

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาวะองค์รวมของมนุษย์ในสังคมไทย
กับโรคโควิด-๑๙ ตามหลักพุทธจิตวิทยา
Modification of Human Holistic Well Being Behavior in Thai Society
and Covid Disease 19 According to Buddhist Psychology

พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีสสุโท*

Phrabaidika kittipong Srilasudtro

สุชน ประวัติดี**

Suchon Prawatdee

คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Faculty of Humanities Department of Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: kourmay2526@gmail.com

Received : May 23, 2020

Revised : August 31, 2020

Accepted : September 16, 2020

บทคัดย่อ

การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมุ่งหมายที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่พึงประสงค์ให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเขาสามารถบังคับและควบคุมตัวเองได้ ให้ประพฤติปฏิบัติหรือกระทำ แต่ในสิ่งที่ถูกต้องต้องดีงามต่อสุขภาวะองค์รวมที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ หรือปัญญาเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม และสุขภาวะจะมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยกำหนดสุขภาพ ผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ภาวนา ๔ คือ การพัฒนาประกอบด้วยการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม การพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของผู้อื่น พัฒนาปัญญา คือพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเองให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหาทำให้เกิดสุขได้ ด้วยการป้องกันตัวเองและช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัส โควิด (COVID- ๑๙) แพร่กระจายสู่คนอื่นได้ด้วยวิธีล้างมือบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการพบปะใกล้ชิดระยะ ๑ เมตร ควรใส่หน้ากากอนามัยอยู่บ้านและกักตัวเองให้ห่างจากคนอื่น

คำสำคัญ : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม; สุขภาวะองค์รวม; โรคโควิด ๑๙; พุทธจิตวิทยา

* พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีสสุโท, ดร. (เนียบรอต) Phrabaidika kittipong Srilasudtro, Ph.D.

** ผศ.ดร.สุชน ประวัติดี Asst. Prof. Dr. Suchon Prawatdee

Abstract

Self-control is an important goal of behavior modification. Because behavior modification aims to change the behavior of unwanted people into desirable behavior. In which he is able to force and control himself to behave or act But in what is right and good for a holistic well-being that is physical, mental, social and spiritual, or intellect is linked as a whole. And well-being is related to the determinants of health. The result of behavioral adjustment according to the 4 prayer principles is that development consists of developing a healthy body without disease, having good health, and developing a good relationship with the social environment. Does not cause persecution Does not make trouble to others and society Developing the mind to have good qualities, complete compassion, love, friendliness, compassion, want to help relieve the suffering of others, develop wisdom. Is to develop one's own knowledge and understanding To realize the truth And use the knowledge to solve problems that lead to happiness By protecting yourself and helping to prevent the coronavirus (COVID-19) spread to others by washing hands frequently. Avoid close contact with a distance of 1 meter, should wear a surgical mask at home and keep yourself away from others.

Keywords: Behavior Modification; Holistic Wellness; Covid Disease 19;
Buddhist psychology

บทนำ

สถานการณ์ของโรคระบาดที่มีเชื้ออยู่โลกออนไลน์ตลอดทุกวัน และยังไม่มีการที่คาดว่าจะดีขึ้นอย่าง “ไวรัสโคโรนา” หรือ “โควิด-๑๙” ทำให้ใครหลายคนเป็นกังวล และคอยติดตามข่าวสารกันอยู่ตลอดถึงจำนวนผู้ติดเชื้อ อัตราการเสียชีวิต รวมไปถึงการป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจากการติดเชื้ออันตรายนี้ ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี ๑๙๖๐ แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด ๖ สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ ๗ จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด - ๑๙” (COVID - ๑๙) นั่นเอง ดังนั้น ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ และไวรัสโควิด-๑๙ จึงหมายถึงไวรัสชนิดเดียวกัน^๑

^๑ ศูนย์ข้อมูลการวิจัย Digital "วช., สรุปทุกเรื่อง “ไวรัสโคโรนา” หรือ “โควิด-19” คืออะไร อาการเป็นอย่างไร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://dric.nrct.go.th/News/DetailKnowledge/650>, [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-๑๙ แรกเริ่มเดิมทีถูกค้นพบจากสัตว์ก่อน โดยเป็นสัตว์ทะเลที่มีการติดเชื้อไวรัสแล้วคนที่อยู่ใกล้ คลุกคลีกับสัตว์เหล่านี้ก็ติดเชื้อไวรัสมาอีกที โดยเริ่มจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยมีข้อสงสัยว่ามาจากตลาดที่ค้าขายสัตว์ทะเล และสัตว์หายากเหล่านี้ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสที่จัดอยู่ในวงศ์ใหญ่ที่สุดในบรรดาไวรัสที่พบในทั้งสัตว์และคน ไวรัสโคโรนายังเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเจ็บป่วยต่าง ๆ ตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยอย่างรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และ โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS)

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-๑๙ เช่น เด็กเล็ก วัยกลางคนจนถึงกลุ่มผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง คนที่กินยากดภูมิคุ้มกัน โรคมะเร็ง ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ คนในครอบครัวเพิ่งกลับจากประเทศกลุ่มเสี่ยง เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮองกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ ผู้ที่ต้องทำงานมีประวัติใกล้ชิด หรือสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ เช่น ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยติดเชื้อ ลูกเรือสายการบิน เป็นต้น^๒ ดังนั้น รัฐบาลควรดูแลประชาชนด้วยการส่งเสริมสุขภาวะองค์กรและมีหน่วยงานสนับสนุน ส่งเสริม กิจกรรมต่างๆ เพื่อป้องกัน ควบคุม การระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ ในการดูแลสุขภาพภาวะองค์กรของประชาชนทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ปรับมุมมอง การเรียนรู้ดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของบุคคลให้มีสุขภาพดี ให้เกิดจิตสำนึกรักตนเอง ดูแลตนเอง เพื่อนำไปสู่สุขภาพดีของบุคคลครอบครัว ชุมชน และสังคม

การปรับตัวกิจกรรมของสังคมไทยกับพุทธวิธีในการเผชิญวิกฤติโควิด-๑๙

จากสถานการณ์ไวรัสโควิด-๑๙ ที่แพร่ระบาดไปทั่วทั้งประเทศและทั่วโลก เมื่อใจไม่ยอมรับความจริงของชีวิตอะไรเกิดขึ้นในชีวิตเราเมื่อไร เราไม่รู้หรือธรรมะจะช่วยให้จิตใจของเราให้มั่นคงไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ใจเรายังอยู่ของเราได้ไม่กระเพื่อมขึ้น กระเพื่อมลงคนซึ่งมีความทุกข์ เพราะว่าใจไม่มีปัญญาความทุกข์มันมาได้เพราะใจเรายอมรับสภาวะที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาไม่ได้ เช่น เราจะต้องเจ็บป่วยเรายอมรับไม่ได้ ความทุกข์ทางใจมันก็เกิดขึ้น เราจะต้องแก้ ยอมรับไม่ได้ ว่าจะต้องแก้ ความทุกข์ทางจิตใจก็เกิดขึ้นจะต้องตายยอมรับไม่ได้ก็ทุกข์อีกจะต้องพลัดพรากจากคนที่รักจะต้องเจอสิ่งที่ไม่รักอะไรแบบนี้จะต้องผิตหวงในชีวิตบ้าง ถ้าเรายอมรับความจริงได้ว่า ชีวิตมันเป็นอย่างนี้แหละ ทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป ผ่านมาแล้วผ่านไปตลอดเวลา ยอมรับความจริงตรงนี้ได้จะไม่ทุกข์ ที่ใจมันทุกข์เพราะมันไม่ยอมรับความจริง

^๒ กรมควบคุมโรค, โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/covid19/covid19is/> [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

จากสถานการณ์ไวรัสโควิด-๑๙ ที่แพร่ระบาดไปทั่วทั้งประเทศและทั่วโลก ซึ่งยังไม่อาจจะทราบว่าสถานการณ์จะสามารถคลี่คลายได้เมื่อไร หรืออาจจะทวีความรุนแรงมากขึ้นอีกหรือไม่ และมีหลักธรรมที่มีประโยชน์ คือ หลักขรราวาสธรรม ๔^๓ อันเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับทุกคนที่ยังคงใช้ชีวิตทางโลก ทุกคนสำหรับการครองเรือน โดยเฉพาะภายใต้สถานการณ์ไวรัสโควิด - ๑๙ ดังนั้น ประชาชนควรใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน คือ

๑. สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์จริงใจในสถานการณ์ไวรัสโควิด-๑๙ รัฐบาลประกาศงดออกจากบ้าน อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ การออกไปนอกบ้านไม่ว่าจะใกล้หรือไกล ตอนนี้ก็ถือว่าไม่ปลอดภัยจากการติดเชื้อทั้งนั้น เราจึงควรต้องระมัดระวังตัวเองให้มาก โดยเฉพาะการใส่หน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ รวมไปถึงพยายามแตะต้องใบหน้า ดวงตา จมูก ปาก ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงติด Covid- ๑๙ ลงได้ โดดการประพฤติตนเป็นคนที่เที่ยงแท้ มั่นคงต่อความดีไม่หันเหไปออกบ้านเกิน ๔ ฟุต เราก็ควรมีความซื่อสัตย์ในทางปฏิบัติการจะมีสัจจะต่อตัวเราจะทำให้ช่วยให้ช่วยไม่มีการระบาดของโรคโควิดในสังคมได้

๒. ขันติ คือ ความอดทนต่อการที่เราต้องกักตัวอยู่กับบ้านต่อเนื่องเป็นเวลานานไม่ได้ไปกินเที่ยว อย่างที่ใจเราต้องการ ก็จำต้องมีความอดทนต่อความเบื่อหน่าย หรือความอึดอัดใจที่อาจจะเกิดขึ้น อีกทั้งการที่สมาชิกอยู่บ้านรวมกันหลายๆ คน ในเวลาอากาศที่ร้อนระอุ ก็ต้องมีความอดทนต่อการอยู่ร่วมกัน สถานการณ์ต่าง ๆ เปรียบเสมือนดังบททดสอบของชีวิต และเมื่อเรามีความอดทนที่มากพอ ย่อมทำให้สามารถผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ นี้ไปได้ในที่สุด

๓. ทมะ คือ ความข่มใจ^๔ เราควรปรับพฤติกรรมของเองด้วยวิธีการเข้าใจรับรู้ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด ๑๙ กักตัวเองอยู่บ้านให้ปลอดภัยไม่คิดอยากเดินทางไปหาใครในช่วงวิกฤติแบบนี้ เราควรตระหนักรู้ในวิธีการทำงาน การกิน การนอน การสื่อสาร ต้องใช้ความข่มใจเป็นอย่างยิ่งในการอยากได้ของกิน หรือของใช้อยากเดินเล่นสวนสาธารณะ เดินเล่นในห้าง เราควรปรับเปลี่ยนข่มใจ และยอมรับความจริงมาใช้บริการสั่งอาหารหรือซื้อของออนไลน์แทนการออกนอกบ้าน เพื่อช่วยให้โรคระบาดโควิด ๑๙ ติดน้อยลง

๔. จาคะ คือ ความเสียสละ^๕ ในช่วงยากลำบากแบบนี้เราก็มักจะเห็นน้ำใจของเพื่อนมนุษย์ด้วยกันที่จะคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันในช่วงนี้ ซึ่งสิ่งที่เราเห็นได้ชัดในช่วงนี้นั่นก็คือ ตู้แบ่งปัน หรือ

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๘๖.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๔๕.

^๕ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๕/๓๑๖.

คู่ปันสุข ที่มีเพื่อแบ่งปันของกินให้กับผู้ที่ต้องการได้หยิบไปกินไปใช้กันแบบฟรี ๆ ถือว่าเป็นการช่วยเหลือประชาชนที่ลำบากไม่มีงานทำไม่มีเงิน โดยให้ประชาชนได้หยิบของกินในตู้ใช้กันได้ฟรี ๆ เมื่อจำเป็นต้องใช้ และทุก ๆ คนก็ยังสามารถรับบทบาทผู้ให้ในการแบ่งปันในการนำของมาใส่เอาไว้ในตู้ได้หยิบไปเท่าที่จำเป็น และแบ่งปันเท่าที่ทำได้ ซึ่งเป็นการทำให้สังคมได้มีการแบ่งปันและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แต่มันก็ทำให้เรารู้จักการให้แก่ผู้อื่น และที่สำคัญทุกครั้งที่เราให้ มันก็ทำให้เรามีความอึดเอิบในใจเป็นอย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้ให้ย่อมสุขใจมากกว่าผู้รับ”

ประเทศไทยมีทั้งคนรวย คนที่มีฐานะปานกลาง และคนจน และเป็นที่ทราบกันดีว่าสัดส่วนคนยากจนมีมากกว่าคนที่ร่ำรวยอยู่หลายเท่าตัว และจะเห็นได้ว่าตอนนี้คนชั้นกลางที่เคยมีงานมีเงิน ก็กลับต้องตกงานและเดือดร้อนเป็นจำนวนมาก บางคนไม่มีเงินแม้แต่จะซื้อข้าวกิน ขณะเดียวกัน ก็ได้เห็นคนที่ออกมาแบ่งปันกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการแบ่งปันข้าวกล่อง อาหารแห้งต่าง ๆ ภายใต้อาณัติการเช่นนี้ การที่เราแสดงความมีน้ำใจ แบ่งปันเสียสละต่อกัน ไม่จำเป็นว่าจะต้องรวยก่อนจึงจะให้ผู้อื่นได้ แต่เราสามารถเสียสละ หรือให้บางอย่างเท่าที่เราสามารถให้ได้ ตามกำลังของเรา แต่ต้องไม่ทำให้ตนเองและครอบครัวต้องเดือดร้อน ผลของการเสียสละ แบ่งปันจะช่วยขจัด ซึ่งความตระหนี่ถี่เหนียว และยังทำให้ผู้ที่มีความสุขใจจากการให้กันอีกด้วย

หลักธรรมที่ซ่อนอยู่ในความจริงนี้คือ เชื่อโรครออยู่คู่กับมนุษย์ฉันใด ความทุกข์มันก็อยู่คู่กับมนุษย์ฉันนั้น ดังนั้น การที่เราจะคาดหวังว่าชีวิตนี้เราจะมีความสุขทุกขเลย มันเป็นไปได้ ความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเราเช่นเดียวกับโรคติดเชื้อก็จะอยู่คู่โลกไปชั่วกาลปาวสาน ถามว่าภูมิคุ้มกันคืออะไร ก็ต้องตอบว่า คือ สติ ที่เป็นเครื่องรักษาจิตใจให้ดีได้ ช่วยทำให้ความทุกข์ไม่สามารถทะลุทะลวงเข้ามาในจิตใจของเราได้ พระพุทธเจ้า พระองค์เปรียบ สติ เหมือน ทหารหรือยามเฝ้าประตูเมือง เมืองนี้คือ “จิตตนคร”^๖

ประเทศไทยมีทั้งคนรวย คนที่มีฐานะปานกลาง และคนจน ควรนำหลักธรรมมาปฏิบัติในช่วงวิกฤติการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด- ๑๙ คือ “ทาน-ศีล-ภาวนา”^๗ อย่างล้วนขาดสติ หยุดสร้างคามซึ่งซึ่งสังคมต้องการกำลังใจขอคนไทยทุกคนเป็นผู้กล้าหาญ ละความเห็นแก่ตัว สามัคคี ฝ่าวิกฤตไปด้วยกันด้วยหลักธรรมที่ควรนำมาปฏิบัติ คือ ทาน ศีล ภาวนา ถือเป็นหลักป้องกันด้วยความรู้รักสามัคคี ดังนี้

๑. ทาน คือ การให้วัตถุสิ่งของ ความรู้ สติ ปัญญา เช่น การประกอบอาชีพอาจต้องปรับเปลี่ยนอย่างกะทันหันหากช่วยเหลือกันได้ก็ร่วมกันบริจาคเงินหรือปัจจัย ๔ ในการดำเนินชีวิต

^๖ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, จิตตนคร : นครหลวงของโลก, (นครปฐม: สาละพิมพ์การ, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔๕.

๒. ศีล คือ การการประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ขอให้ร่วมมือและปฏิบัติตามคำแนะนำของภาครัฐอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยทั้งตนเองและผู้อื่น

๓. ภาวนา คือ พัฒนาจิตใจด้วยสติปัญญาใช้เหตุผลอย่างรอบด้าน ดูแลสุขภาพ และป้องกันตนเอง จงมีสติเพราะจะช่วยให้ไม่ตระหนก แต่เกิดความตระหนกในการดำเนินชีวิตกับภาวะวิกฤต ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด ขอเพียงเชื่อมั่นคำสอนของศาสนานั้น ๆ มาปรับใช้ ศาสนิกชนทุกศาสนาย่อมได้รับประโยชน์อย่างแน่นอน

มีสติรู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก่ และใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาสถานเป็นหลักธรรมสำคัญที่จะนำพาให้พุทธศาสนิกชนทุกคนสามารถก้าวผ่านวิกฤตนี้ไปได้ด้วยกัน โอกาสแห่งการสร้างสติ เมื่อในรายมีดี ในวิกฤตโควิด-๑๙ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” หลักธรรมความไม่ประมาท^๔ “ประมาท ก็ไม่ดี ประสาท ก็ไม่ถูก” คติประจำใจ ทองไว้ รับมือสถานการณ์โรค “เวลาเราเจอปัญหาต่าง ๆ สิ่งแรกที่เราต้องทำเพื่อ “วางใจ” ให้ถูก คือ ต้องไม่ประมาท ขณะเดียวกัน เมื่อเราตื่นตัว ไม่ประมาทแล้ว เราก็ต้องระวังไม่ให้เกิดการตื่นตัวนั้นไปถึงขั้น “ประสาท” เรียกว่า “ประมาท ก็ไม่ดี ประสาท ก็ไม่ถูก” ประมาท ที่ว่านี้ ยกตัวอย่างได้ เช่น การที่เราออกไปข้างนอก กลับมาบ้านแล้วไม่ล้างมือ หรือเอามือจับหน้าจับตาเป็นประจำ หรือการเดินทางไปประเทศที่มีความเสี่ยง พอกลับมา ก็บอกตัวเองและคนรอบข้างว่าไม่มีอะไร และใช้ชีวิตตามปกติ พฤติกรรมนี้อาจเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและคนอื่นที่มาปฏิสัมพันธ์กับเราได้ “เพราะทุกคนต้องรู้เท่าทันแล้วว่าตอนนี้การแพร่ระบาดของโรครุนแรงพัฒนาไปถึงว่า เราสามารถจะติดเชื้อโดยไม่รู้ตัวเชื้อที่ติดมานั้นมาจากไหน ไม่ได้เดินทางไปต่างประเทศ หรือสัมผัสใกล้ชิดกับคนเดินทางกลับมาจากต่างประเทศเลย แต่ก็ติดเชื้อได้” “ดังนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าเราประมาท เราจะเป็นคนแพร่เชื้อเสียเอง ทั้งแพร่ให้กับคนที่เรารัก คนทั่วไปที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเราก็ได้ อย่างกรณีคุณป้าที่เกาหลี ที่เป็น Super Spreader เป็นบทเรียนที่ดีที่มาสอนว่าในสถานการณ์นี้เราไม่ควรประมาท”

แนวทางการปรับพฤติกรรมคนไทยกับการป้องกันโควิด-๑๙ ตามหลักพระพุทธศาสนา

การสวดมนต์ไล่เชื้อโรคได้จริง ๆ เหรอ” คำถามฮอตฮิตติดยุคในวันที่โควิด- ๑๙ ไม่เพียง ทำลายสุขภาพร่างกาย แต่ยังวิ่งเข้าไปทำร้าย “ใจ” ของคนอีกมากด้วยหลายคนเชื่อมั่น หลายคนคลางแคลงใจ เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ซึ่งบทสวดมนต์” มีอานุภาพ ศักดิ์สิทธิ์สัมฤทธิ์ผล รักษาโรคร้ายไข้เจ็บได้จริง ๆ คัมภีร์ อรรถกถาเป็นคัมภีร์ยุคหลังพระไตรปิฎก ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า แต่เป็นคัมภีร์ที่อธิบายความหรือคำที่ยากในพระไตรปิฎกให้เข้าใจง่ายขึ้น ข้อเท็จจริงประการหนึ่งคือในคัมภีร์พระไตรปิฎกไม่ได้มีการบันทึกไว้ว่าพระพุทธเจ้าสั่งให้พระอานนทรายนมนต์นี้ เพื่อปราบโรคระบาดให้สิ้นสูญไป เพราะฉะนั้น ขออย่าได้

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๓/๑๘๐.

ถือเป็นประกันตายตัวว่าพระพุทธเจ้า ตรัสรับรองไว้แน่ ๆ ว่าต้องได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นเด็ดเป็นขาดอย่างไม่ต้องสงสัย หากสวดแล้วโรคระบาดจะยังคงอยู่ก็ขอให้ทราบว่ามีสิ่งพื้เงาไปโพยพอนากันว่า มนต์ของพระพุทธเจ้าไม่สัมฤทธิ์ผล

สำหรับบทสวด “รัตนสูตร”^๙ เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พระอานนท์เถระน้อมระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือ “พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะแล้วทำสังกิริยา” คือ การตั้งสัจอธิษฐานตามความเป็นจริง เป็นหลักการที่สำคัญของการเจริญพระพุทธานุภาพ ที่จะทำให้เกิดอานุภาพให้เกิดเป็นอานุภาพขจัด ปิดเป่าภัยพิบัติที่เกิดแก่ชาวเมืองเวสาลี ภายหลังได้กลายเป็นแบบอย่างในการทำน้ำพระพุทธานุภาพสำหรับพระสงฆ์สาวกต่อมาจนถึงปัจจุบันนอกจากนั้น ยังปรากฏในประวัติพระองคฺคิณาลเถระว่า พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พระองคฺคิณาลเถระทำสัจอธิษฐานเพื่อให้หญิงคนหนึ่งคลอดบุตรง่าย เมื่อพระเถระกล่าวคาถาจบทารกก็คลอด โดยง่ายมีความปลอดภัยทั้งแม่และลูก อานุภาพนั้นได้คุ้มครองไปถึงผู้ที่ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วย

หลักของพระพุทธศาสนาจะมีหลักการจัดการอยู่ ๔ ประเด็น กฎข้อแรกก็คือ รู้เท่า, ข้อที่ ๒ รู้ทัน, ข้อที่ ๓ รู้กัน, ข้อที่ ๔ รู้แก่ หมายความว่าทั้งหมดทั้งมวลเราจะจัดการอย่างไร ในทางพระพุทธศาสนาท่านใช้สติ สติ คือความคิดได้ ความระลึกได้ การที่มีสติจะทำให้เราประคับประคองชีวิตของเราได้อย่างปลอดภัย ตัวสติเป็นตัวกำหนดบทบาทที่เราจะต้องทำ สติสามารถที่จะไปกำหนดในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ใน ๔ ประเด็นที่กล่าวข้างต้น คือหมายถึงว่า รู้เท่าทัน รู้จักป้องกัน รู้จักแก้ไข ที่นี้เมื่อเราตั้งสติได้อย่างมีความมั่นคง เราก็เอาปัญญาไปช่วยเสริมปัญญาในทางพระพุทธศาสนาท่านบอกว่า ปัญญาไม่ใช่มีไว้เพื่อตมแก ปัญญา มีไว้เพื่อคิดพิจารณา^{๑๐} ในกรณีทีโรคโควิด- ๑๙ มันมา มันไม่ใช่กำลังมานะมันมาแล้ว เมื่อมันมาแล้วเราจะจัดการอย่างไรจัดการอย่างทีกล่าวแล้วข้างต้นสั้น ๆ ว่ารู้จัก รู้เท่าทันและหาวิธีการจัดการ ตัวเราทุก ๆ คน ไม่ใช่ว่าเป็นคุณหมอเราจะไม่รู้ แต่เราจะต้องศึกษาจากสื่อต่าง ๆ ว่าจะทำอย่างไร เราก็อัดตรงนี้ไปกำหนดว่าจะรู้เท่าทันเขาอย่างไร จะหาวิธีการแก้ไขอย่างไร จะป้องกันอย่างไร อย่างนั้นต่างหาก เพราะฉะนั้นคนทุก ๆ หวาดระแวง แม้แต่พระสงฆ์ องค์เถระ ก็ต้องใส่หน้ากาก ถ้าไม่มีจำหน่ายก็ต้องเย็บด้วยมืออย่างอุดรธานีท่านผู้ว่าราชการจังหวัดก็ให้ทำที่วัดเพื่อแจกจ่ายให้กับพระ เณร และประชาชนด้วย ที่นี้ความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันจะทำอย่างไร เมื่อมันมาแล้วเราต้องใช้หลักทางธรรมะในทางพระพุทธศาสนา คืออย่าตื่นตระหนกตกใจกันมากเกินไป รู้จักใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ มันมาโดยวิธีใดมันก็จะไปโดยวิธีนั้น ไม่มีอะไรที่จะยืนยงคงกระพันมันอาจจะอยู่หลายเดือนหลายปีก็ไม่รู้หรอก แต่ว่าเราก็ต้องมีกำลังใจและ

^๙ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, เจ็ดตำนานพุทธมนต์และสิบสองตำนานพุทธมนต์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙๕.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๕.

ให้กำลังใจแก่กันและกัน ลูกให้กำลังใจพ่อ พ่อให้กำลังใจลูก และให้กำลังใจปู่ย่าตายาย เราก็จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคนี้ได้ โดยปลอดภัย

ภavana ๔ คือ เครื่องมือพัฒนาชีวิต เครื่องมือนำทางการสำหรับการปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิตยุคสถานการณ์โควิด-๑๙ ภายใต้กรอบแนวคิดภavana ๔^{๑๑} ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางปัญญา เป็นเครื่องมือที่วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตนำไปสู่ความสุขได้ ผู้เขียนเสนอวิธีคิดและแนวปฏิบัติในการประเมินตนเองเบื้องต้นว่าเราได้ปฏิบัติมากน้อยเพียงไร

๑) วิธีการสร้างสุขภาวะทางกายให้ดีขึ้นได้อย่างไร คือ ดูแลสุขภาพร่างกายตัวเองให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์และในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ ๒๐-๓๐ นาทีติดต่อกัน เลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอพักสายตาจากการเสพสื่อโซเชียลในการใช้ชีวิตประจำวันจะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้น

๒) วิธีสร้างสุขภาวะทางสังคมที่ดีได้อย่างไร คือ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ต่อสังคมอย่างไร ปฏิบัติตัวอย่างไร ไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนสังคม สร้างจิตสำนึกร่วมกันในสังคมอย่างไร รักษากฎกติกา มีวินัย รับผิดชอบต่อสังคมร่วมกัน แบ่งปัน เกื้อกูล ช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจผู้ที่อยู่ในภาวะคับข้องใจ หรืออยู่ในภาวะสูญเสียอย่างไร

๓) วิธีการสร้างสุขภาวะทางจิตใจได้อย่างไรคือ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง อดทนต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีจิตใจตั้งมั่น จัดการภาวะอารมณ์ได้ สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้มีพลังต่อสู้กับปัญหา อุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้ เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเองต่อการตั้งรับกับสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิตได้ ฝึกใจให้สงบ ปลอดภัย โปร่ง เสริมสร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง สร้างแรงบันดาลใจด้านบวกให้ตัวเอง เมื่อใจเข้มแข็งก็จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ดี

๔) วิธีการสร้างสุขภาวะทางปัญญาได้อย่างไร คือ เราควรฝึกสวดมนต์ นั่งสมาธิบ่อย ๆ พิจารณารู้เท่าทันปัญหา เหตุการณ์ที่มากระทบไม่ว่าดีหรือร้าย เรารู้จักพิจารณาแยกแยะเห็นโทษ เอาเห็นประโยชน์กับสิ่งนั้นอย่างไร ใช้เหตุผลพิจารณามองให้รอบด้าน พลิกปัญหาให้เป็นปัญญาในแต่ละปัญหาอย่างไร ฝึกใจให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและโลก ฝึกจิตไม่ให้หวั่นไหวกับเหตุการณ์ที่มากระทบ การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท หลีกเลี่ยงการทำให้บาปทางกายและใจต่ออื่น เสาะแสวงหาข้อคิดหรือหลักธรรมมาเป็นเครื่องมือชี้แนะทางให้การดำเนินชีวิต ลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อพิสูจน์สัจธรรมด้วยตนเอง

แนวคิดการปรับพฤติกรรมตามหลักจิตวิทยา

โดยธรรมชาติมนุษย์รักตัวกลัวตายด้วยกันทุกคน และธรรมชาติของการมีชีวิตอยู่รอดคือผู้ที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงที่สุดเท่านั้นจึงจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ ท่ามกลางการระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ อย่างหนัก

^{๑๑} สวณ สุทธิเลิศอรุณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนานคน, (กรุงเทพมหานคร: ทิพยวิสุทธ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

ไปทั่วโลกขณะนี้ แต่มนุษย์โดยธรรมชาติถ้ามีคนที่ยอมรับฟังความฝันและเคยรับฟังความรู้สึกกลัวก็ถือว่าได้พลังอันยิ่งใหญ่ในการดำเนินชีวิตในยามวิกฤตินี้ แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติของชีวิตที่ทราบดีอยู่แล้ว แต่พอเราเจอการเปลี่ยนแปลงเข้าจริง ๆ พวกเราส่วนใหญ่กลับทำใจลำบากที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้น และค่อนข้างมีความยากลำบากในการปรับตัว

จากทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงพบว่า การที่เราจะรอดจากการเปลี่ยนแปลงได้ก็คือ เราต้องปรับตัวเหมือนที่ชาร์ล ดาวิน นักวิทยาศาสตร์ทางชีววิทยากล่าวไว้ว่า ผู้ที่ปรับตัวเท่านั้นคือผู้อยู่รอดในทางจิตวิทยา การปรับตัวเป็นพฤติกรรมประเภทหนึ่งที่ใช้เปลี่ยนพฤติกรรม หรือใช้ปรับพฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นพฤติกรรมประเภทที่ช่วยให้บุคคลอยู่รอดในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น การที่เราจะสามารถเอาตัวรอดจากที่เปลี่ยนแปลงไปได้ก็คือการรักษาสมดุลระหว่างตัวเราเอง กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะจริง ๆ แล้วมนุษย์เราก็ไม่ได้กลัวไวรัสโควิดเท่าไร แต่จิตใจเราหวั่นไหวเพราะเกิดการเปลี่ยนทางสังคมสิ่งแวดล้อมหน้าที่การทำงานที่อาจจะไม่มั่นคงที่มันเป็นผลมาจากไวรัสโควิดจึงทำให้วิตกกังวลมากขึ้น^{๑๒}

การปรับตัวที่ส่งผลให้เราสามารถประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องเป็นการปรับตัวที่อยู่บนพื้นฐานของสร้างสรรค์ โดยผู้ที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต้องมีกระบวนการทางความคิดที่เป็นระบบระเบียบ มีการกำหนดเป้าหมายในการปรับตัว จึงจะนำไปสู่พฤติกรรม Conformal หรือพูดภาษาเข้าใจง่าย ก็คืออยู่เป็น กล่าวคือ เมื่อเราต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เราจะต้องเรียนรู้ว่าอะไรคือ อุปสรรคภายนอกและภายใน โดยอุปสรรคภายนอกก็คือ ความกดดันจากคนรอบข้าง ความเร่งด่วน ฉุนเฉียวของสถานการณ์ ส่วนอุปสรรคภายในก็คือ ภาวะสติแตกของเรานั้นเอง เมื่อเรารู้แล้วว่าอะไรคืออุปสรรคและอะไรคือเป้าหมาย กระบวนการของการปรับตัวจึงจะดำเนินการผ่านกลไกการป้องกันตน (Defense Mechanism) ของแต่ละบุคคลไม่ว่าจะเป็นการเก็บกด (Repression) การป้ายความผิดให้แก่ผู้อื่น (Projection) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การถดถอย (Regression) การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) การฝันกลางวัน (Fantasy) การแยกตัว (Isolation) การระบายอารมณ์โกรธ (Displacement) การเลียนแบบ (Identification) ซึ่งผลลัพธ์ของการปรับตัวนั้นก็ขึ้นอยู่กับวิธีการและการแสดงออกที่แต่ละคนเลือก^{๑๓}

^{๑๒} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ทฤษฎีและเทคนิคการปรับตัวพฤติกรรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔.

^{๑๓} Terms of Service, “๓ สิ่งที่คุณอาจได้มาในช่วงวิกฤต COVID-19”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.istrong.co/experts> [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

ทั้งนี้ ความสำเร็จของการปรับตัวจะถูกกำหนดโดยการทำงานของร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล หากทั้งร่างกายและจิตใจทำงานได้สอดคล้องกัน ก็มีแนวโน้มสูงว่าการปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจะประสบความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม ในการที่เราจะเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอนก็ต้องปรับตัวตามปัจจัย ดังต่อไปนี้

๑. ปัจจัยความแตกต่างของแต่ละบุคคล บุคคลแต่ละคนเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่รู้สึกว่าเป็นปัญหาจะใช้กลไกการป้องกันตน (Defense Mechanism) ตามที่ตนได้เรียนรู้มาหรือตามที่ตนถนัด โดยผสมกับบุคลิกภาพ และพื้นฐานความคิดความเชื่อ เช่น ในสถานการณ์ที่ต้องคัด Dow sizing และ A กับ B กลายเป็นผู้ที่ถูกให้ออก หาก A เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ก็มีแนวโน้มสูงที่จะเลือกใช้กลไกการป้องกันตน (Defense Mechanism) แบบการแยกตัว (Isolation) ในช่วงแรก เพื่อรักษาความผิดหวัง ความเสียใจ และเมื่อเขาสามารถลุกขึ้นใหม่ได้ก็อาจใช้การเลียนแบบ (Identification) เพื่อหาแนวทางการสมัครงานใหม่ หรือทำธุรกิจของตนเอง ในส่วนของ B ผู้ซึ่งมองโลกในแง่ร้ายและไม่เคยเชื่อมั่นในตนเอง ก็มีแนวโน้มที่จะใช้กลไกการป้องกันตน (Defense Mechanism) แบบการป้ายความผิดให้แก่ผู้อื่น (Projection) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การถดถอย (Regression) และการระบายอารมณ์โกรธ (Displacement) ซึ่งก็จะออกมาประมาณว่า เพราะบริษัทบริหารไม่ดีเองจึงต้องลดคนลง ฉันไม่ได้ผิดอะไรเลยแต่ก็ต้องถูกให้ออก ถ้าอย่างนั้นตอนนี้คงต้องกลับบ้านไปอยู่กับแม่ก่อนแล้วละเพราะยังไม่มียาน ไม่มีเงิน และถ้ามีโอกาสกลับมาแก้แค้น บริษัทไม่รอดแน่ จากตัวอย่างการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันของทั้ง ๒ ตัวอย่าง คงจะได้ว่าผลลัพธ์ของแต่ละคนจะเป็นอย่างไร

๒. ปัจจัยองค์ประกอบของสภาพแวดล้อม ได้แก่ อุณหภูมิ ขนาดห้อง รูปแบบห้อง จำนวนคนในสถานการณ์ บุคลิกภาพ และการแสดงออกของคนที่อยู่ร่วมสถานการณ์ และอีกมากมาย จากปัจจัยที่ยกตัวอย่างมา ต่างก็มีการวิจัยรองรับว่ามีผลต่อการปรับตัวของบุคคลในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงทั้งสิ้น เช่น จากบทความของคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์สามารถปรับตัวในอุณหภูมิที่ต่ำได้ดีกว่าอุณหภูมิที่สูง หรือในการศึกษาทางจิตวิทยาเรื่องความสัมพันธ์ของจำนวนสมาชิกในกลุ่มและความรับผิดชอบ พบว่า กลุ่มที่มีสมาชิก ๘ – ๑๐ คน กลุ่มจะมีการกระจายความรับผิดชอบได้ดีกว่ากลุ่มที่มีสมาชิกน้อยกว่า ๘ และมากกว่า ๑๐ คน เป็นต้น^{๑๔}

๓. ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยนี้ซับซ้อน เพราะมีเรื่องกฎระเบียบใหม่ ๆ ที่เข้มงวดมากขึ้น เพศสภาพ ค่านิยม บรรทัดฐานสังคม ศาสนาและวัฒนธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องค่อนข้างมาก ซึ่งคนที่มีพื้นฐานต่างกันต้องมาเผชิญสถานการณ์เดียวกัน วิธีรับมือก็ย่อมแตกต่างกันไปด้วย

^{๑๔} ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ คำริสุข, พฤติกรรมมนุษย์กับพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษราพิพัฒน์ จำกัด บางกอกน้อย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๐.

๔. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยตัวนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนตัดสินใจเด็ดขาดว่าจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ในช่วงนี้ ต้องประคับประคองให้รอดพ้นไป บางคนอาจตกงานจนรายได้ที่เคยมีก็หมดไป จึงรู้สึกวิตกกังวล กลุ้มใจ กับภาระต่าง ๆ ที่ต้องใช้จ่ายในช่วงที่ตกงาน จึงต้องอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น กินเท่าที่มีใช้เท่าที่จำเป็นในวันนี้เท่านั้นแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในแต่ละวัน โดยไม่ต้องกังวลไปถึงพรุ่งนี้ เพราะมันยังไม่ถึงจึงไม่มีประโยชน์ เพราะการกังวลอย่างนั้นมันยิ่งทำให้จิตตกเครียดโดยไม่ได้ประโยชน์ พาให้ร่างกายอ่อนแอไปด้วย

สรุป

เครื่องมือนำทางสำหรับการปรับปรุงพฤติกรรมในการใช้ชีวิตยุคสถานการณ์โควิด Covid- ๑๙ ภายใต้กรอบแนวคิดภavana ๔ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางปัญญา เป็นเครื่องมือที่วัดการพัฒนาสุขภาวะองค์กร และสังคมต้องการกำลังใจขอคนไทยทุกคนเป็นผู้กล้าหาญ ละเอียดเห็นแก่ตัว สามัคคี ฝ่าวิกฤตไปด้วยกันด้วยหลักธรรมที่ควรนำมาปฏิบัติ คือ ทาน ศีล ภavana ถือเป็นหลักป้องกันด้วยความรู้รักสามัคคี การปรับตัวที่ส่งผลให้เราสามารถประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องเป็นการปรับตัวที่อยู่บนพื้นฐานของความสร้างสรรค์ หากเราต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างการระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ อย่างนี้ สิ่งแรกที่ต้องมี คือ สติ และสิ่งที่ต้องทำต่อมาคือ ประเมินปัจจัย และเลือกวิธีรับมือกับปัญหา หากเรามีความพร้อมรับทุกการเปลี่ยนแปลงแล้ว เชื่อแน่ว่า เราจะสามารถอยู่รอดได้ทุกสถานการณ์แน่นอนเราจะรอดจากโควิดไปด้วยกันโดยไม่ทิ้งใครไว้เบื้องหลัง

บรรณานุกรม

ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ ดำริสุข. พฤติกรรมมนุษย์กับพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร:

บริษัท อักษราพิพัฒน์ จำกัด บางกอกน้อย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๕๐.

_____. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. เจ็ดตำนานพุทธมนต์และสิบสองตำนาน พุทธมนต์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับปรุงพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

เว็บไซต์

กรมควบคุมโรค. โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/covid19/covid19is/>, [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

ศูนย์ข้อมูลการวิจัย Digital “วช.. สรุปทุกเรื่อง“ไวรัสโคโรนา” หรือ“โควิด-19” คืออะไร อาการเป็นอย่างไร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://dric.nrct.go.th/News/DetailKnowledge/650>, [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓].

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร: ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๓.

Terms of Service. “๓ สิ่งที่คุณอาจได้มาในช่วงวิกฤต COVID-19”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.istrong.co/experts>, [๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓].