

# ความมั่นคงทางจิตใจ : ลดความเสี่ยงช่วยแก้ปัญหาสังคม

## Create Mental Security : Reduce risk, Help solve social problems

อาจารย์ธัญนิชา วิโรจน์รุจน์

Tannicha Virojrut

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

พระครูธรรมธรบงกช (คนธาโร), ดร., ดร.ศิริวัฒน์ ครอบบุญ

PhrakhruthammathonBongkot, Ph.D., Dr.Sirawat Krongbun

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นวบ.คณะสังคมศาสตร์ จังหวัดจันทบุรี

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Educational Unit Faculty of Social Chanthaburi

### บทคัดย่อ

ความคาดหวัง สร้างความกดดัน และเพิ่มความเครียด จนเกิดความเสี่ยงและเป็นอุปสรรคต่อสังคม ความเสี่ยงทางสังคมที่เกิดจากการขาดความเข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติและสังคม พฤติกรรมของความมักได้เกินกว่าความจำเป็นและพอดี (โลภ) จนส่งผลเป็นความขัดแย้ง (โกรธ) และจากเหตุแห่งความไม่เข้าใจ (หลง) ซึ่งขาดความมั่นคงทางจิตใจเป็นภัยเสี่ยงของสังคม นำแนวทางการดำรงชีวิตตามวิถีพุทธ สร้างความเข้มแข็งมีความมั่นคงทางจิตใจ เป็นความมั่นคงพื้นฐานในการดำรงชีวิตและความมั่นคงของสังคมโดยรู้และเข้าใจสาเหตุ หาวิธีการแก้ไข (ปัญญา) และยอมรับเปลี่ยนแปลง (สติ) ด้วยวิถีชีวิตแบบชาวพุทธสามารถ “วางได้” และ “เฉยเป็น” อย่างเข้าใจและอดทนโดยนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเข้าใจสังคม มีความเชื่อและศรัทธาอย่างมีเหตุผลในบาป บุญ คุณโทษ ดำเนินชีวิตอย่างมีศีล ในการประพฤติกฎปฏิบัติ มีความสามัคคี เสริมสร้างสังคม เป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจให้เกิดความมั่นคงและสังคมที่ยั่งยืน

**คำสำคัญ :** ความมั่นคงทางจิตใจ, ความเสี่ยง, ปัญหาสังคม

### Abstract

Expectations create pressure. And increase stress. To Risk is a barrier to society. Social risk is the result of mental risk. Caused by lack of understanding of the realities of nature and society (Delusion).The result is a conflict.(Greediness). The result is a conflict in mind (Consciousness). And the lack of understanding and often. It became a passion. Lack of mental stability, A risk society. A Way to live a Buddhist Way Strengthen mental stability. It is the fundamental stability

in the stability of life. By the cause of the fall and find a solution. And accept change. With the Buddhist way of life can be "laid" and "passive" understanding and patience. To improve the quality of life and the mind. By the principles of the doctrine of Buddhism. Have faith and believe in reason. Life is sacred. To behave and practice Encourage social harmony is the key to anchor the mind to secure. And sustainable society.

**Keywords :** Create mental security, Risk, Social problems

## บทนำ

สังคมไทยที่มีพื้นฐานมาจากสถาบันครอบครัว สถาบันทางเศรษฐกิจ สถาบันการเมือง การปกครอง สถาบันทางการศึกษา สถาบันทางศาสนา สถาบันความบันเทิง และสถาบันสื่อมวลชน ที่มีรูปแบบพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมแตกต่างกันไปตามบทบาท เพื่อสนองความต้องการร่วมกันในด้านต่าง ๆ และเพื่อการคงอยู่ของสังคมโดยรวม โดยแบบแผนพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นไปตามบรรทัดฐานทางสังคมและเป็นไปตามวัฒนธรรมของสังคมที่เกี่ยวข้องและผูกพันกันเป็นวงจรและวัฏวนทางสังคม ซึ่งเริ่มจากสถาบันครอบครัวที่เป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคมในการกลมเกลียวและสร้างจิตสำนึกต่าง ๆ

จากการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาในปัจจุบัน อาทิ ความเจริญทางโครงสร้างพื้นฐานความเจริญเติบโตทางเทคโนโลยีค่านิยมคนรุ่นใหม่เห็นความเจริญด้านวัตถุนิยม ล้วนส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเทคโนโลยีทางการสื่อสารที่เคยจินตนาการไว้ในอดีตได้แสดงข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างเห็นได้ชัดเจนในปัจจุบัน การติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างสะดวก ไร้พรมแดน และโดยเฉพาะการดำเนินชีวิตของคนในสังคมได้เกิดการเรียนแบบตามค่านิยมที่เปลี่ยนไป บางครั้งเสมือนจะยึดถือวัฒนธรรมมวลชนเป็นหลักและเข้าใจว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงามเกิดการกระทำที่เรียกว่า ตอบอย่างหรือเลียนแบบลีลาชีวิตของคนอื่น ผลที่เกิดขึ้นตามมาคือทำให้เกิดความเครียด หรือไม่สบายใจ เห็นได้จากข้อมูลพบว่าความเครียดเกิดจากปัญหาเศรษฐกิจ การครองชีพคู่และขาดการแก้ปัญหาเศรษฐกิจ การครองชีพคู่และขาดการแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง เป็นต้น

สภาพสังคมไทยจากอดีตถึงปัจจุบันจึงเปลี่ยนแปลงไปมาก โดยเฉพาะปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น จากการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ ๑,๑๒๑ คน สรุปปัญหาสังคมได้ ๕ ประเด็น ดังนี้

- ๑) การหลอกลวง/ลวงละเมิดทางเพศ
- ๒) การทุจริตคอร์รัปชันของเจ้าหน้าที่ในแวดวงราชการ/การเรียกรับสินบน
- ๓) ความรุนแรงโหดร้ายในครอบครัว/การทำร้ายกันในครอบครัว

๔) การปล้นฆ่า ชิงทรัพย์ ชิงรางวัล/ลักทรัพย์

๕) การหลอกลวง ต้มตุ๋น/ฉ้อโกงทรัพย์สินเงินทอง<sup>๑</sup>

จะเห็นว่าปัญหาต่าง ๆ ล้วนเกิดจากจิตใจและจิตสำนึกของคนทั้งสิ้น ที่เกิดจากการขาดความยับยั้งชั่งใจ การขาดสำนึกในหน้าที่ที่รับผิดชอบตามบทบาทของแต่ละคน การขาดการเอาใจใส่กัน สังคมที่เห็นแก่วัตถุ คุณธรรม ศีลธรรม อ่อนแอ การขาดสติที่มีความอยากได้ และการขาดจิตสำนึก

สถาบันครอบครัวไม่เข้มแข็ง ประเทศไทยจึงมีความเสี่ยงทางสังคม จากการดันรนเพื่อความอยู่รอดทางเศรษฐกิจ วิฤทธิเศรษฐกิจและการแข่งขันด้านต่างๆรวมทั้งภัยพิบัติที่เกิดจากมนุษย์และธรรมชาติ มีแนวโน้มจะมีความรุนแรงและผลกระทบเพิ่มขึ้นเป็นประเด็นท้าทายต่อการบริหารจัดการความเสี่ยง ทั้งการบริหารวิฤติการณ์และการเตรียมความพร้อมเพื่อตอบสนองอย่างฉับไวและการบริหารจัดการในภาวะฉุกเฉินรวมทั้งการเสริมสร้างศักยภาพของประเทศให้มีความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและสามารถแข่งขันได้ในเวทีโลกอย่างต่อเนื่อง ทำให้สถาบันครอบครัวลดความสัมพันธ์ ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างมีหน้าที่

สถาบันครอบครัวที่เคยเข้าใจกัน จึงแปรเปลี่ยนเป็นขาดความอบอุ่น ละเลยการเอาใจใส่ซึ่งกันและกันของคนในสถาบันครอบครัว ทำให้สมาชิกในสถาบันครอบครัวพึ่งพาวัตถุในการเลี้ยงดูและหล่อหลอมสมาชิกในครอบครัว ทำให้สังคมอ่อนแอปล่อยให้อัตถุนาจิตใจ ขณะเดียวกันสถาบันทางสังคมและการเมือง ขาดความเข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติและสังคม มีพฤติกรรมของความมักได้เกินกว่าความจำเป็นและพอดี เช่น การทุจริตคอร์รัปชั่นของเจ้าหน้าที่ในแวดวงราชการ/การเรียกรับสินบน ชิงทรัพย์ ชิงรางวัล/ลักทรัพย์ การหลอกลวง ต้มตุ๋น/ฉ้อโกงทรัพย์สินเงินทอง(โลก) จนส่งผลเป็นความขัดแย้งในสังคม และจากเหตุแห่งความไม่เข้าใจ จึงกลายเป็นที่ขาดสติและเป็นภัยเสี่ยงของสังคมและเป็นอุปสรรคต่อความมั่นคงของชาติ

## ความเสี่ยง

ความเสี่ยงหมายถึง โอกาสที่เหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จะเกิดขึ้นหากลงมือกระทำหรือดำเนินกิจการใดๆ โดยมากมักใช้กับความเสียหายหรือสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินโดยแบ่งประเภทของความเสี่ยงที่ส่งผลต่อจิตใจ ได้แก่

๑. ความเสี่ยงที่เป็นอุปสรรค (Hazard) เหตุการณ์ในเชิงลบ/เหตุการณ์ไม่ดีที่หากเกิดขึ้นแล้วอาจเป็นอันตรายหรือสร้างความเสียหายต่อจิตใจ เช่น ความคาดหวังความเครียด แรงกดดันจากคนใกล้ชิด ครอบครัว และสังคม เป็นต้น

<sup>๑</sup> ญัฐพล แยมฉิม, “ปัญหาสังคมไทยในสายตาคนไทย”, บทความ, สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, หนังสือพิมพ์มติชน [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.matichon.co.th/news/545551> [๓๐ เมษายน ๒๕๖๐].

๒. ความเสี่ยงที่เป็นความไม่แน่นอน (Uncertainty) เหตุการณ์ที่ทำให้ผลที่ความหวังการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาดการณ์ไว้ อันเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ กัน เช่น ความขาดแคลน สภาพแวดล้อม ภัยธรรมชาติ เป็นต้น

๓. ความเสี่ยงที่เป็นโอกาส (Opportunity) เหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลเสียโอกาสในการ เช่น การไม่ส่งเสริมหรือพัฒนาให้มีทักษะเพื่อสร้างโอกาสพฤติกรรม เป็นต้น<sup>๒</sup>

ความเสี่ยงที่น่ากลัวที่สุด คือ **ความเสี่ยงทางจิตใจ** ที่มีพื้นฐานมาจากครอบครัว เมื่อสถาบันครอบครัวไม่เข้มแข็ง ทำให้สถาบันครอบครัวอ่อนแอ ที่ส่งผลกระทบต่อสถาบันอื่นๆ ในสังคม เป็นการเพิ่มภาระในการแก้ปัญหา สูญเสียทั้งเวลา ทรัพย์สิน งบประมาณของประเทศชาติ

### ความเสี่ยงทางจิตใจ

ความเสี่ยงที่ส่งผลต่อจิตใจ ได้แก่ ความคาดหวัง ความเครียด แรงกดดันจากคนใกล้ชิด ครอบครัว และสังคม เป็นต้น เป็นความเสี่ยงที่เป็นอุปสรรค (Hazard) เป็นเหตุการณ์ในเชิงลบ/เหตุการณ์ไม่ดี ที่หากเกิดขึ้นแล้วอาจเป็นอันตรายหรือสร้างความเสียหายต่อจิตใจปัจจุบันสังคมไทยให้ความสำคัญกับวัตถุ วัตถุคุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่วัตถุ คือ พฤติกรรมการดำรงชีวิตของคนได้ให้ความสำคัญทางด้านวัตถุค่อนข้างมาก เพราะมองเห็นเป็นรูปธรรม สามารถตัดสินหรือประเมินคุณค่าได้ทันที ซึ่งต้องจากการให้ความสำคัญทางด้านจิตใจ

บางครั้งเราจะเห็นว่ามีการแสวงหาของกลุ่มคนที่ต้องการที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ หรือที่พึ่งพิงโดยปราศจากการไตร่ตรองเหตุผล เมื่อวิเคราะห์สุขภาพจิตของคนแล้วดูเหมือนจะหาคำตอบได้ไม่ยากนัก จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่ลงข่าวในหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์เป็นรายวันที่ล้วนแสดงให้เห็นถึงความล้มเหลวของการดำรงชีวิต และสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาทางวัตถุที่เป็นกระแสไหลบ่าอย่างรุนแรง จนทำให้คนปรับตัวไม่ทัน และขาดการพึ่งพิงทางจิตใจ ครอบครัวขาดความมั่นคงในชีวิตจนแสวงหาที่พึ่งใหม่ๆ ไกลอะไรก็คว้าไว้ก่อน โดยขาดการคิดก่อนปฏิบัติประเด็นนี้คือ จุดบอดที่จะต้องเร่งช่วยกันแก้ไข การส่งเสริมให้คนเห็นความสำคัญในรูปแบบการคิดวิเคราะห์โดยมีเหตุผลความเหมาะสมการช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากกว่าจะคิดเลียนแบบหรือตามอย่าง น่าจะเป็นทางออกที่ดีมากกว่าการทำต่อๆ กัน<sup>๓</sup>

<sup>๒</sup> กิตติพันธ์ คงสวัสดิ์เกียรติ และคณะ, การบริหารความเสี่ยงอย่างมืออาชีพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แมคกรอ ฮิล, ๒๕๕๗), หน้า ๔.

<sup>๓</sup> โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, สุขภาพจิตคนไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/story/general/37.htm> [๒๕๖๐]

## สาเหตุและปัจจัยของความเครียด

ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียด นอกจากความกดดันในความคาดหวังในชีวิตครอบครัว และจากการทำงาน เช่นจากรายงานการวิจัยพบว่า วงจรชีวิตองค์การมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = ๔.๒๒$ ) ด้านภาวะผู้นำในองค์การมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๕๓$ ) ด้านความต้องการส่วนบุคคลมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับมาก ( $\bar{X} = ๓.๔๓$ )<sup>๔</sup>

ปัญหาในครอบครัวและสังคมเป็นปัญหาที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถาบันทางสังคมอย่างมาก เพราะปัญหาดังกล่าวนำไปสู่ปัญหาสังคมต่างๆ เช่น ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาการทารุณกรรมในครอบครัว ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ ปัญหาสิทธิเด็กและสตรี ปัญหาวัยรุ่น เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น และอาจเป็นแนวทางนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม ยาเสพติด และการพนัน ที่เป็นสาเหตุหลักของปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและสังคม<sup>๕</sup>

ปัจจุบันสังคมมีจำนวนสมาชิกหรือจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้คนในสังคมต้องแข่งขันกันในด้านต่างๆ จนเกิดความเครียด หรือสภาพสังคมที่เน้นวัตถุนิยม รวมทั้งการยับยั้งชั่งใจและการควบคุมอารมณ์ให้มีสติของคนในสังคมมีน้อยลง จึงทำให้หลายคนหันไปใช้กำลังและความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

ถึงเวลาแล้วที่ทุกคนควรช่วยกันดูแลคนใกล้ตัว ใส่ใจครอบครัว รู้จักแบ่งปันและเอื้ออาทร หันมาให้ความสำคัญเรื่องของจิตใจ ที่อาจจะเป็นเรื่องที่คิดว่าจะมองไม่เห็นไม่เป็นรูปธรรม แต่คุณค่าและความสำคัญนั้นมีมากกว่าจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจความมั่นคงของมนุษย์ ความมั่นคงของคนไทย ความมั่นคงทางจิตใจนั้น เป็นความมั่นคงพื้นฐาน ในความมั่นคงของชีวิต ซึ่งเริ่มด้วยความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกาย ที่จะพื้นฐานให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ แล้วก็มี ความมั่นคงทางจิตใจ และอีกด้านหนึ่งคือ ความมั่นคงทางสังคม สามอย่างนี้เป็นพื้นฐานมาแต่เดิม ส่วนความมั่นคงด้านอื่น ๆ มักจะเป็นของเพิ่มขึ้นมาทีหลัง ซึ่งขึ้นต่อกาลเทศะหรือยุคสมัย<sup>๖</sup> ความเครียด ความเฉื่อยชา ประมาทตัวแกก็คือ ต้องให้การศึกษา เน้นการพัฒนาคน พื้นฐานของความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งโยงไปหาปัญหา และจะต้องโยงมาหาหลักความไม่ประมาทการทบทวนพฤติกรรม โอกาสให้ตนเองได้แก้ไขปรับปรุงชีวิต

<sup>๔</sup> อุทุมพร เมืองนา มา, “ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพนักงานธนาคาร สินเอเชีย จำกัด (มหาชน)”, *ปริญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๕๕).

<sup>๕</sup> จันทิรา ธนสงวนวงศ์, *ชีวิตและวัฒนธรรมไทย*, หน้าที่ ๑๐, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://e-learning.e-tech.ac.th/learninghtml/s1301/unit010.html> [๒๕๖๐].

<sup>๖</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *พุทธวิธีบริหาร*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓-๕.

## แนวทางลดความเสี่ยง

เมื่อเกิดปัญหาในสังคมเพื่อลดความเสี่ยงทางจิตใจที่เกิดจากปัญหาคอนนิวมัตถุมากเกินไป ก็พยายามจะหาคำตอบจากหลักการในพุทธศาสนา แสดงให้เห็นว่าพุทธศาสนายัง "มีชีวิต" เป็นที่พึ่งของสังคมได้ ยิ่งวิวัฒนาการโลกสมัยใหม่ที่มีแต่การแข่งขัน ก็ยังมีความทุกข์ จะเห็นได้ว่าคนไทยจำนวนมากยังวิงวอนหาคำตอบ คนไทยยังพึ่งพระสงฆ์และศาสนาเพียงใดในการที่จะทำให้ตนเองมีความสุขสบายใจขึ้น การหันหน้าเข้าวัดปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิภาวนา สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า

คนไทยในสังคมปัจจุบันยังต้องการ “ศาสนา” เป็นที่พึ่งอยู่มาก トラบใดที่คนยังไม่มีความมั่นใจในชีวิต “ศาสนา” ยังมีบทบาทสนองความต้องการทางจิตใจคนในสังคมได้เสมอ ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนจะเลือกรูปแบบใด วิธีการใด ทางความเชื่อและพิธีกรรมศาสนามาใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการของตน

**ความเชื่อ** เป็นความคิดอย่างหนึ่งของมนุษย์ สามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวเพื่อความมั่นคงทางจิตใจ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้มีชีวิตอยู่ได้ ความเชื่อที่เป็นระบบก่อให้เกิดพิธีกรรม ประเพณีเป็นส่วนเชื่อมโยงที่สำคัญในสังคม จึงเกิดเป็นศาสนาขึ้นมาในสังคมไทยความเชื่อและศาสนาหลากหลาย มีลักษณะความเป็นไทยร่วมกัน คือ **เชื่อในบาป บุญ คุณ และโทษ** มีความอดกลั้นตามความเชื่อทางศาสนา ทำให้ความหลากหลายทางความเชื่อและศาสนาสามารถลดความคาดหวัง ลดความขัดแย้งทางด้านการเมืองและสังคมโดยรวมความเชื่อและศาสนามีอิทธิพลต่อสถาบันสำคัญ เช่น การปกครอง กฎหมาย การศึกษา ทำให้ความเชื่อและศาสนาแสดงถึงวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ สอดประสานกันไปอย่างแยกไม่ออก ในการจะเข้าใจและเข้าถึงสภาพสังคมไทยและศิลปวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ

จึงจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะความเชื่อและศาสนาของคนไทย ด้วยความเชื่อและศาสนาจึงนับเป็นกลไกและปัจจัยสำคัญที่ทำให้สังคมเกิดความคิดโดยรวมของคนเปลี่ยนแปลง หรือถูกชักนำไปในทางต่าง ๆ ได้ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลง มีปัญหาใหม่ๆ เกิดขึ้น ศาสนาย่อมมีส่วนช่วยแก้ไขหรือทำให้ปัญหาเบาบางลง ในภาวะที่สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมาก ทำให้เกิดช่องว่างทางความคิดและแสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวใหม่ ๆ หรือแนวใหม่ ๆ ในหลักการเดิมแต่การนับถืออาจต่างกันไปตามพื้นภูมิปัญญาของแต่ละบุคคล มีแนวคิดสำคัญ ได้แก่ เรื่องเวียนว่ายตายเกิดบาปบุญคุณโทษ และการอุทิศส่วนบุญกุศล

ความเชื่อและศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแยกไม่ออก อาจกล่าวได้ว่าเราไม่ได้นับถือศาสนาอย่างเคร่งครัด แต่ก็ได้หมายความว่าความเชื่อและศาสนาจะมีบทบาทด้อยลงไป การนับถือศาสนาของคนไทยเป็นเรื่องสำคัญที่จะหล่อหลอมให้สังคมไทยเป็นไปในแบบอย่างที่เราเรียกว่า “อย่างไทย” มีเอกลักษณ์เป็นไทยลักษณะความเชื่อและศาสนาที่อยู่ในสังคมไทย หรือเรียกว่า “แบบไทย ๆ” สังคมไทยเป็นสังคมพุทธ ความเชื่อในแง่การสร้างสรรค์ ยกระดับวัฒนธรรม จนกลายเป็นอารยธรรม ศาสนาและความเชื่อเป็นทั้งเหตุโดยตรงและโดยอ้อม ที่ทำให้เกิดอารยธรรมในสังคม เป็นจักรกลสำคัญในการเปลี่ยนแปลงและในความเป็นไปของสังคมโลกในปัจจุบัน

**การประพฤติ** เป็นแบบอย่างทางศีลธรรม เช่น การสวดมนต์ทำวัตรเพื่อให้จิตใจสงบศาสนายังมีระบบความคิด ปรัชญา เป็นแกนหลักในทางการสร้างเหตุผล หรือเพื่อพิสูจน์ความเป็นไป ขนบธรรมเนียม ความเชื่อในศาสนาของตน ศาสนาผูกพันหรืออาจเรียกได้ว่า เกิดในสังคมเปลี่ยนแปลงไปในสังคม ทำให้สังคมเปลี่ยนแปลง เป็นเครื่องกำกับความคิดความอ่าน เป็นเครื่องบังคับพฤติกรรมของคนในสังคม ศาสนาจึงเป็นสถาบันหลักสถาบันหนึ่งในสังคม เพื่อประโยชน์แก่การเข้าใจพฤติกรรมด้านความเชื่อของคนในสังคม

**ความมั่นคงทางจิตใจ** (Spiritual security) และทางร่างกาย เป็นพื้นฐานของความมั่นคงทางจิตใจ มักจะไปเกี่ยวข้องกับเรื่องทางศรัทธาโดยเฉพาะเรื่องทางศาสนา หรือจิตวิญญาณ ยกตัวอย่าง เด็กที่ถูกทุบตีทำร้ายหรือถูกรังแกอยู่เรื่อยๆ ก็จะมีขาดความมั่นคงทางจิตใจ

**จิตที่มั่นคงต้องอาศัยปัญญา** ความมั่นคงทางจิตใจนั้น เป็นความมั่นคงพื้นฐาน คืออยู่ในชุดความมั่นคงของชีวิต ซึ่งเริ่มด้วยความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกาย ที่จะเป็นฐานให้ชีวิตเป็นอยู่ได้แล้วก็มี ความมั่นคงทางจิตใจ และอีกด้านหนึ่งคือ ความมั่นคงทางสังคม สามอย่างนี้เป็นพื้นฐาน” ศรัทธาทำให้มีหลักที่ยึดเหนี่ยวให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ แต่จะมั่นคงจริงต้องมีปัญญา โดยเกิดจากความรู้และเข้าใจด้วยตนเอง ศรัทธาเป็นความมั่นใจที่อาศัยหลักข้างนอกคือสิ่งภายนอกหรือสิ่งอื่นมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมีคนมาพาคนหลับตาเดิน ถ้าเราเชื่อมั่นในคนที่จูงนำพาเราไป แต่ถ้าเราลืมตามองเห็นทางด้วยตนเอง เราจะมี ความมั่นใจโดยสมบูรณ์ คือมองเห็นทางนั้นชัดเจน รู้ว่าจะไปถึงจุดหมายนี้ได้ต้องไปทางนี้ชาวพุทธที่ศรัทธาเชื่อมั่นในบุญในกุศล เมื่อเขาได้ทำบุญกุศลไว้ หรือมีจิตศรัทธายึดอยู่กับ พระรัตนตรัย พอจิตมีหลักอย่างนี้ก็สงบได้ ใจก็มั่นคงดี

**ปัญญาทำให้เห็นแจ้ง** รู้เข้าใจและเข้าถึงความจริงของชีวิตและกฎธรรมชาติ อันนี้จะไปเหนือยิ่งกว่าศรัทธาอีก คือคนที่รู้เข้าใจ รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิตแล้ว จิตยอมรับความจริงนั้น จิตใจจะสงบได้โดยและเป็นอิสระจากวัตถุส่วนคนที่อาศัยศรัทธา ยังต้องมีหลักเป็นที่ยึดเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ต้องเกาะจึงมั่น ต้องยึดจึงมั่น แต่ถ้าเป็นคนที่มีปัญญารู้แจ้งแล้ว ไม่ต้องเกาะต้องยึดอะไรเลย

**รู้เท่าทันความจริง** ที่ว่ามนุษย์ปุถุชนที่ต้องอยู่ในวงจรของความเสื่อม ความเจริญอยู่อย่างนี้ ก็เพราะว่ามีความเครียด ชีวิตที่ต้องเร่งรัด ดิ้นรน ขวนขวาย เพื่อความเจริญก้าวหน้า แต่พอพ้นภัยอันตราย มีความสุขสบาย ก็เฉื่อยชา ผิดเพี้ยน ประมาท เพราะฉะนั้น พุทธศาสนาจึงให้แก้ด้วยการพัฒนาคนให้ไม่ประมาท

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ความมั่นคงของมนุษย์ : ความมั่นคงของคนไทย, ASTV ผู้จัดการออนไลน์ [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID=9530000103441> [๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๓].



## ความมั่นคงทางจิตใจ

ความมั่นคงทางจิตใจ สาเหตุหลักที่เกิดจากสถาบันครอบครัว ที่ต้องนำหลักธรรมคำสอน เช่น หลักอปริหานิยธรรม ที่ทุกคนในครอบครัวต้องมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในครอบครัวเพื่อความรัก ความสามัคคี มีความผูกพันกัน มีปัญหาที่ปรึกษากัน ทุกคนช่วยกันหาทางแก้ไข โดยสถาบันทางการศึกษา ให้ความรู้เชิงประจักษ์ของสังคมภายนอกและสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่และกำลังดำเนินไป ของเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ส่วนสถาบันทางศาสนา โดยวัดเป็นศูนย์กลางและเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน รวมทั้งคนในชุมชนรอบ ๆ วัดยังใช้วัดเป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น การประชุมหมู่บ้าน การประชุมราชการ หรือให้วัดเป็นศูนย์การเรียนรู้ เป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชน ส่วนพระสงฆ์เป็นตัวแทนของวัดในการแสดงบทบาทต่าง ๆ เป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน เป็นศูนย์รวมแห่งความเคารพ เชื่อถือ และการร่วมมือกันให้เกิดความสามัคคีความเป็นระเบียบเรียบร้อยพระพุทธศาสนา เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยในทุก ๆ ด้าน

ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ มีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจทั้งในยามทุกข์และยามสุข และกลายเป็นแนวทางในการกำหนดแบบแผนพฤติกรรม บรรทัดฐานของคนไทย วัฒนธรรมจึงเป็นเสมือนบุคลิกภาพ และจิตวิญญาณของคนในสังคมอาศัยความเชื่อ สร้างความศรัทธา จากพระพุทธศาสนาที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวพุทธโดยนำหลักทางศาสนาไปปฏิบัติ ดังนี้

๑. หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยการลงมือปฏิบัติและเห็นผลจริง หลักธรรมจึงเป็นสิ่งที่ชาวพุทธสามารถนำไปปฏิบัติและใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

๒. พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา เข้ามามีบทบาทและผูกพันกับวิถีชีวิตของชาวพุทธ เช่น การทำบุญ เลี้ยงพระ การบวชเรียน เป็นต้น

๓. ผลจากการปฏิบัติธรรม พุทธศาสนิกชนที่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต่างก็ได้พบกับความสุขความเจริญในชีวิต ทั้งในด้านความสงบสุขทางกายและใจ และความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน

## การลดความเสี่ยงและสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

การลดความเสี่ยงที่เกิดจากความเครียดและสร้างความมั่นคงทางจิตใจ โดยการลดความเครียด มีความเชื่อ สร้างความศรัทธา ตามหลักพุทธศาสนา โดย

**การรักษาศีล** โดยเฉพาะศีล ๕ ข้อ ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เบียดเบียนสังคม ทำให้ใจสงบ กายสงบ ตามหลักการในพุทธศาสนาและปฏิบัติตามกฎหมาย ที่เป็นนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐ ในการอยู่ร่วมกันในสังคม



**การประพฤติกและปฏิบัติ** โดยอาศัยการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสมาธิ แสวงหาความสงบทางกาย โดยการปฏิบัติอย่างมีศีล เช่น การงดเหล้าเข้าพรรษา การเข้าวัดปฏิบัติธรรม หาความสงบทางใจ ละเว้นกิจกรรมที่ควรละเว้นประพฤติกดี ปฏิบัติชอบ รักษาศีล ๕ ให้ได้มากที่สุด

**สร้างปัญญาแก้ปัญหา** คือ การพยายามหาเหตุผลให้เข้าหลักการทางวิทยาศาสตร์ ทบทวนอย่างมีสติตามหลักอริยสัจสี่ คือ

๑) ทุกข์ หมายถึง สภาพที่ทำให้เกิดความไม่สบายกาย และทุกข์ทางใจ และสรรพสิ่งที่ไม่เป็นไปตามการยึดมั่น ถ้อมมั่น ขรवासผู้รักษาศีล ๕ หรือ ศีล ๘ ปฏิบัติตามแนวทางแห่งอริยสัจ ๔ นี้ จะมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

๒) สมุทัยแห่งอริยสัจ ๔ หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือ ตัณหาความทะยานอยากในจิตของตน เป็นการวิเคราะห์เพื่อให้ทราบสาเหตุทั่วไปของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและใช้ปัญญาในการคิดวิเคราะห์

๓) นิโรธหมายถึง ความดับทุกข์หรือสิ่งที่ใช้ดับทุกข์ ด้วยการเข้าใจในความทุกข์ตามสาเหตุที่เกิดขึ้น

๔) มรรค หมายถึง หนทางดับทุกข์โดยใช้ธรรมเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต คิดในสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ไม่เกิดโทษแก่สังคม การประพฤติกชอบโดยการงดสิ่งที่เป็นอบายมุข การเลี้ยงชีพชอบ ใช้ธรรมเป็นพื้นฐาน คือ มีวิริยะและความพยายาม อดทนอดกลั้นมีความเพียรโดยกรรมมีสติสัมปชัญญะในการใช้ชีวิตและการแก้ปัญหา

ความเสี่ยงจากความเครียด ความประมาท การขาดความสามารถในการวิเคราะห์หรือการตัดสินใจ ปัญหาคอบครัว การขาดการอบรมปัญหาทางสังคม เช่น ภาวะทางเศรษฐกิจ การขาดความสามารถในการทำงานเป็นทีมการทุจริตหรือกระทำผิดจรรยาบรรณการใช้ตำแหน่งหน้าที่ของตนเพื่อประโยชน์ส่วนตัว

สำหรับพุทธศาสนิกชนคนไทยทั้งหลาย ท่านสามารถยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พักกายปล่อยใจจากความเครียด อาศัยความเชื่อ สร้างความศรัทธา เช่น การรักษาศีลภาวนา รักษากายให้ประพฤติกดี ปฏิบัติชอบร่วมกันตามหลักอปริหานิยธรรม ตั้งสติ ใช้ปัญญาแก้ปัญหา การเจรจาโดยใช้ธรรมพื้นฐาน ตามหลักกัลยาณธรรม สามารถสร้างความเข้มแข็งให้จิตใจ คิดชอบในสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ลดความเสี่ยงจากความคาดหวัง ความเครียด สร้างความเชื่อมั่นและศรัทธาในจิตใจของคนในสังคม สามารถสร้างความมั่นคงทางครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ต่อไป

## บรรณานุกรม

กิตติพันธ์ คงสวัสดิ์เกียรติ และคณะ. **การบริหารความเสี่ยงอย่างมืออาชีพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แมคกรอ ฮิล, ๒๕๕๗.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธวิธีบริหาร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

อุทุมพร เมืองนาма. “ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพนักงานธนาคาร สินเอเซีย จำกัด (มหาชน)”.

**ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๕๕.

## เว็บไซต์

จันทิรา ธนสงวนวงศ์. **ชีวิตและวัฒนธรรมไทย**, หน่วยที่ ๑๐, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://e-learning.e-tech.ac.th/learninghtml/s1301/unit010.html> [๒๕๖๐]

ณัฐพล แยมฉิม. “ปัญหาสังคมไทยในสายตาคนไทย”. **บทความสวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต**. หนังสือพิมพ์มติชน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.matichon.co.th/news/545551> [๓๐ เมษายน ๒๕๖๐].

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ความมั่นคงของมนุษย์ : ความมั่นคงของคนไทย**.ASTV ผู้จัดการออนไลน์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID=9530000103441> [๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๓].

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. “สุขภาพจิตคนไทย”. **บทความ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/story/general/37.htm> [๒๕๖๐].