

การคิดเร้ากุศลเพื่อการเผชิญหน้ากับวิกฤตโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

Charitable Thinking for Confronting Coronavirus Disease Crisis 2019 (COVID-19)

Received: November 05, 2020
Revised: December 07, 2020
Accepted: December 07, 2020

พระมหาประสิทธิ์ แก้วศรี¹
Phramaha Prasit Kaewsri
(prasit008@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือวิธีคิดปลูกเร้าคุณธรรม เพื่อการเผชิญหน้ากับวิกฤตโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งทั่วโลกกำลังเจอกับปัญหาเดียวกัน ส่งผลกระทบต่อชีวิตทุกคน ทำให้กลายเป็นวิกฤตโรคระบาดครั้งใหญ่ที่สุดของโลก ประเด็นที่น่าสนใจ คือ ปัญหาด้านสุขภาพจิต เพราะการปรับตัวแบบ New normal บวกกับปัญหาชีวิตที่ต้องรับมือ เช่น การตกงาน รายได้ลดลง ทำให้รู้สึกว้าวิตขาดความมั่นคง ส่งผลให้หลายคนเกิดความเครียด วิตกกังวล ภาวะภายนอกกดดันให้สุขภาพจิตตกต่ำ คิดลบ เพราะมองไม่เห็นความหวัง สามารถแก้ไขได้ด้วยแนวคิดทางจิตวิทยา คือ การมองโลกในแง่ดี และการคิดเร้ากุศล ได้แก่ 1) การคิดในแง่ดี 2) การคิดตามเป็นจริง 3) รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง 4) คิดหาโอกาส 5) คิดไม่ประมาท มีหลักการและวิธีการที่จะช่วยให้เห็นมุมบวกของชีวิต มองโลกในแง่ดี ท่ามกลางวิกฤติ พบโอกาส และมีความหวังต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้ ถือเป็นวัคซีนทางจิตใจ ที่จะช่วยผู้คนเผชิญหน้ากับวิกฤตโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างเข้มแข็งและมั่นคง

คำสำคัญ : การคิดเร้ากุศล, โควิด 2019, การมองโลกในแง่ดี

¹ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร

Abstract

This article is intended to present a charitable thinking or a cultivate virtue thinking. In order to face of the coronavirus disease crisis (COVID-19) which people around the world are facing the same problem, affecting on everyone's life and becoming the world's largest epidemic crisis. The point at issues are mental health problems from the new normal adaptation plus lives problem that have to be dealt with such as unemployment, lower income that making them feel lives are unstable. As a result, many people are stressed and anxious, the external pressure on their mental state and negative thoughts because they could not see hopefulness. These can be solved by the concept of psychology, namely optimism and charitable thinking such as 1) Optimism 2) Actual thinking 3) Keeping up with change 4) Thinking for opportunities 5) Think without negligence. Those can help them to see the bright side of lives, be optimistic in the midst of a crisis could be found opportunities and hopefulness lead to the happy lives. It is considered a psychological vaccine. To help people face the coronavirus disease (COVID-19) crisis with strength and stability.

Keyword: Charitable Thinking, Corona 2019, Optimism

บทนำ

วิกฤติการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ระบาดไปทั่วโลกขณะนี้ เริ่มต้นมาตั้งแต่ปลายปี 2562 มีการพบครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ก่อนที่จะได้รับการประกาศจากองค์การอนามัยโลกให้เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศในระดับต่อมา กระทั่งปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อ 44 ล้านคนและเสียชีวิตไปแล้ว 1.17 ล้านคนทั่วโลก ส่วนประเทศไทยนั้น มีผู้ติดเชื้อ 3,746 รักษาหาย 3,551 คนและเสียชีวิต 59 ราย (กรมควบคุมโรค: ข้อมูลเมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2563) แม้ตัวเลขทั้งผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตจะมีจำนวนน้อยกว่าหาก

เทียบกับหลายประเทศทั่วโลก แต่ปัญหาด้านอื่น ๆ ที่เป็นผลกระทบที่เกิดจากวิกฤติการณ์ครั้งนี้ ก็มีไม่น้อยกว่าใครเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านสุขภาพจิต เพราะรัฐบาลจะต้องดำเนินมาตรการต่าง ๆ เพื่อป้องกันการระบาดของโรค และความกลัว ความกังวลที่จะติดเชื้อโรคหลายคนเกิดความเครียด และมากไปกว่านั้น คือ เกิดปัญหาด้านจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แก่ไข ปัญหาวิตไม่ได้อ่านข่าวด้วย

ความเครียดเกิดขึ้นกับทุกคนในสังคม ไม่ใช่แค่ผู้ใหญ่ แต่รวมทั้งเด็กและเยาวชนด้วย ซึ่งองค์การยูนิเซฟได้ออกผลสำรวจล่าสุด เรื่องผลกระทบของการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อเด็กและเยาวชนในประเทศไทย พบว่า เด็กและเยาวชนกว่า 8 ใน 10 คน มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาการเงินของครอบครัว ซึ่งเป็นประเด็นที่เด็กและเยาวชนกังวลมากที่สุด เนื่องจากพ่อแม่ผู้ปกครองไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ อันเป็นผลมาจากการปิดตัวของธุรกิจต่าง ๆ ตลอดจนการถูกเลิกจ้าง โดยนายโธมัส ดาวิน (2563, ออนไลน์) ผู้แทนองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย กล่าวว่า “ผลสำรวจนี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าวิกฤตครั้งนี้ส่งผลกระทบมากมายหลายด้านต่อเด็ก ๆ และเยาวชนหลายกลุ่ม โดยเด็กและเยาวชนต่างมีความเครียด ความกลัวและวิตกกังวลไม่ต่างจากผู้ใหญ่ เวลานี้ครอบครัวถือเป็นพลังสำคัญที่จะช่วยให้เด็ก ๆ จัดการกับสภาวะเหล่านี้ได้ พวกเขาควรได้รับความรักความเอาใจใส่ในช่วงเวลานี้มากกว่าที่เคย” จะเห็นว่าปัญหาสุขภาพจิตกลายมาเป็นวิกฤติซ้อนที่ทุกคนจะต้องเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านี้ไปได้

อาการป่วยทางใจจึงปรากฏขึ้นคู่กับความเจ็บป่วยทางกาย โดยมีลักษณะอาการ คือ อารมณ์เปลี่ยนแปลง แปรปรวน กลัว เครียด กังวล เฉยชา หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท ฝันร้ายต่อเนื่องเรื้อรังพฤติกรรมการกินผิดปกติ บางรายกินไม่ลง บางรายกินมากผิดปกติ รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่สดชื่น เฉื่อยชาลง ลดกิจกรรมลงอย่างชัดเจน เบื่อ ไม่อยากทำอะไร สมาธิจดจ่อไม่ดี หลง ๆ ลืม ๆ ทำงานบกพร่อง สูญเสียการตัดสินใจ บางคนดื่มแอลกอฮอล์หนักขึ้น หรืออาจมีการสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดมากขึ้น เริ่มรู้สึกท้อแท้หมดหวัง รู้สึกไร้ค่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่ อาการที่กล่าวมานั้นสะท้อนถึงสภาวะทางใจที่เกิดจาก ความคิดที่มองชีวิตในแง่ลบ จนเกิดความกังวลและมีความทุกข์ขึ้น

ทุกข์ทางกายภาพ หมอและพยาบาลสามารถที่จะช่วยเยียวยาให้หายได้ แต่ความกังวลทางจิตใจ จะต้องใช้ทักษะทางด้านการคิดและการบริหารอารมณ์เข้าช่วย ดังพุทธพจน์

ที่ว่า “ทุกข์ ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล” (ขุ.สุ.อ. 2/755/341) เพราะแม้กายป่วยแต่ใจไร้กังวล ความทุกข์หรือความเครียดก็ไม่สามารถที่จะส่งผลกระทบทางร้ายให้แก่จิตใจได้

ท่ามกลางวิกฤติเช่นนี้ ผู้ศึกษาพบว่า ในทางพระพุทธศาสนามีวิธีคิดเพื่อพิชิตความกังวล และความตื่นกลัวในอนาคตที่ตนเองไม่อาจจะคาดเดา เรียกว่า การคิดไร้กังวล เป็นหนึ่งในวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ อันเป็นทักษะการคิดที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ให้เป็นแนวปฏิบัติหรือหลักคิดเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤติชีวิต (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2553) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุค New Normal วิถีชีวิตใหม่ที่ไร้เสถียรภาพ ไม่อาจจะเชื่อมั่นในสิ่งใดได้เลย

สุขภาพดีวิถีพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2548) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์

คำว่า “สุขภาพ” ในพระไตรปิฎก ปรากฏในกัณณกัถลสูตรว่า “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มีความสุขผู้มีโรคพาลน้อย ประกอบด้วยไพเราะสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เ็นนักไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร” (ม.ม. (ไทย) 13/379/464.) และในปธานียคสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียร เป็นผู้มีศรัทธา...เป็นผู้มีความสุขผู้มีโรคพาลน้อย ประกอบด้วยไพเราะสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/53-54/92-93.)

ทั้งสองพระสูตรนั้น สะท้อนถึงการมีสุขภาพกายดีของพระภิกษุผู้ทำความเพียร โดยมีความสำคัญที่ปรากฏได้แก่ คำว่า “อัมปปาพาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัมปปาตังโก” มีโรคน้อย

ส่วนเรื่องของความเจ็บป่วยนั้น ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/148/78, ขุ.อป. (ไทย) 33/155/408) จากมุมมองดังกล่าวไม่ใช่เพ่งแค่แง่ลบ แต่เพื่อให้ผู้คนได้ตระหนักถึงความเป็นธรรมดาของการเจ็บไข้ทางด้านร่างกาย เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ก็ไม่ยึดมั่น จึงปรากฏเป็นบทที่ให้หมั่นพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ในอภินิหารปัจเจกเวทมนธสูตรว่า “เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/57/99) และยังมีปรากฏคำว่า “อโรคยา” แปลว่า ไม่มีโรคในพุทธภาษิตที่ว่า “อา

โรคยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (ม.ม. (ไทย) 13/215-216/254-255) ซึ่งในความหมายนี้พุทธเจ้ากลับมุ่งเน้นไปที่สุขภาพจิต คือโรคทางจิตใจเพียงอย่างเดียว ในโรคสูตร ว่า “สัตว์ผู้อ้างว่าตนไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง...100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217)

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพด้านจิตใจ เพราะเป็นธรรมดว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะมึนจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย และเมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยมีกายไม่สบายไปด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกายในยามเจ็บป่วย เช่น มีกำลังใจ จิตใจเบิกบาน โรคที่เป็นมากก็กลายเป็นน้อยที่หายยากก็หายง่ายขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต): 2559) นั้น เพราะแม้กายจะเจ็บป่วยแต่ใจก็ได้ทุกข์ตาม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2559) อธิบายว่า เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจก็งดงาม จิตใจที่ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่า มีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรม เช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น เป็นการผูกจิตไว้กับสิ่งดีงาม

โดยรวมความแล้วสรุปได้ว่า สุขภาพกายเราต้องรักษาไม่ให้เกิดโรคภัย ให้มีความแข็งแรงเพียงพอที่จะประกอบความเพียรในการสร้างสรรค์ชีวิตให้มีความดีงาม สุขภาพจิตก็ต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายสังขาร ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต บ่มเพาะให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง ยึดมั่นในบุญกุศลและสิ่งดีงาม เมื่อประสบกับโรคภัย หรือความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพราก พลาดหวัง สูญเสียสิ่งที่รักหรือคนรักก็ต้องประคับประคองใจให้คิดไปในทางที่เป็นกุศลหรือทางที่ปลุกเร้าจิตใจให้เป็นไปในทางบวก

จิตวิทยาการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี ในทางจิตวิทยาเป็นองค์ประหนึ่งของการคิดบวก ซึ่งถูกพัฒนาแนวคิดมาจากสำนักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) โดยมีนักจิตวิทยาคนสำคัญคือ มาร์ติน เซลิเกแมน ซึ่ง อรพินทร์ ชูชม (2544) สรุปแนวคิดของ เซลิเกแมน (Seligman) ที่ให้ความหมายเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี ว่า คนที่มองโลกในแง่ดีมีความยืดหยุ่น (resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดี

ประสบความสำเร็จในชีวิตในการทำงาน ในการเรียนและการแข่งขัน ตลอดจน มีสุขภาพกาย และจิตที่ดี วราภรณ์ รัชตะวรรณ และคณะ (2554) ได้นำมาพัฒนาเป็นโมเดลการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดี ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตัวเอง และการเผชิญปัญหา

การมองโลกในแง่ดี ถูกนำมาเป็นตัวแปรศึกษาวิจัยหลากหลายประเด็นและกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นผลเชิงบวกของการมองโลกในแง่ดี มีการทำวิจัยกับกลุ่มคนทำงานอายุ 18-60 ปี พบว่า การมองโลกในแง่ดี และความหวังทำนายความสุขในการทำงาน ได้ (สุมาลีนิ มธูพจน์พงศ์, 2012) และการมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบ Active Coping และความพึงพอใจในงาน และมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 67- 79 ปี ความผาสุกทางใจมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีการมองโลกในแง่ดีจะลดความวิตกกังวลในการที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ จึงควบคุมตนเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เพิ่มความผาสุกด้านบวกและความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุได้ ผลจากการศึกษาสะท้อนให้เห็นการมองโลกในแง่ดีสร้างความเข้มแข็งต่อการมองโลก และความเข้มแข็งในการมองโลก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ นำไปสู่การมีมุมมองที่ดีต่อการดูแลสุขภาพป้องกันโรคภัย และในขณะเดียวกันก็มีความพร้อมที่จะทำให้การปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ดีขึ้น ดังที่ปรากฏในการศึกษาของ พระนิพนธ์ โกวิท (แลเซอะ) ที่ค้นพบว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านความยืดหยุ่น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา (พัชรา รุ่งสันเทียะ; 2554, ปนัดดา มหิตธานุภาพ; 2555 และ จรินทร์รัตนวณิชกุล, 2554)

การดำเนินชีวิตในสถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระบาดไปทั่วโลกขณะนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะมีเครื่องมือทางการแพทย์ในการรับมือ ขณะเดียวกันก็ต้องมีทักษะการคิด ที่จะส่งเสริมให้เกิดความหวัง สร้างมุมมองใหม่ ให้เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อทั้งสภาพจิตใจและพฤติกรรมที่จะตอบสนองต่อการทำใช้ชีวิตท่ามกลางวิกฤติ ผู้เขียนจึงได้ศึกษาขอบแนวทางของการคิดเร้ากุศล เป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้สำหรับทุกคน ให้มีสุขภาพที่ดีชีวิตมีความสุข

แนวคิดเกี่ยวกับการคิดเร้ากุศล

1. ความหมายของการคิดเร้ากุศล

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553) ได้ให้ความหมายของความคิดเร้ากุศลไว้ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศลหรือคิดแบบกุศลภาวนาหรือแบบปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดในแนวสักดิ์กันหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา จึงจัดว่าเป็นข้อปฏิบัติในระดับต้น ๆ สำหรับความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้มีอยู่ว่า ประสพการณ์ คือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่างสุดแต่โครงสร้างของจิต หรือแนวทางความเคยชินต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงของจิต คือ สังขารที่ผู้นั้นสั่งสมไว้ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้น ๆ อย่างเดียวกัน หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปทางดีงามเป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดี ไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน มองเห็นของอย่างเดียวกันหรือประสบอารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้โดยเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้ว การทำใจ ที่ช่วยตั้งต้น และชักนำความคิดให้เดินไปทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่า เป็นวิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม หรือโยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศลในที่นี้

เพชรพรรณ แคนศิลป์ (2556) ได้ให้ความหมายว่า วิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม อาจจะเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือ คิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสักดิ์กันหรือบรรเทา และขัดเกลาตัณหา จึงจัดว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ

สรเรณีย์ อินทร์ตัน (2557) ได้ให้ความหมายว่า การสร้างระบบการคิดในสิ่งดี ๆ แบบมองโลกในแง่บวก ส่งเสริมความเจริญงอกงามหรือคุณความดีที่เป็นกุศลธรรม ปรับระดับความรู้สึกนึกคิดให้เป็นสัมมาทิฐิ มองสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง และที่สำคัญต้องปรับระบบความรู้สึกนึกคิดให้เกิดการตื่นตัวรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทำให้ชีวิตไม่ตกอยู่ในความประมาท รีบเร่งชนขวายปฏิบัติสิ่งที่ควรปฏิบัติ ไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง โดยยึดหลักการที่ว่า ควรรีบทำความเพียรในวันนี้ทีเดียว ใครจะรู้ว่าความตายจะมีในวันพรุ่งนี้ เป็นต้น

จากความหมายดังกล่าว ผู้เขียนได้วิเคราะห์เนื้อหาแยกประเด็นเพื่อสร้างข้อสรุปของความหมายของการคิดเร้ากุศล ดังนี้

- สกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลادتัณหา
- การทำใจ
- คิดปรุงแต่งไปทางดีงาม
- ชักนำความคิดให้เดินไปทางที่ดีงาม
- ส่งเสริมความเจริญงอกงาม
- สร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ
- มองโลกในแง่บวก
- ปรับระดับความรู้สึกนึกคิดให้เป็นสัมมาทิฐิ
- มองสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง
- ตื่นตัวรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง
- ไม่ประมาท
- รับผิดชอบต่อหน้าที่ปฏิบัติสิ่งที่ควรปฏิบัติ
- ไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง
- คิดเป็นกุศล
- คิดเป็นประโยชน์

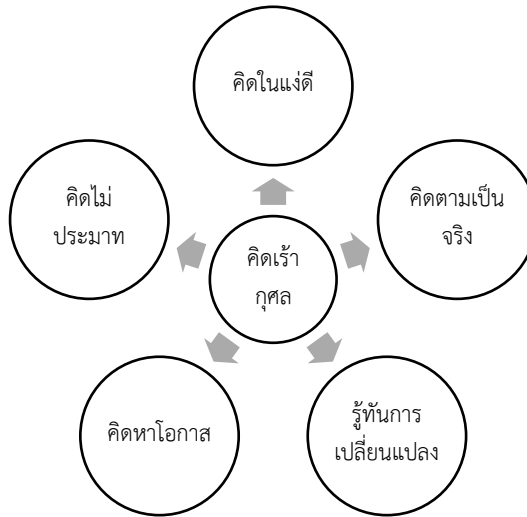
ดังนั้น การคิดเร้ากุศล หมายถึง กระบวนการคิดที่มุ่งน้อมจิตคิดไปในทางดี สกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลادتัณหา การทำใจ คิดปรุงแต่งไปทางดีงาม คิดเป็นประโยชน์ คิดเป็นกุศล ชักนำความคิดให้เดินไปทางที่ดีงาม ส่งเสริมความเจริญงอกงาม สร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ มองโลกในแง่บวก ปรับระดับความรู้สึกนึกคิดให้เป็นสัมมาทิฐิ มองสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง ตื่นตัวรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง รับผิดชอบต่อหน้าที่ปฏิบัติสิ่งที่ควรปฏิบัติ ไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ประมาท ปลูกเร้าคุณธรรม และความงอกงามให้เกิดขึ้นในจิตใจ แม้จะต้องเผชิญกับสถานการณ์ร้าย แต่ก็รักษาใจให้คิดดี คิดแง่บวก มองให้เห็นโอกาสท่ามกลางวิกฤติ

2. สังเคราะห์สร้างองค์ประกอบสร้างเป็นรูปแบบการคิดเร้ากุศล

ผู้เขียนได้สังเคราะห์เป็นองค์ประกอบของการคิดเร้ากุศลเพื่อให้ง่ายต่อการนำไปประยุกต์ใช้หรือปฏิบัติให้เกิดผลเชิงรูปธรรม ดังนี้

- 1) การคิดในแง่ดี
- 2) การคิดตามเป็นจริง

- 3) รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง
- 4) คิดหาโอกาส
- 5) คิดไม่ประมาท



ภาพที่ 1 แสดงองค์ประกอบของการคิดเรา กุศล

จากรูปแบบข้างต้น ผู้เขียนได้สังเคราะห์สร้างตัวอย่างพฤติกรรมบ่งชี้ถึงการคิดเรา กุศล ตามองค์ประกอบที่ได้สร้างขึ้น เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมในเชิงพฤติกรรมชีวิตและเป็น ตัวอย่างหรือกรณีศึกษาเทียบเคียงให้เห็นแนวปฏิบัติและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต เพื่อ การเผชิญวิกฤติได้อย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้

การคิดเรา กุศล	ตัวอย่างพฤติกรรมบ่งชี้
1. การคิดในแง่ดี	เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ร้าย ผิดหวัง คิดมองโลกในแง่ดีว่า ยังดีที่มีลมหายใจ มีคนที่รักและเป็นห่วง ครอบครัวยังดีใจกัน แมวันนี้จะพลาดแต่วันหน้ายังมีหวัง แมวันนี้จะเจอเรื่องร้าย ก็จะไม่ท้อแท้ใจเจอเรื่องดี ๆ ในวันหน้า
การคิดเรา กุศล	ตัวอย่างพฤติกรรมบ่งชี้
2. การคิดตามเป็นจริง	เมื่อต้องพลัดพราก สูญเสีย ลาจาก คิดตามเป็นจริงว่า ชีวิตย่อมมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป มีพบมีพราก มีเจอ มีจากเป็นธรรมดา การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรม ของชีวิต เราไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่น
3. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง	เมื่อต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลง คิดติดตามสถานการณ์อย่างมีสติ ไม่หลงในข่าวลือ คั่นคว้าข้อมูล เรียนรู้ และพัฒนาตนเองต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อให้มีทักษะในการประกอบอาชีพที่หลากหลาย และมีทักษะในการบริหารจัดการชีวิตในยามวิกฤติผจญ

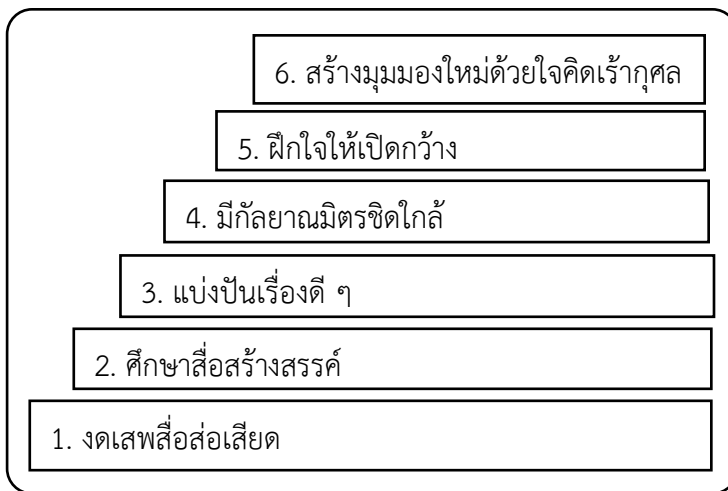
4. คิดหาโอกาส	คิดหาโอกาสใหม่ๆ ไม่หุดหู่ท้อแท้กับความล้มเหลวเก่าๆ แต่จะคิดท้าทาย มุ่งมองหาช่องทางหรือสร้างแนวทางใหม่ ๆ ที่เข้ากับสถานการณ์อย่างมีวิสัยทัศน์มองการณ์ไกล เมื่อพบโอกาสรีบคว้าหรือลงมือทำไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
5. คิดไม่ประมาท	คิดระมัดระวังในการใช้ชีวิตเมื่อต้องเผชิญวิกฤติ อดทน ข่มใจ ไม่วู่วาม ใจร้อน ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดที่จะทำให้เกิดหายนะ ไม่หลงไปในอำนาจของอบายมุข

ตารางที่ 1 แสดงองค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้

จิตที่หุดหู่ท้อแท้ จะทำให้พ่ายแพ้ต่อวิกฤติ ส่งผลให้จิตซึมเศร้าและเป็นทุกข์ แต่ถ้าสามารถปรับใจให้คิดเร้ากุศลขึ้นมาได้ จิตจะเกิดแรงขับภายในให้ชีวิตได้ก้าวต่อไป มีการวิจัยทางการแพทย์พบว่า คนที่มองโลกในแง่ดี จะมีระบบภูมิคุ้มกันโรคร้ายไข้เจ็บที่เข้มแข็งกว่า มีสุขภาพดีกว่า และอายุยืนยาวกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายและการวิจัยของนักจิตวิทยา พบว่าคนที่มองโลกในแง่ดีโดยทั่วไปแล้ว มีแนวโน้มที่จะมีความสุขมากกว่า และยืนยันว่าคนเราสามารถที่จะฝึกฝนพัฒนาการมองโลกในแง่ดีขึ้นได้ ซึ่งการคิดแบบเร้ากุศลนี้ มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินแบบร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แก่จิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม เมื่อจิตใจหรือความคิดเป็นไปในทิศทางเชิงบวกหรือในแง่ของความเป็นกุศล พฤติกรรม ก็มีแนวโน้มที่จะเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยเช่นเดียวกัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง” (วิทยากร เชียงกูล, 2562; พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2547)

แนวทางการส่งเสริมการคิดเร้ากุศลในยุคโควิด 19

การคิดเร้ากุศลเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ เป็นทักษะทางความคิดที่คนเราสามารถพัฒนาให้มีความเติบโตงอกงามได้ เพราะความคิดนั้น จะเปลี่ยนแปลงไปตามข้อมูลหรือความรู้ที่เราได้รับ และการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องของแต่ละบุคคล ในหัวข้อนี้ ผู้เขียนขอเสนอแนวทางการส่งเสริมการคิดเร้ากุศล เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหรือฝึกใจให้คิดเร้ากุศล โดยมีเทคนิคที่เรียบง่ายสามารถปฏิบัติได้จริง ในยุคโควิด 19 ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แสดงองค์ประกอบของการส่งเสริมการคิดเร้ากุศล

1. จดเสฟสื่อส่อเสียด ข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็วในปัจจุบัน มีมากมายที่ไม่ได้มีเจตนาดี แต่มุ่งร้าย เพื่อส่อสอดแทรกเนื้อหาที่ไม่ถูกต้องเข้ามาให้เราได้รับรู้ เรียกว่า เป็นข่าวปลอม และด้วยความสามารถด้านเทคโนโลยีทำให้การนำเสนอมีความแนบเนียนจนหาไม่สังเกตหรือวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนก็จะหลงเชื่อ เมื่อเสฟสื่อเหล่านี้มาก ๆ ก็จะทำให้เกิดจิตตกกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย เพราะรับข้อมูลร้าย ๆ ที่ไม่ถูกต้อง เบื้องต้นของการฝึกคิดเร้ากุศลก็คือ จดเสฟสื่อที่มีแหล่งที่มาไม่น่าเชื่อถือทันที

แนวทางการปฏิบัติ : จดการเสฟสื่อเชิงลบหรือจากแหล่งข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือ หรือเมื่อรับข้อมูลมาก็พยายามที่จะตั้งข้อสงสัยหรือสังเกตถึงความน่าเชื่อถือเสียก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องหลีกเลี่ยงสื่อที่มีแต่ความคิดเห็นแต่ไม่มีข้อเท็จจริงที่ถูกต้อง

2. ศึกษาสื่อสร้งสรรค เมื่อจดรับสื่อไร้คุณธรรมแล้ว ก็จะต้องศึกษาสื่อคุณภาพอย่างสร้างสรรค์เพื่อให้รู้เท่าทันสถานการณ์ เพราะความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นรวดเร็วและมีผลกระทบทันที การที่เรามีข้อมูลที่เชื่อถือได้จะช่วยให้สามารถปฏิบัติตนเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ได้อย่างทันท่วงที โดยไม่ตื่นตระหนก แต่เป็นการมีสติตื่นรู้เท่าทัน อย่างไม่ประมาท ช่วยให้อใจใจต่อการกระตุ้นเร้าสิ่งดี ๆ ขึ้นในจิตใจ

แนวทางการปฏิบัติ : ติดตามข่าวสารที่ถูกต้องอย่างมีสติและต่อเนื่อง เพราะสถานการณ์โควิดระบาดนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การรู้ทันความเคลื่อนไหวจะทำให้เราไม่ตระหนกตกใจ และสื่อสร้างสรรค์จะมีข้อมูลที่จะช่วยจูงใจให้คิดบวก มองโลกในแง่ดี

3. แบ่งปันเรื่องดี ๆ ในสถานการณ์แบบนี้กำลังใจดี ๆ ควรมีให้กัน แบ่งปันเรื่องราวดี ๆ และเกื้อกูลกัน เป็นการสร้างบรรยากาศของความเป็นสังคมแห่งกุศลจิตขึ้นในท่ามกลางวิกฤติโควิด 19 อย่างเช่นที่ผ่านมา นั้น ได้มีการแบ่งปันทั้งสิ่งของและกำลังใจแก่กันและกันอย่างมากมาย ทำให้เกิดความอบอุ่นเอ็นใจในมุมเล็ก ๆ ของสังคม ในขณะที่สถานการณ์สร้างความร้อนทั่วโลก

แนวทางการปฏิบัติ : ออกไปช่วยเหลือคนอื่นที่ลำบากกว่าหรือให้กำลังใจกับคนที่กำลังประสบปัญหาในช่วงวิกฤติโควิด 19 อาจจะเป็นญาติ เพื่อน กัลยาณมิตรทั้งใกล้และไกล ร่วมกันจิตอาสาช่วยเหลือสังคม การแบ่งปันจะช่วยให้จิตใจคิดไปทางกุศล จิตที่คิดจะช่วยเหลือผู้อื่นเป็นจิตที่มีความสุข

4. มีกัลยาณมิตรชิดใกล้ บางครั้งการคิดหมกมุ่นอยู่ลำพัง ต่อให้เป็นคนเก่งขนาดไหนก็อาจจะเปลืองใจได้ ดังนั้น การมีกัลยาณมิตรคอยเป็นเพื่อนคู่คิด คู่ปรึกษา ก็จะช่วยบรรเทาความเศร้าหรือผ่อนคลายความกดดันที่ทำให้เครียดลดลงไปได้บ้าง ซึ่งกัลยาณมิตรในที่นี้ ไม่ใช่แค่เพื่อน แต่อาจจะเป็นครู พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง หรือกลุ่มกัลยาณมิตรออนไลน์ที่ช่วยรับฟังปัญหาอย่างจริงจัง ก็จะช่วยให้เกิดความรู้สึกดี เติบโตเป็นความคิดเร้ากุศลอย่างมั่นคงด้วยตนเองได้ต่อไป

แนวทางการปฏิบัติ : ในช่วงวิกฤติโควิดนี้ หลายท่านประสบปัญหา จะต้องพยายามที่จะไม่อยู่คนเดียวลำพัง ลองปรึกษาหรือพูดคุยกับใครสักคนที่รู้สึกคุ้นเคยแล้วสบายใจ ไม่จำเป็นต้องคุยทุกเรื่องกับคนแค่คนเดียว แต่สามารถคุยบางเรื่องกับเพื่อนบางคน การมีผู้รับฟังและมอบกำลังใจ ให้คำแนะนำอย่างจริงจัง จะส่งเสริมให้สภาพจิตใจดีขึ้นทัศนคติมุมมองก็จะเป็นกุศลมากขึ้น

5. ฝึกใจให้เปิดกว้าง เป็นการฝึกใจให้ยืดหยุ่น ไม่เป็นคนที่มีความรู้หรือความคิดตายตัว เพราะการคิดเร้ากุศลจะเกิดขึ้นได้ง่ายกับคนที่มึนจิตใจกว้างขวาง ไม่ยึดตนเองเป็นใหญ่ แต่เมื่อแผ่จิตใจให้มีพื้นที่ว่างและพร้อมที่จะเติมเต็มด้วยความรู้ ความเข้าใจและการปลูกเร้าจิตใจให้คิดดีขึ้นมา

แนวทางการปฏิบัติ : ช่วงวิกฤติโควิด ให้ทำความเข้าใจว่า ทุกคนต่างก็ประสบปัญหา ไม่ใช่เพียงแค่ตนเองเท่านั้น มองปัญหาที่กำลังเผชิญว่า เป็นสิ่งที่น่าท้าทาย ไม่คิดว่าน่าท้อแท้ และมองหาโอกาสใหม่ ๆ ในมุมที่อาจจะไม่เคยมองหรือมองข้ามไป ในบางครั้งเมื่อเปิดใจยอมรับความเป็นจริง อาจจะมองเห็นสิ่งที่ซ่อนอยู่ นั่นก็คือ โอกาสที่จะได้เริ่มต้นใหม่ให้ดีกว่าเดิม

6. สร้างมุมมองใหม่ด้วยใจคิดเร้ากุศล จิตที่คิดเร้ากุศล จะสร้างมุมมองใหม่ให้กับสิ่งที่เราได้รับรู้ ประสบการณ์เดิมแต่มองเห็นอีกมุมที่กว้างขึ้น ไม่ยึดติดกับแง่ลบเดิม ๆ ที่ทำให้ใจทุกข์ แต่ว่าจะรับรู้ในอีกด้านที่เป็นเชิงบวก หรือเป็นไปตามความเป็นจริงมากขึ้น ด้วยมุมมองของการเรียนรู้และพัฒนาตน แม้จะผจญกับวิกฤติ แต่จิตก็คิดเป็นกุศลได้นั่นเอง

แนวทางการปฏิบัติ : ให้ท่องไว้ในใจอยู่เสมอว่า “ไม่มีอะไรร้าย ในยามที่เราใจดี แต่จะไม่มีอะไรดี ถ้าใจเราร้าย” ให้ลองคิดหาสิ่งที่ตนเองทำได้ ไม่ว่าแต่แค่ร่ายกับสิ่งที่ทำยังไม่ได้ เพราะวิกฤติหลาย ๆ ที่ก็ติดขัดเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้ามัวเศร้า ชีวิตเราก็ไปต่อไม่ได้ จึงควรให้ออกาสตัวเองได้ลองอะไรใหม่ หาบทเรียนใหม่ให้กับชีวิต อาจจะไปพบปะผู้คน หรือลองทำอะไรใหม่ ๆ โดยคิดต่อยอดจากสิ่งที่ตนเองมี

บทสรุป

การเผชิญหน้ากับวิกฤติโควิด 19 ครั้งนี้ ยังคงจะดำเนินไปอีกสักระยะ ซึ่งไม่ทราบว่าจะอีกนานแค่ไหนจะกลับมาเป็นปกติได้ หลายคนจึงต้องแบกรับภาวะกดดัน เครียด ซึมเศร้า จนรู้สึกลำบากในการดำเนินชีวิต เพราะจิตใจเริ่มจะหมดหวังลงไปทุกที การรับมือกับวิกฤติครั้งนี้จำเป็นจะต้องรักษาใจ หรือความคิดของตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ดีหรือเหมาะสม เป็นการปรับเข้มทิศชีวิตด้วยสัมมาทิฐิ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีสัมมาทิฐิ ย่อมระบายนิจฉาทิฐิได้ ระบายนบาปกุศลธรรมเป็นอันมากที่เกิดขึ้น เพราะนิจฉาทิฐิเป็นปัจจัยได้ และกุศลธรรมเป็นอันมากย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาทิฐิเป็นปัจจัย” (อง. ทสก.(ไทย) 31/24/252) การปรับความคิด ความเห็นจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการรับมือกับวิกฤติที่ดี เพราะว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ” (ขุ.ธ. 25/23/1) หนึ่งในความคิดทางใจตามหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับการเป็นที่ยึดหยุ่นกับความคิดไม่ได้ที่อาจจะเกิดขึ้นแล้วทำให้มึนทุกข์ใจ ตามที่ได้นำเสนอมานั้น ได้แก่ การคิดเร้ากุศล คือการคิดในทางดี คิดเชิงบวก มองโลกตามความเป็นจริงมีสติรับรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง คิดหาโอกาส และไม่ประมาทในชีวิต จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีให้สามารถปลุกฟื้นความหวังให้ตื่นตัวและตั้งหลักได้ เพื่อจะได้มีแรงใจในการดำเนินชีวิตต่อไปในท่ามกลางวิกฤติครั้งนี้ จึงเห็นสมควรที่จะส่งเสริมฝึกปฏิบัติให้เป็นทักษะทางความคิดเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามต่อไป

รายการอ้างอิง

- จรินทร์ รัตนวาณิชกุล. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยวัณโรค* (ปริญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ชั้นสูง บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยคริสเตียน. นครปฐม.
- ปนัดดา มหิธานุภาพ. (2555). การมองโลกในแง่ดี การปฏิบัติพัฒนากิจและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุอำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*. 38(2), 166-178.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2548). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. *พุทธจักร*. 59(11), 5-10.
- “_____”. (2559). *โพชฌงค์พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*, โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์: กรุงเทพมหานคร.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2547). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 8, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 82, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์.
- พระนิพนธ์ โกวิท แลเชอะ. (2562). *ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาจังหวัดปทุมธานี* (ปริญาพุทธศตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พัชรา รุ่งสันเทียะ. (2559). *อิทธิพลของการมองโลกในแง่ดี ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในงานโดยมีกลวิในการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรสื่อของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ* (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2556). *สู่ความกว้างของดวงใจ : บนเส้นทางงานเยียวาจิตใจวิถีพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลคิมทอง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- สรรเสรีญ อินทร์นน. (2557). จิตลิตชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลีณี มธรรพจน์พงศ์. (2554). ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการฟื้นคืนได้ : ตัวแปรทำนายผลงานความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร. *Viridian E-Journal*, 5(3), 306-318.
- วรางคณา รัชตะวรรณ และคณะ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. *วารสารศึกษาศาสตร์ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(4), 41.
- อรพินทร์ ชูชม. (2544). จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 7(1.), 43-50.