

# พุทธจิตวิทยาเพื่อการฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรัก

## Buddhist Psychology for Mind Revival of Those Who are Disappointed in Love

Received: July 27, 2021  
Revised: October 15 2021  
Accepted: October 15, 2021

กัญกร คำพรรณม<sup>1</sup> และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง<sup>2</sup>  
Kanyakorn Khamphan and Siriwat Srikrueadong  
(rutjaya\_khamphan@yahoo.com and siriwatmcu@gmail.com)

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ การคิดแบบอริยสัจ สติสัมปชัญญะ พรหมวิหาร 4 และแนวความคิดทางจิตวิทยา ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ความเมตตากรุณาต่อตนเองและภูมิทัศน์ทางอารมณ์และจิตใจ มาประยุกต์ใช้เพื่อฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรักด้วยการเสริมสร้างสัมมาทิฐิ มุ่งประโยชน์เพื่อให้ผู้ผิดหวังในความรักยอมรับและเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ตามความเป็นจริง มีแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจให้หมดสิ้นไป การฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยาจะทำให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะสมดุลได้อย่างรวดเร็วและปรับใจให้เจริญอกงามขึ้นมาใหม่ เป็นปัจจัยปกป้องช่วยลดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายเพราะการฟื้นฟูพลังจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยาจะทำให้มองเห็นคุณค่าของชีวิต ไม่คิดทำร้ายตนเองและพร้อมดำเนินชีวิตต่อไปตามวิถีที่ถูกต้องดีงาม มีเจตคติต่อความรักแบบเมตตาและกรุณา

**คำสำคัญ:** พุทธจิตวิทยา, ฟื้นฟูพลังจิตใจ, ผิดหวังในความรัก, ความรัก

### Abstract

This Academic article aims to apply the Buddhist principles consist of Ariyasacca Thinking (The Four Noble Truths), Sati-Sampajanna (Mindfulness and

<sup>1</sup> หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>2</sup> ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Awareness), and Brahmavihara 4 (Holy Abidings), and psychological concepts including Social Support, Self-Compassion, and Resilience Quotient. It is applied to restore the mental power of those who disappoint in love by strengthening Sammaditthi (Right View). It aims to make them accept and understand the cause of their suffering. Have a guideline for achieving the cessation of suffering or solving problems that arise in minds. Restoring the mental power of those who disappoint in love by following Buddhist psychology will strengthen their mind, improve emotional maturity, and quickly return to life equilibrium and mind rejuvenation. It is a protective factor that reduces the risk of suicide. Help them see the value of life by not hurting themselves and be ready to continue their lives on the right and good path, having the right attitude to see the love with kindness and compassion.

**Keywords:** Buddhist Psychology, Mind Revival, Disappointed in Love, Love

## บทนำ

ความรัก คือ การมีใจผูกพันด้วยความห่วงใยและความเสน่หาฉันท์คู่สาว เช่น ชายรักหญิง (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554) โดย อับราฮัม เอช. มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) อธิบายว่า มนุษย์ต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ต้องการที่จะให้ความรักและได้รับความรักกลับมา (Saul McLeod, Dr., 2020) โรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก (Robert Sternberg, 2004) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ด ได้อธิบายทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก (Triangular Theory of Love) ว่าองค์ประกอบของความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความรักมี 3 ประการ คือ 1) ความผูกพัน (Intimacy) เป็นความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีพันธนาการทางใจก่อให้เกิดความอบอุ่น 2) ความหลงใหล (Passion) หรือความเสน่หาเป็นแรงขับภายใน ให้รู้สึกหลงใหลไปทางคู่สาว ถูกใจรูปลักษณ์ภายนอก และ 3) พันธะสัญญา (Commitment) การให้คำมั่นสัญญาต่อกันว่าจะรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ให้ยั่งยืนและวางแผนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตร่วมกัน องค์ประกอบทั้ง 3 จะส่งผลต่อรูปแบบและระดับความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือทั้งสองฝ่ายให้ความสำคัญกับทั้ง 3 ส่วนเท่าๆ กัน ความรักตามหลักคำสอนพุทธศาสนาแบ่งเป็น 2 ประเภท

คือ 1) ความรักแบบ “ราคะ” หรือ “เสน่หา” เป็นความต้องการที่จะหาความสุขให้ตนเอง โดยการเอาผู้อื่นมาบำเรอความสุขให้แก่ตน ถ้าหากเขาไม่อยู่ในภาวะที่จะสนองความปรารถนาให้เรามีความสุขได้ เราก็จะเบื่อหน่าย แล้วก็อาจจะรังเกียจ จึงเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ยั่งยืนมั่นคง 2) ความรักแบบ “เมตตา” และ “กรุณา” เป็นความต้องการให้เขามีความสุข พอเขามีความทุกข์เดือดร้อน เราก็สงสารอยากจะช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ให้เขาพ้นจากความลำบากเดือดร้อน ผู้ที่มีความรักแบบที่ 2 จึงมีความสุขในการให้และให้ด้วยความสุข (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2536)

ความรักเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ เมื่อมีความรักร่างกายจะผลิตสารแห่งความสุขออกมา เช่น (Phenylethylamine) โดพามีน เอนโดรฟิน (dopamine) และเอนโดรฟินส์ (Endorphins) ออกมา โดยสารเหล่านี้จะทำให้เรามีความสุข รู้สึกว่าเริงกระปรี้กระเปร่า เมื่อใดที่ความรักจืดจางไม่ได้เป็นดังที่คาดหวังไว้ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเกิดความเบื่อหน่ายเพราะอีกฝ่ายไม่สามารถปรนเปรอความสุขตามที่ตนต้องการได้เหมือนเดิม จึงนำไปสู่การยุติความสัมพันธ์ การเลิกรากันในขณะที่ยังรักจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ ซึ่งไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น เพราะคิดว่าทุกอย่างจะต้องเหมือนเดิมจริงๆ ยั่งยืนตลอดไป ทำให้ไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ ผู้ที่ผิดหวังจึงปฏิเสธไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยพยายามคิดและหวังว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงความฝันไม่ได้เกิดขึ้นจริง แต่เมื่อยอมรับได้แล้วว่าการเลิกราก่อเกิดขึ้นจริงและไม่อาจย้อนเวลากลับไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือหยุดยั้งได้ ในช่วงนี้ความรู้สึกมากมายจะประดังเข้ามา เช่น ความโกรธ ความเคียดแค้นเกลียดชัง กล่าวโทษผู้อื่น เมื่อได้ระบายอารมณ์ที่พลุ่งพล่านออกไปบ้างแล้ว จะมีความคิดอยากย้อนกลับไปทำทุกอย่าง เพื่อให้ความสัมพันธ์กลับคืนมาดังเดิม ทำให้กล่าวโทษตัวเอง ความเศร้าโศกเสียใจ การรำไรรำพันจากการสูญเสียจะยิ่งทำให้จมดิ่งลงสู่ความทุกข์ รู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ไร้ยืดเหนียว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจให้เป็นปกติได้

เมื่อผิดหวังในความรักสมองจะสั่งไม่ให้หลั่งสารแห่งความสุขออกมา เช่น (Phenylethylamine) โดพามีน เอนโดรฟิน (dopamine) และเอนโดรฟินส์ (Endorphins) ทำให้รู้สึกหมดกำลังใจ ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไร นอกจากนี้ร่างกายจะมีปริมาณฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเครียด ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง ไม่อยากทำอะไร อาจส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย เพราะเมื่อเกิดความเครียดแล้วจะส่งผลกระทบต่อหลอดเลือดของหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวได้น้อยลง ปัญหาความรักเป็นสาเหตุให้เกิด

โรคซึมเศร้าได้ เวลาออกหัดนั้นสมองจะผลิตสารแห่งความเครียดออกมาในปริมาณมาก หากปล่อยให้อาการรอกหักเกาะกุมหัวใจของเราเป็นเวลานานอาจเรื้อรังและฝังรากลึกจนกลายเป็นซึมเศร้า รู้สึกท้อแท้หมดหวังในชีวิต อาจมีความคิดอยากฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ (แผนกจิตเวช โรงพยาบาลเพชรเวช, 2563) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการฆ่าตัวตายมีหลายสาเหตุ การรอกหักร่ำกุดเป็นสาเหตุหนึ่งของการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2563) ดังนั้นการคิดมองปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติด้วยเหตุและผลจะทำให้สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้

บทความนี้ มุ่งแสดงให้เห็นถึงการนำหลักพุทธธรรมและแนวคิดทางจิตวิทยาเพื่อช่วยฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรักให้ยอมรับ เรียนรู้และเผชิญหน้ากับปัญหา มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจสามารถปรับตัวฟื้นคืนกลับและปรับใจให้เจริญงอกงามขึ้นมาใหม่ด้วยการเสริมสร้างสัมมาทิฐิผ่านการคิดแบบอริยสัจ เมื่อพิจารณาเห็นสาเหตุของความทุกข์ตามหลักอริยสัจได้อย่างผู้มีปัญญาแล้ว ก็จะสามารถหาแนวทางแก้ปัญหามาเพื่อปลดปล่อยทุกข์ได้ในที่สุด ดังพุทธดำรัสที่ว่า “ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่และแปรผันไป นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรอื่นดับไป” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มนุษย์พึงลวงพ้นความทุกข์ได้ด้วยปัญญา เมื่อดำรงตนอย่างผู้มีปัญญาจะยอมรับความเป็นจริงได้ว่าความผิดหวังในความรักเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่สามารถจะเกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อมีสัมมาทิฐิก็จะไม่คิดเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่น และดำเนินชีวิตต่อไปตามวิถีที่ถูกต้องดีงาม

## ลักษณะของความรักที่เปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลา

ลาสเวล (Lasswell) กล่าวว่า ความรักมีหลายแบบในช่วงเวลาที่ต่างกันในช่วงต้นของการจีบกัน ชายหญิงจะมีความรักแบบโรแมนติก (Romantic Love) เมื่อเวลาผ่านไป ความรักที่มีเหตุผล (Logical - Sensible Love) ก็จะเกิดขึ้นและเมื่อใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันนานวันเข้า ความรักฉันท์เพื่อน (Lifelong Friendship) ก็จะเกิดขึ้นแทนที่ ในช่วงเริ่มจีบกันใหม่ ๆ ชายหญิงจะอยู่ในภาวะที่เรียกว่า "Idealization" คือ มองอีกฝ่ายหนึ่งเป็นอุดมคติ เห็นแต่คุณสมบัติที่สมบูรณ์แบบของคนรัก โดยไม่เห็นข้อบกพร่องใด ๆ บางครั้งจะมองเฉพาะสิ่งที่ตนอยากเห็น ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่าย ต่างฝ่ายพยายามสร้างภาพลักษณ์ที่ดีขึ้นมาเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งพอใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไปความตื่นเต้นจะลดลงและความจริงก็จะชัดเจนขึ้น จนอาจทำให้ไม่สามารถยอมรับข้อบกพร่องของกันและกันได้ แต่หากความรักได้เติบโตและมีวุฒิภาวะที่มากขึ้น

คู่รักก็จะยอมรับข้อบกพร่องของกันได้ เพราะรู้ว่าในโลกนี้ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ ในหลาย คู่ความรักแบบโรแมนติกไม่ได้พัฒนาไปเป็นความรักที่ maturity จึงเกิดปัญหาตามมาจนต้อง เลิกรากันไปในที่สุด (เทวีกา ประดิษฐ์บาทูกา, ผศ.ดร., 2557)

## ลำดับขั้นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ต่อความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (The Five Stage of Grief)

เอลิซาเบธ คือเบลอร์-รอสส์ (Elisabeth Kubler-Ross, 1969) นักจิตวิทยาชาวสวิส-อเมริกัน และ เดวิด เคสเลอร์ (David Kessler) ได้นำเสนอแนวคิดที่ว่า ผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะมีสภาวะอารมณ์ที่สับสนและเปลี่ยนแปลงไปใน 5 ลำดับขั้น ดังนี้

### ขั้นที่ 1 การปฏิเสธไม่ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น (Denial)

ความเศร้าโศก (grief) เป็นอารมณ์ที่ท่วมทับเข้ามา การหลอกตัวเองว่าข่าวร้ายนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นโดยสิ้นเชิงคงเป็นเรื่องยาก แต่การปฏิเสธในลักษณะเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง จะช่วยให้ ผู้ได้รับข่าวมีเวลามากขึ้นในการค่อย ๆ ดูซับอารมณ์ไม่ให้จู่โจมเข้าสู่จิตใจอย่างรุนแรงและ รวดเร็วเกินไป เป็นกลไกการปกป้องตนเองตามธรรมชาติที่เกิดพร้อมกับความรู้สึกช็อค มึนงง รับไม่ได้กับสิ่งที่เกิดขึ้น แม้ว่าการปฏิเสธข่าวร้ายจะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเยียวยา จิตใจ แต่มันก็มีผลอยู่ได้เพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้นเพราะความจริงย่อมพิสูจน์ตัวมันเอง ได้ในที่สุด เมื่อถึงเวลานั้นความเศร้าโศกก็จะกลับเข้ามาโจมตีซ้ำอีก

### ขั้นที่ 2 ความโกรธเพื่อระบายความอัดอั้น (Anger)

เมื่อรู้ว่าไม่สามารถปฏิเสธความจริงนั้นได้อีกต่อไป บุคคลจะเริ่มมีโทสะเพื่อระบาย อารมณ์ที่ฟุ้งฟ่านสับสนและความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นภายใน ความโกรธอาจระบายใส่กับคน สัตว์ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ที่เป็นสภาพแวดล้อม แม้นใจจะรู้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่เกี่ยวข้อง แต่ ความเจ็บปวดจากความสูญเสียที่อัดอั้นอยู่ ทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเยียวยา เป็นการปลดปล่อยอารมณ์ไม่ให้อัดแน่นอยู่ ภายใน ยังมีอารมณ์อื่นอีกหลายแบบที่เกิดขึ้นในสภาวะอารมณ์นี้ เช่น การฟุ้งฟาย ตีอกชก หัว แต่ความโกรธจะเป็นอารมณ์ที่พบเห็นได้บ่อยที่สุด ผู้ใกล้ชิดควรรับทราบถึงความเป็นไป ได้ที่ผู้ป่วยหรือผู้สูญเสียจะมีความโกรธและอารมณ์รุนแรงอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ควรเข้าใจ และให้อภัยกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น

### ขั้นที่ 3 การต่อรองเพื่อแลกกับการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น (Bargaining)

หลังจากได้ระบายอารมณ์ที่พุ่งพล่านออกไปบ้างแล้ว ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะมองสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นความผิดพลาดที่ไม่น่าเกิดขึ้น ผู้สูญเสียสิ่งหรือบุคคลอันเป็นที่รักต้องการให้เวลาอันเลวร้ายถอยย้อนกลับไปใหม่ เป็นความต้องการโอกาสให้ได้แก้ตัวอีกครั้ง เป็นขั้นตอนการคิดและคุยกับตนเอง พร้อมทั้งจะยอมทุกอย่างเพื่อให้ความสัมพันธ์กลับมาเป็นดังเดิม โดยผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะมีแต่คำว่า “ถ้าเพียงแต่...” อยู่เสมอ คำนี้ทำให้ย้อนคิดกลับไปว่าไม่ควรทำบางสิ่งบางอย่างในอดีต ถ้าย้อนกลับไปได้จะทำทุกอย่างที่จะทำให้ความสัมพันธ์กลับมาดังเดิมเพื่อหนีออกจากความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (สาหร่ายเพชรอักษร, พรรณระพี สุทธิวรรณ, อัจฉรา จันทร์ฉาย และพีระพนธ์ โสฬศสถิตย์, 2559)

### ขั้นที่ 4 ความสิ้นหวัง ท้อแท้ (Depression)

การต่อรองเพื่อแลกกับการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ทำให้ความสนใจทั้งหมดจะอยู่ที่การยอมแพ้และขอแก้ตัวใหม่ ทำให้ความโศกเศร้าเข้าสู่จุดจิตใจลึกขึ้นกว่าเดิม ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะจมดิ่งสู่ความทุกข์ ความว่างเปล่า สิ้นหวังท้อแท้ ไร้อิทธิพล จะสูญเสียการควบคุมอารมณ์และร่างกายของตน ไม่เห็นเป้าหมายที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป หลายคนจึงจบชีวิตตนเองในช่วงนี้ ส่วนใหญ่จะเก็บตัว ไม่ยอมพบใคร ใช้เวลาไปกับการร้องไห้คร่ำครวญ ผู้ใกล้ชิดจำเป็นต้องคอยปลุกปลอบและให้กำลังใจเพื่อให้ผู้ป่วยหรือผู้สูญเสีย ใช้ชีวิตผ่านช่วงเวลานี้ไปได้

### ขั้นที่ 5 การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต (Acceptance)

การยอมรับในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าทุกสิ่งได้รับการแก้ไขจนกลับเข้าสู่สภาพปกติ หรือสามารถยุติความเศร้าโศกกับความตายที่กำลังจะเกิดกับตนเองหรือความเศร้าโศกกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยแท้จริงแล้วเขาเหล่านั้นไม่เคยหยุดเศร้าโศกกับสิ่งที่เกิดขึ้น การยอมรับซึ่งเป็นลำดับสุดท้ายของอารมณ์เศร้าโศก หมายถึงการยอมรับความจริงว่าสิ่งนี้ได้เกิดขึ้นแล้วกับชีวิต เป็นสิ่งที่เกิดได้กับทุกคน เรียนรู้ที่จะอยู่และเผชิญหน้า (ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงฆาร, 2563) เป็นระยะของการยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นความจริงและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ไม่มีความโกรธ หรือจมอยู่กับความทุกข์ จะหันกลับมาดูแลตนเอง

เอลิซาเบธ คิวเบอร์-รอสส์ (Elisabeth Kubler-Ross) ได้ให้ข้อสังเกตเพิ่มเติมว่าสภาวะทางอารมณ์ทั้ง 5 ขั้นตอน ไม่ได้มีลักษณะเป็นเส้นตรง และไม่สามารถคาดหมายได้ว่าแต่ละขั้นตอนจะคงอยู่กับแต่ละบุคคลเป็นระยะเวลาานเท่าไรก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงสู่ขั้นต่อไป และไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับ มนุษย์สามารถอยู่ในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง แล้วก้าวไปยังอีกขั้นตอนและอาจจะวนกลับมาที่จุดเดิมก็ได้

พุทธจิตวิทยาหรือจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ พุทธจิตวิทยามีประสิทธิภาพในการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก สามารถช่วยพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้สามารถอยู่กับความเปลี่ยนแปลงและเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆได้อย่างเข้าใจ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552)

## พุทธจิตวิทยาคืออะไร

### ความหมายของพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาวิเคราะห์จิตที่สัมพันธ์กับความทุกข์ (ปัญหา) ให้เข้าใจสาเหตุของทุกข์ (ปัญหา) เข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต (ความดับทุกข์) รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหาโดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ (พระครูสังฆรักษ์ทวี อภโย, 2563) กล่าวได้ว่าพุทธจิตวิทยา หรือ จิตวิทยาเชิงพุทธ เป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจที่อธิบายกระบวนการเกิดและดับของความทุกข์ทางใจ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, , 2552)

### จุดมุ่งหมายของพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยาหรือจิตวิทยาแนวพุทธมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวัน สารสำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธจึงอยู่ที่การเสนอถึงหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งนำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติหรือวิถีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป หลักพุทธธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ก็คือ “อริยสัจ 4” สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตได้ การนำจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องมีสัมมาทิฐิ คือ การเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง วางใจ วางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552)

## หลักพุทธธรรมเพื่อการฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรัก

### การคิดแบบอริยสัจ

การคิดแบบอริยสัจ คือ การคิดแก้ปัญหา เป็นแห่งการดับทุกข์ เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล ตรงจุดตรงเรื่อง เป็นการเริ่มต้นจากปัญหาหรือความทุกข์ที่ประสบโดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน ค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข กำหนดเป้าหมาย

ของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้ นั้น การคิดแบบอริยสัจเป็นวิธีคิดหนึ่งของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดถูกวิธี การคิดอย่างมีระบบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา พิจารณาสິงทั้งหลายตามสภาวะ โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปทานของตนเองเข้าจับ โยนิโสมนสิการสามารถเสริมสร้างทัศนคติที่ดี เป็นแกนนำของการพัฒนาปัญญา สร้างเสริมคุณภาพจิต ปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรม เป็นการเสริมสร้างพลังฝ่ายดี ต่อจากขั้นตอนโยนิโสมนสิการ คือ การเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ คือ วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562)

การคิดแบบอริยสัจ (ธนพงศ์ อุทัยรัตน์, 2560) มีรายละเอียดวิธีคิดในแต่ละขั้น ดังนี้  
ขั้นที่ 1 “ทุกข์” หมายถึง ภาวะที่บุคคลรับรู้ เป็นปัญหาทั้งทางกายและใจ ที่มีความคับข้อง กัดค้นและบีบคั้น

การพิจารณาในขั้นทุกข์ คือ การ “รู้ทุกข์” หมายถึง ตระหนักรู้ถึงภาวะที่เป็นปัญหาที่ตนประสบอยู่ ทำความเข้าใจถึงขอบเขตของปัญหานั้นอย่างชัดเจนตามสภาพความเป็นจริงว่าปัญหาของตนคืออะไร ความรู้สึกนึกคิดของตนที่กำลังเป็นปัญหาแท้จริงคืออะไร ขั้นนี้เป็นขั้นตอน “การสำรวจปัญหา”

ขั้นที่ 2 “สมุทัย” หมายถึง สาเหตุของปัญหา หรือ ปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อเนื่องมาสู่ปัญหาที่บุคคลกำลังเผชิญ

การพิจารณาในขั้นสมุทัย คือ การสังเกต ทำความเข้าใจว่าสิ่งใดบ้างเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อเนื่องมาสู่ปัญหาที่บุคคลกำลังเผชิญ หรือเรียกว่า “การรู้สาเหตุของปัญหา” ขั้นนี้เป็นขั้นตอน “การสืบค้น วิเคราะห์ และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา”

ขั้นที่ 3 “นิโรธ” หมายถึง ภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าหมดปัญหา พ้นจากปัญหา ความทุกข์  
การพิจารณาในขั้นนิโรธ คือ การกำหนดจุดหมายสำหรับการพ้นจากปัญหา โดยกำหนดว่า จุดหมายของตนคืออะไร เป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้ได้อย่างไร ขั้นนี้เป็นขั้นตอน “การกำหนดจุดหมายที่ต้องการ”

ขั้นที่ 4 “มรรค” หมายถึง วิธีการปฏิบัติ เพื่อไปถึงการหลุดพ้นทุกข์หรือการดับทุกข์  
การพิจารณาในขั้นมรรค คือ การตรិตรองเพื่อกำหนดวางวิธีการแก้ไขปัญหา วิธีที่จะจัดการกับเหตุของปัญหา คือ การที่รู้ว่าตนจะต้องทำอย่างไร ขั้นนี้เป็นขั้นตอน “การกำหนดวิธีการแก้ปัญหา”



## สติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ เป็นหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวเนื่องในกิจหรือในการทำความดีทุกอย่าง หมายถึงความระลึกได้ ความหวงระลึก การรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด หรือในขณะที่ทำ ด้วยความระลึกได้ในขณะนั้นๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ ความคิดหรือการกระทำนั้นๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาท จำแนกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. สติ หมายถึง ความระลึกรู้คิดในกิริยาอาการที่ตนกระทำอยู่ เป็นธรรมที่คอยควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี และทำดี เพราะธรรมชาติของจิตจะมีการนึกคิดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าจิตขาดสติเป็นเครื่องกำกับควบคุมจิตที่นึกคิด ก็จะพุ่งชนไปตามอารมณ์ต่างๆอย่างไร้ทิศทาง แต่ถ้ามีสติกำกับควบคุมแล้ว ก็จะทำให้ไม่เกิดประมาทหรือพลั้งเผลอคิดชั่ว พูดชั่ว และทำชั่ว เพราะสติจะทำหน้าที่คอยควบคุมดูแลจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่เป็นกุศล โดยการระลึกรู้ความคิด เลือกรับรู้แต่สิ่งที่ดีงาม (กุศล) และกีดกันสิ่งที่ไม่ดีงาม (อกุศล) ระลึกรู้อยู่ทุกขณะของจิต ทำให้จิตดำเนินไปสู่สภาวะธรรมอันเป็นธรรมฝ่ายดีงาม

2. สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกิริยาอาการต่างๆ ขณะปัจจุบัน อารมณ์ เช่น ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง) ใจกระทบอัมมารมณ เป็นธรรมที่สัมปชัญญะพร้อมด้วยสติและเจตสิกธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย สัมปชัญญะมีชื่ออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า “ปัญญา” (พระอธิการประกาสสิทธิ์ สุจิณโณ (กลิ่นชื่น), 2561)

สรุปได้ว่า สติคือการระลึกได้ การรู้เท่าทันความคิด สติสัมปชัญญะคือการรู้ตัว สติทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันคือ สัมปชัญญะ ดังนั้นสติและสัมปชัญญะต้องทำงานร่วมกัน โดยสติจะใช้ในการคิดพิจารณาว่าตนกำลังจะทำอะไร ส่วนสัมปชัญญะจะใช้ในการพิจารณาด้วยกุศลจิตอย่างมีเหตุผลและเหมาะสมกับสถานการณ์ว่าควรทำหรือไม่ แล้วจึงแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม

## สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นและความเชื่อที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า สัมมาทิฐิดับทุกข์ทั้งปวงหรือแก้ปัญหทั้งปวง เพราะทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยกล่าวคือ “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มี เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ก็เกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เมื่อสิ่งนี้ดับไป เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับไป” เมื่อมีเหตุ ผลก็ต้องมี (พุทธทาสภิกขุ, 2549) สัมมาทิฐิ แบ่งเป็น 2 ประเภท หรือ 2 ระดับ คือ

1. โลกียสัมมาทิฏฐิ เป็นความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความดีเป็นไปตามคลองธรรมสอดคล้องกับศีลธรรม เห็นว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด ควรจะเป็น ไม่ควรจะเป็น

2. โลกุตระสัมมาทิฏฐิ เป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตถูกต้องตามความเป็นจริง รู้เข้าใจสภาวะธรรมชาติ สัมมาทิฏฐิประเภทนี้ เกิดจากโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในหรือเป็นปัจจัยภายในบุคคล สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ โยนิโสมนสิการช่วยให้หลุดพ้นจากตัณหาและอามรณ์กิเลสทำให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปด้วยปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562)

#### พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐ บริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจกำกับความประพฤติจึงจะเชื่อได้ว่าดำเนินชีวิตหมดจด มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า เมตตาสามารถระงับการพยาบาทได้ เป็นภาวะจิตที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ปราศจากความชิงชังคิดร้าย

2. กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจอันปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

3. มุทิตา หมายถึง ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข พลอยยินดีเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงดงามยิ่งขึ้นไป

4. อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยรักหรือชัง วางเฉยสงบใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561)

การจมอยู่กับความทุกข์จากความผิดหวังทำให้มีความคิดด้านลบต่อตนเองหรือกล่าวโทษผู้อื่นเพื่อให้ตนเองมีความรู้สึกผิดน้อยลง ไม่ว่าจะสาเหตุจะเกิดจากอะไรก็ตาม แต่ผลคือการสิ้นสุดความสัมพันธ์ฉันท์คนรัก การมีสติสัมปชัญญะทำให้สามารถคิดพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยโยนิโสมนสิการ ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในความรัก ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เมื่อใจเปิดกว้างมีคุณธรรมในจิตใจก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดให้มีจิตใจเมตตา กรุณา ให้อภัยตนเองและผู้อื่นได้ หลักพุทธธรรมที่กล่าวมาข้างต้นเป็นหลักพุทธธรรมในระดับความคิด การคิดมีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดบุคลิกภาพและวิถีชีวิตของ

บุคคล ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากต่อความคิด คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2562) แสดงให้เห็นได้ว่าถ้าความคิดซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในเปลี่ยนแปลง แสดงออกซึ่งเป็นพฤติกรรมภายนอกจะเปลี่ยนตาม โยนิโสมนสิการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและช่วยให้หลุดพ้นจากตัณหาและอารมณ์กิเลสทำให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปด้วยปัญญา แนวคิดทางจิตวิทยาช่วยฟื้นฟูพลังจิตใจให้ผู้ผิดหวังในความรักมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้นสามารถปรับใจและปรับตัวกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

## แนวคิดทางจิตวิทยาเพื่อการฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรัก

### การสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

คอบบ์ (Cobb) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นความรู้สึกนึกคิดหรือความเข้าใจเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงได้รับการช่วยเหลือ คำแนะนำและสิ่งของต่างๆ จากกลุ่มบุคคลทางสังคมที่เป็นแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล ทำให้ได้รับรู้ว่าได้รับความรักใคร่ผูกพัน ได้รับการช่วยเหลือแนะนำและสิ่งของ ทำให้รู้สึกว่ามีคนรักและสนใจ มีคนยกย่องเห็นคุณค่า รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความผูกพันระหว่างกัน (ไพศาล แยมวงษ์, 2555)

ธอยท์ (Thoits, 1982) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การทำหน้าที่ของบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลอื่นที่มีความทุกข์ในใจ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน เป็นความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง คุณลักษณะของแรงสนับสนุนทางโครงสร้างคือ การสนับสนุนจะเกิดจากเครือข่ายโดยรวม ขนาดและความหนาแน่นของเครือข่าย ความถี่ของการติดต่อ ระยะเวลาที่มีความสัมพันธ์กัน รวมถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และจำนวนของความสัมพันธ์ทางสังคม การที่เครือข่ายทางสังคมได้ให้การสนับสนุนบุคคลในลักษณะของการกระทำ (support actions) โดยบุคคลนั้นรับรู้ว่าคุณเองได้รับการสนับสนุนที่มีปริมาณมากเพียงพอกับความต้องการของตนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยในการลดความเครียดหรือเปลี่ยนแปลงในเรื่องการปรับตัวต่อความเครียด

ลูซี่ (Lu (Lucy) Yan, 2018) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้เชื่อว่ามีบุคคลที่ให้ความรักความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า ยกย่อง รวมทั้งมีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

### องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

ไวส์ (Weiss) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคม มี 6 ประเภท ดังนี้

1. ความใกล้ชิดผูกพัน (Attachment) เป็นสัมพันธภาพแสดงถึงความใกล้ชิดที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเป็นที่รัก และได้รับการดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมักจะได้รับจากบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่สมรส เพื่อนสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ถ้าหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะรู้สึกแตกแยกทางอารมณ์ (Emotion Isolation) หรืออ้างว้างโดดเดี่ยว (Loneliness)

2. โอกาสในการอบรมเลี้ยงดูผู้อื่น (Opportunity of nurturance) หมายถึง โอกาสที่บุคคลสามารถแสดงความรับผิดชอบในการเลี้ยงดู หรือ ช่วยเหลือบุคคลอื่นและพึ่งพาผู้อื่นได้ ถ้าหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณไร้ค่า (Meaningless in life)

3. การมีส่วนร่วมผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) หมายถึง โอกาสที่บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม มีโอกาสแข่งขันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน รวมทั้งแสดงความห่วงใยเข้าใจต่อกัน ถ้าหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกโดดเดี่ยวจากสังคม

4. กำลังใจที่มีคุณค่า (Reassurance of worth) หมายถึง การที่บุคคลได้รับการเคารพยกย่อง และชื่นชมที่สามารถแสดงบทบาททางสังคม อันเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในครอบครัวและสังคม ถ้าหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกขาดความเชื่อมั่นหรือไร้ประโยชน์ (Uselessness)

5. ความเชื่อมั่นในมิตรภาพที่ดี (Sense of reliable alliance) การสนับสนุนชนิดนี้ได้มาจากครอบครัว หรือเครือข่าย ซึ่งมีความคาดหวังว่าเขาจะได้รับความช่วยเหลือห่วงใยซึ่งกันและกัน ถ้าหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกขาดความมั่นคงและถูกทอดทิ้ง

6. การได้รับความแนะนำ (The obtaining of guidance) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือทางอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร จากบุคคลที่ตนศรัทธาและเชื่อมั่นในช่วงที่บุคคลเผชิญกับความเครียด หรือภาวะวิกฤต ถ้าหากขาดการสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2558)

### ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

เนฟ (Kristin D. Neff) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้มีความสนใจจิตวิทยาแนวพุทธได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า รวมถึงได้ค้นคว้างานศึกษาของบุคคลอื่น ทำให้ทราบว่าจิตวิทยาแนวพุทธนี้ให้ความสำคัญกับการพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติของตน ทำให้เนฟ(Kristin D. Neff) ได้พยายามศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจนกระทั่งสามารถนิยามศัพท์ของคำว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) ว่าเป็นการเปิดรับและมีความรู้สึกกับความทุกข์ของตนเอง ประสบกับความรู้สึกห่วงใยเอาใจใส่และอ่อนโยนที่มีกับตนเอง มีความเข้าใจ และมุมมองที่ไม่ตัดสินต่อความล้มเหลวและความไม่ดีพอของตนเองและรับรู้ว่าคุณสมบัติของตนนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์สามารถจำแนกได้ 3 องค์ประกอบ คือ การหยิบบั่นความใจดีให้กับตนเองแทนที่จะตำหนิตีเยียนหรือตัดสินตนเอง, รับรู้ประสบการณ์ของตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์แทนที่จะรู้สึกว่าโดดเดี่ยวและแปลกแยกจากคนอื่น และมีสติแทนที่จะจมอยู่กับความทุกข์ (เปียนุช ชมภูภาค, 2560)

สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยภายนอกที่มีความสำคัญยิ่งต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ที่มีความทุกข์ เพราะการสนับสนุนทางสังคม คือ การรับรู้ว่าคุณค่าได้รับความรัก ความอบอุ่น กำลังใจและความช่วยเหลือด้านต่างๆ จากบุคคลใกล้ชิด เช่น ครอบครัว เพื่อน บุคคลอื่นในสังคมที่ปรารถนาดีต่อตน เมื่อผู้ผิดหวังได้รับความรักและความห่วงใยจากบุคคลอื่นมาเติมเต็มความรู้สึกที่ว่างเปล่าเพราะการสูญเสียความรักจะทำให้ผู้ผิดหวังในความรักรู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด มีสติ สามารถพิจารณาได้ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเป็นเรื่องปกติธรรมดาของปุถุชน ภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจ จะทำให้ผู้ผิดหวังในความรักมีความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจมากขึ้น สามารถปรับตัวคืนกลับสู่ภาวะสมดุลได้

### ภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจ

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2563) อธิบายว่า ภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวกลับสู่สภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตอันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 2005) อธิบายว่า ภูมิทัศน์ทางอารมณ์และจิตใจ หมายถึง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หรือ ความสามารถในการฟื้นตัว ความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสียลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่บุคคลต้องเผชิญได้ด้วยดี เป็นความยืดหยุ่นที่ช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสมด้วยความเชื่อว่า

1. ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. ตนมีความสำคัญ มีค่า มีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และกลุ่มสังคมแวดล้อม
3. ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่างๆที่อาจจะเข้ามากระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่างๆ

ไดยอร์ (Dyer, 1996) อธิบายว่า ภูมิทัศน์ทางอารมณ์และจิตใจ หมายถึง ความสามารถหรือทักษะ ซึ่งสามารถพบได้ 3 มิติด้วยกัน คือ มิติบุคคล มิติระหว่างบุคคลและครอบครัว โดยที่ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลหรือมีอิทธิพลให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางใจในขณะหรือภายหลังเผชิญเหตุการณ์วิกฤต

## การฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา

ผู้เขียนได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนี้

ธีระธรรม ทองโมถาย (2562) ศึกษาเรื่อง รูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก พบว่า กระบวนการเยียวยาผู้ผิดหวังในความรักตามแนวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย 1) การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน 2) การสำรวจปัญหา เป็นการทบทวนความคิดถึงปัญหาของตน 3) การพัฒนาสติ เพื่อให้เข้าใจปัญหา 4) คติวิเคราะห์ เป็นการแสดงความรู้สึกต่อปัญหาอย่างเหมาะสม 5) รู้เท่าทันปัญหา/ทุกข์ 6) รู้วิธีการแก้ความทุกข์ หาวิธีการแก้ปัญหอย่างเหมาะสม 7) รู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สภาพจิตใจปลอดโปร่ง และ

8) ใจเข้มแข็ง สามารถมองชีวิตตนเองด้วยความเข้าใจและสามารถจัดการปัญหาได้ ผลจากกระบวนการเยียวยาดังกล่าวจะทำให้จิตใจเข้มแข็งสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปกติ เข้าใจชีวิตมากขึ้น เห็นคุณค่าชีวิตยอมเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสในการสร้างพลังบวกให้กับชีวิต

รัตน์ที่ วิโรจน์ฤทธิ์ (2559) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า การมีเจตคติต่อความรักในรูปแบบเมตตา คือ การมีความคิด ความเข้าใจ ที่จะมีความปรารถนาให้คนรักของตนเองมีความสุข โดยการแสดงออก ด้วย พฤติกรรมทางกาย และทางวาจา ไม่เอาัดตาเป็นศูนย์กลางและไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน

สรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยาการฟื้นฟูพลังใจผู้ผิดหวังในความรัก เป็นการฟื้นฟูพลังจิตใจ ด้วยสัมมาทิฐิผ่านกระบวนการคิดแบบอริยสัจ เพื่อให้ผู้ผิดหวังในความรักเข้าใจสาเหตุของทุกข์(ปัญหา) อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหาโดยไม่ถูกบีบคั้นจากทุกข์ สามารถปรับตัวและปรับใจสู่ภาวะสมดุลให้สามารถจัดการกับความทุกข์และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ การฟื้นฟูพลังใจผู้ผิดหวังในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยามีปัจจัยสนับสนุน 2 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม คือการรับรู้ว่าคุณเองได้รับความรักจากบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่นเป็นการเสริมสร้างกำลังใจ ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และ 2) ปัจจัยภายใน ได้แก่ การคิดแบบอริยสัจ คือ การคิดอย่างมีเหตุผลและคิดเร้ากุศล มุ่งให้เกิดคุณธรรมและกุศลจิต เมื่อผู้ผิดหวังในความรักปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยโดยไม่คิดตามความรู้สึกของตน ทำให้มีความคิดเห็นที่ตีงามและถูกต้องตามความเป็นจริง ผลจากการมีสัมมาทิฐิทำให้เป็นผู้ที่มี

1) สติสัมปชัญญะ คือ รู้เท่าทันความคิดว่าตนกำลังจะทำอะไร ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน สับสน ไม่ปรุงแต่งความคิดไปตามความเคียดแค้นชิงชัง และรู้ว่าควรปฏิบัติตนในแนวทางที่ถูกต้องดีงามต่อตนเองและผู้อื่น

2) ความเมตตา กรุณาต่อตนเอง คือ มีความเมตตาต่อตนเอง ต้องการให้ตนพ้นจากความทุกข์และมีความสุข, เชื่อว่าการผิดหวังในความรักเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน มีสติยอมรับความเป็นจริง ไม่จมอยู่กับความทุกข์ เห็นคุณค่าชีวิตตน มีสัมปชัญญะที่จะไม่คิดทำร้ายตนเองและพร้อมเผชิญปัญหาด้วยจิตใจที่เข้มแข็งเป็นปกติสุข

3) พรหมวิหาร 4 คือ มีเจตคติต่อความรักในรูปแบบเมตตา คือ เข้าใจและมีความปรารถนาให้คนที่ตนรักมีความสุขโดยการแสดงออกด้วยกริยาท่าทางและคำพูด ไม่เอาัดตาเป็นศูนย์กลาง วางใจสงบ ให้อภัยคนรักได้แม้ว่าตนเองจะผิดหวังและยินดีเมื่อเห็นคนที่ตนรักมีความสุข

4) ภูมิด้านทานทางอารมณ์และจิตใจ คือ มีความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวฟื้นคืนกลับสู่ภาวะสมดุลได้อย่างรวดเร็วและดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปกติหลังจากผ่านเหตุการณ์วิกฤต มองวิกฤติที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเข้าใจและสามารถจัดการปัญหาได้

กระบวนการดับทุกข์ทางพุทธจิตวิทยาที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น, มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเพื่อข้ามผ่านปัญหา ปลอ่ยวางจากความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดทุกข์และสามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ด้วยปัญญา ส่งผลให้มีความรู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีการปรับตัวที่ดี มีความยืดหยุ่น เรียนรู้จากความผิดหวังและมีคนรอบข้างที่เข้าใจ จะเป็นปัจจัยปกป้องช่วยลดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2563)

## บทสรุป

ความรักเป็นนามธรรม ไม่เที่ยงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ไม่มีตัวตน แท้จริงที่ใครจะครอบครองเป็นเจ้าของบังคับได้ตามที่ใจต้องการ เมื่อใดที่ความรักผันแปรไม่เป็นดังใจปรารถนา ผู้ที่ยึดติดว่าความรักคงทนจะไม่แปรเปลี่ยนก็จะเป็นทุกข์ เสียใจ ผิดหวัง ตราบใดที่ยังจมดิ่งอยู่ในความทุกข์ ปฏิเสธไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น กล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ความทุกข์สะสมที่ยังไม่สามารถคลี่คลายได้จะทำให้สูญเสียการควบคุมอารมณ์และจิตใจ ไม่เห็นคุณค่าการมีชีวิตอยู่ เก็บตัวไม่พบปะผู้คน สถานการณ์ดังกล่าวอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตายในที่สุด ดังนั้นการปรับใจให้ยอมรับความจริงของชีวิต คิดอย่างมีเหตุผล มองวิกฤติที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเข้าใจ จำเป็นต้องใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการจัดการแก้ปัญหาด้วยการคิดแบบอริยสัจ ผลจากการคิดแบบอริยสัจจะทำให้เกิดสัมมาทิฐิมุ่งให้เกิดคุณธรรมและกุศลจิต มีสติสัมปชัญญะในการคิดและกระทำ เมื่อยอมรับได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นความจริงก็จะมีเมตตากรุณาต่อตนเอง ไม่เบียดเบียนตนเองให้จมอยู่กับความทุกข์ ปรารถนาให้ตนเองมีความสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์ เมื่อเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นก็จะมีเมตตา กรุณา ไม่เคียดแค้นชิงชัง ส่งผลให้เมตตา กรุณาต่อผู้อื่นได้และสามารถให้อภัยผู้ที่ทำร้ายตน นอกจากนี้การฟื้นฟูพลังจิตใจผู้ผิดหวังในความรักให้มีจิตใจเข้มแข็งจะต้องได้รับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้ผู้ผิดหวังในความรักรับรู้ว่ามีผู้ที่รักและหวังดีกับตนพร้อมที่จะให้คำปรึกษาแนะนำ จะช่วยให้ผู้ผิดหวังในความรักผ่อนคลายความตึงเครียด มีขวัญและกำลังใจในการตั้งตนเองออกจากความทุกข์และข้ามผ่าน



ความรู้สึกว่างเปล่าโดดเดี่ยว ลึกลับ หวัง ท้อแท้ ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น ส่งผลให้ผู้ผิดหวังในความรักสามารถฟื้นฟูพลังจิตใจปรับตัวฟื้นคืนกลับและปรับใจให้เจริญงอกงามขึ้นมาใหม่เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างยืดหยุ่นและมั่นคง มองชีวิตด้วยความเข้าใจ สามารถปรับตัวเพื่อข้ามผ่านปัญหาได้ด้วยปัญญา

## รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). ปัญหาความสัมพันธ์-เศรษฐกิจ-โรคประจำตัว ปัจจัยเสี่ยงฆ่าตัวตาย สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30143>
- \_\_\_\_\_. (2563). ปัญหาพฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตาย. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2287>
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. 29(4), 192-193.
- เทวิกา ประดิษฐ์บาทุกา, ผศ.ดร. (2557). เรื่องราวของความรัก. สืบค้น 2 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/561277>
- ธนพงศ์ อุทยานรัตน์. (2560). การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ธีระธรรม ทองโมถ้าย. (2562). รูปแบบการเยียวยาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวพุทธจิตวิทยาของสตรีที่ผิดหวังในความรัก. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- ปิยนุช ชมภูภาค. (2560). ความเมตตากรุณาต่อตนเอง: จากแนวคิดหลักพุทธธรรมสู่การพัฒนามาตรวัด. วารสารวัดผลการศึกษา, 34(95), 1-14.
- ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงคาร, ดร. (2563). 5 ลำดับการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ต่อความสูญเสียในชีวิต. สืบค้น 2 กรกฎาคม 2564, จาก <https://drpiyanan.com/2020/06/09/5-stages-of-grief-rose-and-kessler/>
- แผนกจิตเวช โรงพยาบาลเพชรเวช. (2563). อักหัก อาการที่อธิบายได้ด้วยหลักวิทยาศาสตร์. สืบค้น 6 มิถุนายน 2564. จาก [https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article\\_detail/heartbroken\\_love](https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/heartbroken_love)

- พระครูสังฆรักษ์ทวี อภโย. (2563). พุทธจิตวิทยาสำหรับคนชายขอบ. *วารสารมหาจุฬานาครทรรคนันท์*, 7(8), 17.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2536). *ความรัก จากวาเลนไทน์ สู่วิถีความเป็นไทย*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระอธิการประกาสสิทธิ์ สุจินฺโณ (กลิ่นชื่น). (2561) . *ศึกษาศาสตร์สัมปชัญญะที่ปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรม ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา* (ปริยญาณิพนธ์ปริยญาณมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สืบค้น 2 กรกฎาคม 2564, จาก <http://lp.mcu.ac.th/userfiles/file/2562/MCU62020826.pdf>
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *สัมมาทิฎฐิ*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก [http://www.buddhadasa.org/files/pdf/B\\_new/new074.pdf](http://www.buddhadasa.org/files/pdf/B_new/new074.pdf)
- ไพศาล แยมวงษ์. (2555). *การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์* (สารนิพนธ์ปริยญาณมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ออนไลน์)*. สืบค้น 2 กรกฎาคม 2564, จาก <http://www.geocities.ws/tmchote/tpd-mcu/tpd15.htm>
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, นพ. (2552). *จิตวิทยาแนวพุทธ*. สืบค้น 8 กันยายน 2564, จาก [http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news\\_ca.php?newsID=132&typeID=22&form=9](http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/db/news_ca.php?newsID=132&typeID=22&form=9)
- รัตน์นที วิโรจน์ฤทธิ. (2559). *การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในความรักตามหลักพุทธจิตวิทยา*. (ปริยญาณิพนธ์ปริยญาณดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ: ผลิติมม์.
- \_\_\_\_\_. (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 52). กรุงเทพฯ: ผลิติมม์.
- สาหร่าย เพชรอักษร, พรรณระพี สุทธิวรรณ, อัจฉรา จันท์ฉาย และพีระพันธ์ โสพัศสถิตย์ (2559). *การศึกษาคำความต้องการในการใช้แอปพลิเคชันเพื่อช่วยการฟื้นฟูจิตใจของตนเองจากการผิดหวังจากความรัก* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สืบค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2564, จาก <http://www.hu.ac.th/conference/conference2016/proceedings/data/4-1.pdf>

- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2554* (ออนไลน์). สืบค้น 6 มิถุนายน 2564, จาก <http://dictionary.orst.go.th/>
- สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2560). *การเตรียมพร้อมสู่การทำงานอาสาศัมภ์และพัฒนาารูปแบบ ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการจัดการสุขภาพะตนเองที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของ อาสาศัมภ์ของบุคลากรมหาวิทยาลัย* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- Dyer, J.G.; & Mc Guinness. T.M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives Of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for Tomorrow*. Retrieved July 2, 2021, from [http://Resilent.uluc.edu/library/grotberg2005\\_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf](http://Resilent.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf)
- Kubler-Ross. E. (1969). *On grief and Grieving*. Retrieved July 2, 2021, from <http://grief.com/the-five-stages-of-grief>
- Lu (Lucy) Yan. (2018). Good Intentions, Bad Outcomes: The Effects of Mismatches between Social Support and Health Outcomes in an Online Weight Loss Community. *Journal of Production and Operations Management Society*, 27(1), 9-27, Abstract. Retrieved March 1, 2021, from <https://doi.org10.1111/poms.12793>
- Saul McLeod. (2020). *Maslow's Hierarchy of Needs*. Retrieved March 1, 2021, From <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Sternberg Robert J. (2004). "A Triangular Theory of Love". In Reis, H. T.; Rusbult, C.E. *Close Relationships*. New York: Psychology Press.
- Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problem in Studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 145-149