตนที่แข็งแกร่ง ตัวตนที่เราภาคภูมิใจ ดังนั้นแล้ว หากเรารู้ว่าเราเก่งอะไร ถนัดอะไร และสามารถพัฒนาให้จุดแข็งของเราโดดเด่นยิ่งขึ้น และเก่งยิ่งกว่าเดิม ก็จะยิ่งทำให้เรามีความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง ยิ่งเจอปัญหายิ่งรู้สึกท้าทาย และยิ่งรู้สึกว่าชีวิตมีค่า มีความหมาย

2) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็คือ การหาคำตอบว่า “เราอยู่บนโลกนี้เพื่ออะไร” คนทุกคนมีคุณค่าในตนเอง แต่เพราะการเปลี่ยนแปลง หลายอย่างในชีวิตทำให้คนเราอาจมองไม่เห็นคุณค่าในตนเองแล้วก็ทำให้ภูมิคุ้มกันทางจิตใจของเราไม่แข็งแรง ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีวิธีการตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้ (1) เสริมความมั่นคงทางจิตใจด้วยการเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ซึ่งก็จะเชื่อมโยงกับข้อที่การพัฒนาจุดแข็ง คือ เมื่อเรารู้จุดแข็งของตัวเรา เราก็จะมีความมั่นใจว่าเราถนัดอะไร และเมื่อสิ่งที่เราถนัดก็สามารถทำประโยชน์ให้คนอื่น เราก็จะรู้สึกว่าจิตใจเราเข้มแข็งขึ้น มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ (2) ถ่ายทอดจุดแข็งให้ผู้อื่น หากทำให้จุดแข็งของเราเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นมากเท่าไหร่ คนอื่นก็ยิ่งเห็นคุณค่าของเรามากขึ้น (3) ทำตามเป้าหมายของชีวิต ชีวิตจะมีความสุขหากทำตามความฝันของตนเองได้สำเร็จ กล่าวคือ การทำให้เป้าหมายในชีวิตประสบความสำเร็จจะทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

3) การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจตนเอง คือ การรู้จักประมาณความสามารถของตนเอง การให้อภัยในความผิดพลาดของตนเอง ซึ่งความเห็นอกเห็นใจในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2563, หน้า 14) เพราะหากชีวิตไม่เป็นไปตามแผนที่ตั้งไว้ คนเราก็มักจะโทษตัวเอง และลงโทษตัวเองด้วยความรู้สึกผิดที่มากเกินไป ทำให้ความรู้สึกลบที่เกิดขึ้นไปทำลายความมั่นใจในตัวเอง ทำลายคุณค่าในตนเอง และทำลายภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แย่ลง ดังนั้นการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจตนเองจึ้งมีแนวคิดในการปฏิบัติ ดังนี้ (1) มองความผิดพลาดในมุมของคนนอก คือ เมื่อเราทำผิดพลาด ให้ลองมองเหตุการณ์นั้นใหม่ในฐานะที่เราเป็นคนอื่น จะทำให้เราเห็นวิธีแก้ปัญหามากกว่าการกล่าวโทษตัวเอง (2) มองไปข้างหน้า คือ การจำเหตุการณ์ความผิดพลาดนั้นเป็นบทเรียน แล้วหาทางป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก (3) อย่าด่วนตัดสินตัวเอง ให้โอกาสตัวเองในการพัฒนาตัวเองและแก้ไข หรือ ป้องกัน ไม่ให้เกิดความผิดพลาดนั้นอีก

กล่าวโดยภาพรวมวิธีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตตามแนวชีวิตวิถีใหม่ คือ

1. มองว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเลวร้ายแค่ไหน จะอยู่เพียงชั่วคราว เป็นวิธีคิดที่ทำให้มีความหวังว่า หากอดทนและมีวิธีจัดการตัวเองก็จะสามารถแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นช่วงเวลาวิกฤตไปได้ในที่สุด

2. มองเห็นว่าควรพัฒนาตัวเองอย่างไรในข้อจำกัดใหม่ที่เกิดขึ้น เป็นวิธีคิดที่ทำให้มองเห็นว่าในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีบทเรียนอะไรที่สามารถเรียนรู้ได้ เป็นการสะท้อนให้กลับมาทบทวนและค้นหาว่า ควรพัฒนาทักษะและพัฒนาตัวเองอย่างไร

3. มองเห็นโอกาสในสถานการณ์ที่เป็นข้อจำกัดใหม่ วิธีคิดแบบนี้ต้องอาศัยความคิดที่ยืดหยุ่น สำหรับการจัดการความเครียดและการตั้งรับที่ดี มีความคิดว่าท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงหรือความจริงที่เปลี่ยนไปนั้น ย่อมมีโอกาสบางอย่างปรากฏขึ้นเสมอ การจัดการในรูปแบบนี้จะทำให้เกิดจุดหมายในชีวิต และเป็นแรงยึดให้คนทุกคนพร้อมสู้ต่อไปในชีวิตวิถีใหม่อย่างมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ และหลักการสร้างเสริมทางจิตเชิงพุทธบูรณาการ

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะ โดยใช้ฐานความคิดทางพระพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านปัญญา ซึ่งพุทธปรัชญาในสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพ โดยสุขภาวะแบบองค์รวมมีพื้นฐานมาจากการพึ่งพากัน กล่าวคือ การสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีต้องดูแลแบบบูรณาการทั้งทางด้านกาย จิต สังคม เพราะหากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะทำให้ขาดความสมดุล และสิ่งที่สำคัญที่เป็นสารตั้งต้นในเรื่องสุขภาวะที่ดี นั่นก็คือ สุขภาพจิตที่แข็งแกร่ง ซึ่งการมีสุขภาพทางจิตที่ดี จะเป็นฐานรากให้คนเราสามารถยืนยัดต่อสู้และเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ การมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข็มแข็งก็จะทำให้กายเป็นสุข สังคม สิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยแวดล้อมก็ได้รับการพัฒนาอย่างปกติสุขและสมดุล องค์ประกอบด้าน กาย จิต สังคม เป็นองค์ประกอบที่ต้องอยู่ร่วมกันหากขาดส่วนใดชีวิตก็จะสูญเสียการทำงานไปและจะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เหลือมีผลให้ร่างกายโดยรวมเจ็บป่วย จึงจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล ครอบคลุมร่างกายทุกระบบทั้งทางด้านร่างกาย การปรับตัวด้านพฤติกรรมและการปรับตัวระดับจิตสำนึก เป็นเรื่องของดุลยภาพในท่ามกลางปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรวมทั้งแนวทางในการรักษาสุขภภาวะที่เน้นการดำรงชีวิตให้ความประสานสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ โดยหลักธรรมที่เกี่ยวกับสุขภาวะทั้ง 4 มิติ (สุเมธ บุญมะยา, 2560, หน้า 43) คือ

1) หลักธรรมที่สร้างเสริมสุขภาวะทางกาย ได้แก่ “หลักโภชเนมัตตัญญุตา” การรู้จักประมาณในการบริโภคซึ่งการบริโภคอาหารส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกาย “หลักปัจจัยสันนิสิตศีล” คือ ข้อกาหนดที่ว่าทุกครั้งที่จะบริโภคปัจจัยสี่ (ในที่นี้คืออาหาร) ต้องพิจารณาให้เห็นอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ก่อนว่าจะบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตและร่างกายให้อยู่ได้ ไม่บริโภคด้วยตัณหา

2) หลักธรรมที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ การการเสริมสุขภาวะทางจิตให้เข็มแข็งเป็นสภาวะของการกระทำให้เกิดจิตที่ตั้งมั่น สงบ เป็นเรื่องของการมีสติตื่นรู้ และจิตมีความตั้งมั่นมีสมาธิ องค์ธรรมที่สร้างเสริมให้จิตใจมีความสงบสุข ได้แก่ พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา หลักธรรมนี้ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงกับทุกเรื่องในชีวิต เพื่อสร้างสังคมสันติสุข

3) หลักธรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม กล่าวคือ “นาถกรณธรรม 10” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2549, หน้า 31) เป็นคุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนได้ เรียกอีกอย่างว่าเป็น พหุการธรรม หรือ ธรรมมีอุปการะมาก เพราะเป็นกำลังหนุนในการบำเพ็ญคุณธรรมต่าง ๆ ยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้สำเร็จได้อย่างกว้างขวาง ไพบูลย์ ซึ่งประกอบด้วย (1) ศีล ความประพฤติดีงามสุจริต รักษาระเบียบวินัย มีอาชีวะบริสุทธิ์ (2) พาหุสัจจะ ความเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจ (3) กัลยาณมิตตตา การคบคนดี มีผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี (4) โสวจัสสตา ความเป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย รับฟังเหตุผล (5) กิงกรณีเยสุ ทักขตา ความเอาใจใส่ช่วยขวนขวายในกิจใหญ่น้อยทุกอย่างของเพื่อนร่วมหมู่

คณะ รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง สามารถจัดทำให้สำเร็จเรียบร้อย (5) ธัมมกามตา ความเป็นผู้ใคร่ธรรม คือ รักธรรม ใฝ่ความรู้ใฝ่ความจริง รู้จักพูด รู้จักฟัง ทำให้เกิดความพอใจ (7) วิริยารัมภะ ความขยันหมั่นเพียร คือ เพียรละความชั่ว ไม่ย่อท้อ (8) สันตุฏฐี ความสันโดษ คือ ความพอใจ ด้วยปัจจัย 4 ที่หามาได้ด้วยความเพียรอันชอบธรรมของตน (9) สติ ความมีสติ ไม่มีความประมาท (10) ปัญญา ความมีปัญญาหยั่งรู้เหตุผล รู้จักคิดพิจารณา เข้าใจภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

4) หลักธรรมที่สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การมีสติปัญญา ความรู้ ความนึกคิด ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับปัญญา หมายถึง ความรู้เข้าใจในเหตุและผล รอบรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้แจ้งในสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน อันทำให้สามารถวางตนและปฏิบัติได้ถูกต้องดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ดังนั้น การที่จะบรรลุถึงปัญญาจะต้องมีการฝึกฝนตามแนวทางไตรสิกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2549, หน้า 37) คือ ฝึกให้กาย วาจา ใจเรียบร้อย (ศีลสิกขา) ฝึกจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน (จิตตสิกขา) เพื่อให้มีพลังในการพิจารณาเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะที่เป็นจริงของสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นไปตามเหตุและปัจจัย (ปัญญาสิกขา) ในที่สุดคุณธรรมที่เกี่ยวข้องหรือเป็นประโยชน์กับชีวิตครอบครัว สังคมและอาชีพการงาน หลักธรรมในส่วนนี้คือ พละ 5 หมายถึง ความเข็มแข็ง มั่นคง ปราศจากความเกียจคร้าน และความไม่ประมาทในการทากิจการงาน ได้แก่ (1) ศรัทธา ความเชื่อ เชื่อแน่วแน่ในคุณงามความดี และมีความศรัทธาในอาชีพของตนเอง (2) วิริยะ ความเพียร คือ ความขยันหมั่นเพียรความเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตนได้สำเร็จ สามารถแก้ปัญหาได้ลุล่วงด้วยสติปัญญาของตน (3) สติ ความระลึกได้ รู้ว่าหน้าทีของตนเองคืออะไร และหน้าที่ของตนเองต้องทำอะไร ทำอย่างไรให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น (4) สมาธิ ความที่มีจิตตั้งมั่น มีสมาธิ (5) ปัญญา ความรู้ทั่วชัด มีไหวพริบ รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ รู้สิ่งผิด ชอบ ชั่วดี รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้เกี่ยวกับตนเอง และรู้เกี่ยวกับงานในหน้าที่

อย่างไรก็ตาม การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตด้วยหลักพุทธบูรณาการ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี ให้มีความเข้มแข็ง เป็นเกราะให้กับมนุษย์ในการดำเนินชีวิต ซึ่งการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดี มีต้นน้ำมาจาก สติ ปัญญา เพราะหากรู้ว่าการปล่อยชีวิตและจิตใจไปตามอำนาจของเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ก็มีแต่จะนำทุกข์มาให้ หากมีสติรู้ เท่าทันใช้ปัญญาในการกระทำโดยเหมาะสม ตามเหตุผลของปัญหา ก็จะเกิดเป็นสุขได้ทุกสถานการณ์ เกิดสุขภาวะที่ดีประสบความเสร็จในการงาน กล่าวได้ว่า สติ ปัญญา ทำให้เห็นความจริงว่า สุขหรือทุกข์นั้นมิได้อยู่ที่ว่า มีสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่ร้ายเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเราคิดและรู้สึกกับเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไร หมายความคือ สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ ของเรานั้นเอง สิ่งนี้ก็คือภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดสำหรับคนเราทุกคน

หลักการสร้างเสริมทางจิตเชิงพุทธบูรณาการ กล่าวว่า ความจริงพระพุทธศาสนามีลักษณะคล้ายจิตวิทยาสมัยใหม่อยู่ในหลายส่วน ทั้งในมุมมองของความหมายที่เป็นศาสตร์ว่าด้วยความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของจิตและพฤติกรรม ในแง่ของการศึกษาหาความรู้ก็จะคล้าย ๆ เป็นวิชาการอย่างหนึ่งเหมือนกัน โดยเฉพาะอภิธรรมที่เป็น

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องจิต การสร้างเสริมทางจิตเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการนำแนวทางตามหลักพระพุทธศาสนามาใช้ให้เกิดประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ คือ การสร้างจริยธรรม เพื่อจะทำอย่างไรให้ชีวิตมนุษย์เป็นอยู่ดีงาม หรือให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องบรรลุประโยชน์สุขนั่นเอง การใช้จิตวิทยาในแนวพุทธศาสตร์ แบ่งเป็น 2 ภาค คือ (1) ภาคศึกษาหาความรู้ในความจริงของธรรมชาติแท้ ๆ และ (2) ภาคปฏิบัติในการใช้ประโยชน์ ซึ่งถือว่าเป็นจริยธรรม ซึ่งการศึกษา 2 ขั้น เป็นการศึกษาเรื่องของจิตวิทยาเชิงสภาวะ (เราใช้ตา หู จมูก ลิ้นรับรู้อย่างไร ในเวลารับรู้นั้นมีการกำหนดหมายได้ข้อมูลความรู้มา และพร้อมกันนั้น เรามีความรู้สึก แล้วมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น โดยมีการชอบ ชัง และมีการปรุงแต่งอย่างไร)ในขั้นที่ 1 ส่วนขั้นที่ 2 จะเกี่ยวกับการรับรู้นำสู่การปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อรู้สึกไม่สบายเป็นทุกข์ เกิดการคิดปรุงแต่งเชิงปฏิกิริยาจะทำอย่างนี้จะแสดงออกอย่างนี้ เรามองเห็นว่าอย่างไหนเป็นคุณ อย่างไหนเป็นโทษ จะแก้ไขโทษและทำให้เป็นคุณได้อย่างไร ซึ่งกระบวนการนี้จะเป็นจิตวิทยาเชิงปฏิบัติ ที่นำสู่จริยธรรม เป็นการเน้นการนำมาหลักธรรมคำสอนตามแนวพระพุทธศาสนาใช้ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ให้รู้จักสำรวมอินทรีย์ ให้ใช้อินทรีย์ให้เป็น คือ ใช้อินทรีย์ให้เกิดประโยชน์ ไม่เกิดโทษ คือ ไม่ให้ถูกอกุศลธรรมครอบงำ ไม่ใช่รับรู้แล้วก็เกิดความชอบชังปรุงแต่ง เกิดโลภะ โทสะ โมหะ แต่ให้ใช้อินทรีย์อย่างมีสติในการที่จะได้ข้อมูล และได้ปัญญาเกิดความรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามเป็นจริง

การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตเชิงพุทธบูรณาการจะเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ที่ผ่านเข้ามาทางประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เมื่อมีการรับเข้ามาก็จะเกิดเป็นความรู้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็ต้องผ่านกระบวนการแปลความหมายด้วยอินทรีย์ที่ 6 คือ จิตใจ ซึ่งมีทั้งแปลความหมาย ประมวล และนำออกสื่อสาร หากสิ่งเหล่านั้นผ่านการสังเคราะห์ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นหลักธรรมอันใดที่ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นแท้ในการเสริมพลังให้แก่จิตใจคน หลักธรรมเหล่านั้นก็จักเป็นหัวใจสำคัญในการนำสู่ความไม่ประมาทในชีวิต การมีสมาธิ สติ และปัญญา ที่ส่งผลให้เกิดความตระหนัก รับรู้ และการจัดการให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวก เกิดภูมิคุ้นกันที่ดี

3. แนวทางการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณาการตามแนวชีวิตวิถีใหม่

การสร้างภูมิคุ้มกันทาง จิต เป็นคำที่อาจเรียกว่า พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ พลังสุขภาพจิต ภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นความสามารถของคนที่มีอยู่ในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลาบากที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤต หรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ และอาจพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยสามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตในทางที่ดีขึ้นหลังเหตุการณ์ผ่านพ้นไป โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง จากการศึกษาเอกสาร ตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตที่ได้มีการนำตัวแปรภูมิคุ้มกันทางจิตไปใช้หลากหลายสถานการณ์ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะทางจิตใจและความสามารถในการดำเนินชีวิต ให้มีความพร้อมในการเผชิญปัญหาและจัดการกับวิกฤติต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ผลพบว่าองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ บรรยากาศในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน แรงสนับสนุนทาง

สังคม และภูมิคุ้มกันทางช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น (ขวัญธิดา พิมพการ, 2562, หน้า 300) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตสามารถพัฒนาให้มีระดับสูงขึ้นได้ โดยการฝึกฝน การเรียนรู้ ให้เกิดทักษะสำหรับการปฏิบัติตนในเชิงบวก ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับทุกสถานการณ์ได้ทุกอย่างมั่นใจ สามารถต้านทานกับเหตุปัจจัยที่เป็นปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถรื้อฟื้นตนเอง กลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วหลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้

จากสถานการณ์ในยุคชีวิตวิถีใหม่ ซึ่งจัดเป็นยุควิกฤติในทุก ๆ ด้านแต่วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤตได้ จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤตโหมกระหน่ำ ทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ “ความยืดหยุ่นทางใจ” (Resilience) เป็นทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ ของการปรับตัวให้เข้ากับความยากลำบากหรือความท้าทายที่เผชิญในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านความยืดหยุ่นทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม และเป็นการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของตนเองและจากภายนอก ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล 3 ข้อ (American Psychological Association, 2022, p.23) คือ มุมมองที่มีต่อโลก ทรัพยากรทางสังคมที่เกื้อหนุน และทักษะเฉพาะในการปรับตัว (coping strategies) การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตหรือ พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ มาจากคำว่า “อาร์คิว” (RQ) ย่อมาจาก “Resilience Quotient” ซึ่งถือเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และในบางคนที่มีอาร์คิว (RQ) ดี ก็สามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็ง แกร่งกว่าเดิม

“ความยืดหยุ่นทางใจ” (Resilience) เป็นคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่ใช้กันในระดับนานาชาติ ส่วน “อาร์คิว” (RQ) เป็นคำศัพท์เฉพาะที่ใช้ในประเทศไทย ทั้ง 2 คำ มีความหมายใกล้เคียงกัน สามารถนำมาใช้แทนกันได้ โดยองค์ประกอบของอาร์คิว (RQ) เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 3 เรื่อง คือ อึด-ฮึด-สู้ กล่าวคือ 1) อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยิ้มสู้กับทุกสถานการณ์ 2) ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง 3) สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ โดยการพัฒนาอาร์คิวตนเอง เป็นหลักคิดในการพัฒนาตนเองให้มีอาร์คิว (RQ) ที่ดี (กรมสุขภาพจิต, 2563, หน้า 23) มีเทคนิคสำคัญคือ “4 ปรับ 3 เติม” คือ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ปรับเป้าหมาย เติมศรัทธา เติมมิตร และเติมจิตใจให้กว้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องเตรียมให้พร้อมก่อน เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันทางใจ เสมือนการฉีดวัคซีน ซึ่งต้องทำก่อนที่โรคระบาดจะมา เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันก็สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจมีภูมิคุ้มกัน ก็สามารถต่อสู้กับเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ได้ ซึ่งรายละเอียดต่าง ๆ ประกอบด้วย 4 ปรับ คือ (1) ปรับอารมณ์ คือ การตั้งสติ ผ่อนคลายความเครียด ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ไม่โกรธแค้นหรือ

โทษใคร (2) ปรับความคิด คือ การคิดในมุมบวก มองให้ลึกถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น (3) ปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตใหม่ให้เหมาะสมกับเงื่อนไขใหม่ (4) ปรับเป้าหมาย คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และ 3 เติม คือ (1) เติมศรัทธา คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดตอนกลางคืนไปแล้ว พระอาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้ความสว่างเสมอ (2) เติมมิตร คือ มิตรสหาย และครอบครัว ที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ พูดคุยกับคนที่ไว้ใจเพื่อช่วยหาทางออก (3) เติมจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มองไปให้ไกลออกจากตัวเรา ในขณะที่เรามีความทุกข์ยากลำบาก ก็ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา บางคนอาจมีมากกว่าด้วยซ้ำ

การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ที่ทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง จักต้องอาศัยการจัดการอย่างสมดุลและผสานสัมพันธ์หลากหลายด้าน รวมถึงการสร้างรากฐานทางด้านจิตใจที่พร้อมสำหรับการรับมือกับภาวะวิกฤตและปัญหาที่เข้ามากระทบได้ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติการ ที่สอดแทรกด้วยหลักคุณธรรม จริยธรรม เพื่อสร้างสรรค์ผลงานเชิงคุณภาพให้เกิดกับจิตใจ ที่ส่งผลให้มีสติ มีสมาธิ สร้างสรรค์ปัญญา (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2565, หน้า 23-24)สำหรับการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น รู้เท่าทันทุกสถานการณ์ ซึ่งการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตสามารถทำได้ดังนี้

1) ช่วยให้บุคคลรู้สึกถึงความเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ที่อุดมด้วยความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจกัน รวมถึงจุดประกายความฝัน สร้างเป้าหมายในอนาคต

2) สังคมสร้างสรรค์บุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้เกิดในสังคมต้นแบบ ที่สามารถชี้แนะและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมให้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย

3) ปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และฝึกการมีส่วนร่วมในการคิด และตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ร่วมกันด้วยภาคีเครือข่ายของครอบครัว สังคม ชุมชน

4) ใช้หลักธรรมเป็นเครื่องเหนี่ยวนำในการพัฒนาด้านจิตใจ ฝึกมุมมองความคิดในด้านบวก ไม่มองโลกในแง่ร้าย ผ่านการเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ

5) มีแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตร่วมกับชุมชน โดยร่วมกันเพื่อคิดวิเคราะห์ปัญหา วางแผนดำาเนินการประเมินผลและติดตามในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน การประสานงานทีมภาคีเครือข่ายในชุมชน การร่วมพัฒนาชุมชนกับประชาชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสร้างรากฐานคุณธรรม จริยธรรม เพื่อการสร้างเกราะให้กับจิตใจของประชาชน

6) สร้างแรงจูงใจที่มุ่งความสำเร็จเป็นหลัก โดยอาศัยมุมมองความคิดความรู้สึกที่เป็นไปในทางบวกทั้งในส่วนของการรู้คิด เข้าใจ หรือแนวโน้มของการแสดงพฤติกรรมในการเรียนรู้ มองสิ่งรอบตัวอย่างถูกต้องและชัดเจนเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของตนเอง ทั้งระดับบุคคล กลุ่ม และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

7) บูรณาการหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้บุคคลมีมุมมองที่ถูกต้องชัดเจน มีแรงปรารถนาในการบรรลุเป้าหมายของทุก ๆ พฤติกรรม บนพื้นฐานของการรู้คิด เข้าใจ และการรู้เท่าทันในสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องจากทุก ๆ สถานการณ์ บุคคลก็จะสามารถพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างหรือสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

4. สรุป

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณาการตามแนวชีวิตวิถีใหม่ จะเป็นการบูรณาการแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อนำมาบริหารจัดการปัจจัยต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้เกิดความอ่อนล้าทางด้านจิตใจ ทำลายแก่นของหลังคุณภาพชีวิตที่จะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยการดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ในการพึ่งพาตนเองให้ได้ การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นกระบวนการสร้างความพร้อมให้กับบุคคลที่จะเผชิญกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ แนวคิดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณา จะเป็นแนวคิดที่ใช้หลักการยืดหยุ่น แนวทางสายกลาง ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีความพอเพียง และมีความพร้อมที่จะจัดการต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยการมีสติ การใช้ปัญญาให้เกิดความรอบรู้รอบคอบ และระมัดระวังในการวางแผนและดำเนินกิจกรรมชีวิตทุกขั้นตอน ร่วมกับหลักธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเพื่อประชาชนในยุคชีวิตวิถีใหม่เกิดกระบวนการรู้คิด รู้ผิด รู้ชอบ รู้ประมาณ มีการจัดการสุขภาวะทางจิตของตนเองได้ด้วยการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ การสร้างความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลต่าง ๆ การมีเป้าหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการปรับตัวทางสังคมและจัดการกับปัญหาที่คุกคามทางใจได้

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณาการตามแนวชีวิตวิถีใหม่ เป็นการดำเนินการภายใต้เงื่อนไขความรู้ผสานหลักคุณธรรม จริยธรรม ที่นำมาเป็นฐานรากในการสร้างเกราะให้แก่ชีวิต โดยเงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วยความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการปฏิบัติ ส่วนการดำเนินการภายใต้เงื่อนไขคุณธรรมจริยธรรมที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย การสร้างความตระหนักในคุณธรรม ใช้หลักจริยธรรมในการดำเนินชีวิตโดยอาศัยหลักความมีเมตตา เอื้อเฟื้อต่อบุคคลอื่น มีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่ประมาทและรู้เท่าทันทุกสถานการณ์ ซึ่งกล่าวโดยสรุปได้ว่า การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแบบพุทธบูรณาการตามแนวชีวิตวิถีใหม่ ต้องอาศัยกระบวนการที่เป็นวงล้อของการพัฒนาที่เปรียบเสมือนเฟืองที่ใช้สำหรับการขับเคลื่อนสู่ชีวิตที่สมดุล เกิดสุขวิถีแก่ชีวิต สิ่งนั้นก็คือ การพัฒนากาย พัฒนาความประพฤติ พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ให้เกิด

การยอมรับ เข้าใจ กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถคิดวิเคราะห์ตามหลักของความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ด้วยการคิดอย่างมีสติ ใช้ปัญญาสู่การปฏิบัติ รู้เท่าทันตามสภาวการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และสามารถวางแผนนำสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิด ผลลัพธ์เชิงประจักษ์และเป็นกระบวนการจัดการที่ตรงกับเหตุและมีผลลัพธ์ที่ตรงเป้าหมาย มีแนวทางในการจัดการด้วยหลัก 4 ป ซึ่งได้แก่ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ปรับเป้าหมาย เพื่อให้เกิดพลังของคำว่า “อึด ฮึด สู้” ด้วยการบูรณาการให้เกิดการปรับเปลี่ยน (Change) เพื่อการเปลี่ยนแปลง ด้วยการเรียนรู้วิธีคิด (Head) ยอมรับความจริงจากภายใน (Heart) ลงมือกระทำตามเป้าหมาย (Hand) ยึดหลักของความตั้งมั่นของความเข้าใจผสานแนวทางของหลักธรรมเข้าสู่หลักการปฏิบัติ (Learning by doing + Doing through activities + Activities Based on Understanding + Understanding on what life is) โดยทุกกระบวนการต้องเชื่อมโยงสืบต่อกันอย่างต่อเนื่อง โดยอยู่ในกรอบของการยอมรับหรือเห็นชอบ เข้าใจ รับรู้ วิเคราะห์ ตรวจสอบและดำเนินการ นั่นก็คือ การกระทำที่ต่อยอดการพัฒนา ด้วยการใช้ทักษะ คือ การทบทวน (Reskill) ปรับปรุง (Upskill) เปลี่ยนแปลง (New skill) นำสู่การปฏิบัติเพื่อปรับสมดุลของชีวิตตามแนวชีวิตวิถีใหม่

5. เอกสารอ้างอิง (References)

กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient)*. นนทบุรี: ดีน่าดู.

กรมสุขภาพจิต. (2563). แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา2019 (COVID-19) [Combat 4th wave of COVID-19 : C4]. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: บียอนด์พับลิสชิ่ง.

ขวัญธิดา พิมพการ. (2562). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร. 9(2), 284-307.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). อาร์คิว...ภูมิคุ้มกันทางใจ. สืบค้นจาก https://www.happyhomeclinic.com/a04-RQ.html สืบค้นเมื่อ 24 พฤษภาคม 2565.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : โรงชุมนุมสหกรณ์การเกษตร ประเทศไทย.

วิรัตน์ ซอระสี. (2565). *การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 : กรณีศึกษาชุมชนบ้านดง จังหวัดลำปาง*. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 30(4), 307-318

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2561). พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาวะ สุขภาพคนไทย 2561.นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิยาลัยมหิดล.

สุเมธ บุญมะยา. (2560). *พุทธจิตวิทยาบูรณาการเพื่อพัฒนาการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สำนักงานคณะปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. (2565). สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ว่าด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข. กรุงเทพฯ : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.

American Psychological Association. (2022). *Resilience*. Retrieved May 24, 2023, from https://www.apa.org/topics/resilience