

ทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 ตามหลักพุทธจิตวิทยา

Life Skills to COVID-19 Epidemic Situation Based on Buddhist Psychology

พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์)¹, สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง² และ สุวัฒน์ รักขันโท³

Phrakhrusophonpariyattayanukit, Siriwat srikhruedong

and Suwatsan Ragkhantao

(arhit.son@hotmail.com and noonsuwat@gmail.com)

Received: November 08, 2021

Revised: December 05, 2021

Accepted: December 07, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอแนวทางในการนำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับชีวิตเพื่อให้เกิดทักษะในการปรับตัวต่อการดำรงชีวิตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะกล้าเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตช่วงวิกฤติ เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกายสุขภาพใจ ด้านความปลอดภัย ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านอาชีพการงาน ด้านการตัดสินใจ หรือการเป็นดำรงชีพอยู่การดำเนินงานในชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นทักษะการปฏิบัติตัวในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 เพื่อให้เกิดเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตใหม่ ที่จะสามารถประคับประคองดูแลตนเองได้อย่างอยู่รอดปลอดภัยมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การนำหลักพุทธจิตวิทยาได้แก่ ปธาน 4 อริยสัจ 4 และสัพปุริสธรรม 7 มาเป็นวัคซีนภูมิคุ้มกันโรคทางกายและโรคทางใจให้ได้อย่างปกติสุขก่อให้เกิดทักษะการใช้ชีวิตเพื่อให้อยู่รอดในสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเป็นปกติสุข

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต, โควิด 19, พุทธจิตวิทยา

Abstract

This article aims to present the guidelines in applying Buddhist psychology to life in order to develop skills in adapting to life in the situation

¹ วัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร ถนนประชาธิปก แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

of the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) outbreak for both being physically and mentally prepared to face the life challenges during this critical period in preparing for future adjustments in terms of physical health, mental health, safety, environment, career, decision-making, or daily life activities. These are all practical skills in the situation of the COVID-19 epidemic in order to make changes in the new way of life that can lead to sustainable self-care and well-being, and live happily in society. The principles of Buddhist psychology; namely, the 4 Padhana, the 4 Ariyasacca, and the 7 Sappurisa-dhamma, has been applied as a vaccine for immunity against physical and mental illnesses in our normal living, resulting in life skills that help us to survive in the current situation with new normal ways of life and happiness.

Keywords: Life Skills, COVID-19, Buddhist Psychology.

บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เกิดขึ้นตั้งแต่วันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2562 ที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน วันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลกได้ออกประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (วันที่ไทยรู้จัก COVID-19, 2563) เป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลกจนลุกลามไปทั่วโลก ถือว่าเป็นความท้าทายครั้งใหญ่ของมนุษยชาติที่ได้ผลกระทบต่อชีวิตของผู้คนในด้านต่าง ๆ อย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน และการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ยังคงมีอยู่จนถึงปัจจุบัน ในภาวะเช่นนี้ จะดำรงชีวิตกันอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากเชื้อโรคไวรัสก้าวผ่านวิกฤตการณ์ระดับโลกครั้งนี้ไปได้ อย่างไรก็ตาม จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ครั้งนี้ มีผลกระทบอย่างมาก ทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวเฉพาะผลกระทบทางใจที่ได้รับย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบ ยิ่งการระบาดอยู่นานเท่าใด ก็ย่อมส่งผลกระทบในชีวิตประจำวันได้มากเท่านั้น ทำให้เกิดความเครียดความรู้สึกเหนื่อยล้าเบื่อหน่าย ไม่มีความสุขกับการทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เป็นความเปลี่ยนแปลงเชิงมหภาคที่ส่งผลต่อมนุษย์ในหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจความเป็นอยู่สถานะในจิตใจ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 นอกจากส่งผลกระทบต่อสังคมแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงทักษะด้านนวัตกรรม ทักษะด้านอาชีพ และทักษะด้านเทคโนโลยี และการสื่อสาร จึงเกิดปรากฏการณ์ที่ทุกคนต้องรับมือคือ “New Normal” ความปกติใหม่ ในวิถีชีวิต ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ของคน ดร.อาร์ม ตั้งนิรันดร วิเคราะห์ว่า วิกฤตของโรคโควิด 19 เป็นเรื่องใหญ่มากที่เราไม่เคยพบมาก่อน วิกฤตการณ์นี้จะส่งผลให้เกิดปรากฏการณ์ใหม่ ๆ แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1. ระยะสั้นเป็นเรื่องของการรับมือกับผลกระทบของวิกฤต จะทำอย่างไรที่จะเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบมากไม่ให้อับจนเกินไปและสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

2. ระยะยาวคือในเชิงพฤติกรรม โดยให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพและเทคโนโลยี ความเป็นไปได้หลังวิกฤตินี้ก็คือการที่สังคมใช้วิกฤตเป็นตัวเร่งในการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ ของเทคโนโลยีและชีวิตจึงมีความจำเป็นที่ต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ โดยเร็ว (อาร์ม ตั้งนิรันดร, 2563)

จะเห็นได้ว่า การดำรงชีพอยู่ในสถานการณ์โรคโควิด 19 นี้ จำต้องมีทักษะในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นการปรับตัวให้อยู่กับภาวะปัจจุบันอย่างมีสติสัมปชัญญะ นอกจากรักษา ดูแลอาการตามแผนแพทย์ปัจจุบันแล้ว การนำหลักพุทธจิตวิทยาเข้ามาผนวกใช้ใน ชีวิตประจำวันจะช่วยให้เกิดทัศนคติทางใจ อันนำมาซึ่งภูมิคุ้มกันทางกายในการดำเนินชีวิต ในสถานการณ์โควิด 19 ได้อย่างเหมาะสมก็เป็นสิ่งสำคัญและน่าสนใจ และฟันฝ่าอุปสรรค ของชีวิตที่สามารถปรับตัวในสถานการณ์ดังกล่าวได้ตลอดไป

โรคโควิด 19 (COVID-19)

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus disease) เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ที่มีเชื้อรุนแรงกว่าทุก สายพันธุ์ที่เกิดมาในโลกนี้ ไวรัสโคโรนาหลายสายพันธุ์ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) ไวรัสโคโรนาที่ค้นพบล่าสุด ทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ปัจจุบันนี้ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีหลายสายพันธุ์ เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2564 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกมาประกาศเปลี่ยนการ

เรียกชื่อไวรัสโควิด-19 กลายพันธุ์ โดยมีชื่อเรียกตามความรุนแรงของแต่ละสายพันธุ์ 4 สายพันธุ์ (Variants of Concern) คือ สายพันธุ์แกมมา P.1 มีความรุนแรงกว่าสายพันธุ์อื่น ๆ เลี่ยงภูมิคุ้มกัน ลดประสิทธิภาพวัคซีน สายพันธุ์อัลฟา B.1.1.7 เลี่ยงภูมิคุ้มกันได้ดีที่สุด แพร่กระจายง่ายกว่าสายพันธุ์อื่น 40-70% สายพันธุ์เดลต้า B.1.617 ระบาดเร็ว แพร่เชื้อง่าย หลบเลี่ยงภูมิคุ้มกันได้ และสายพันธุ์เบต้า B.1.351 ระบาดรวดเร็ว แพร่เชื้อไวขึ้นราว 50% ลดประสิทธิภาพแอนติบอดี (โรงพยาบาลศิริรินทร์, 2564)

โรคโควิด 19 เป็นเชื้อไวรัสและโรคอุบัติใหม่และได้ระบาดไปทั่วโลกนี้ ส่งผลกระทบไปทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศไทยได้รับผลกระทบมากเป็นอันดับต้น ๆ ของโลกขณะนี้ อาการทั่วไปของโรคโควิด 19 ที่พบมากที่สุดคือ ไข้ ไอ ลื่นไม่รับรส จมูกไม่ได้กลิ่น และอ่อนเพลีย อาการที่พบน้อยกว่าแต่อาจมีผลต่อผู้ป่วยบางรายคือปวดเมื่อยปวดหัวคัดจมูก น้ำมูกไหลเจ็บคอ ท้องเสียตาแดงหรือผื่นตามผิวหนังสีผิวเปลี่ยนตามนิ้วมือนิ้วเท้า เป็นต้น และผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิดครั้งนี้ จากข้อมูล ณ วันที่ 3 ธันวาคม 2564 มีสถิติการติดเชื้อ ทั่วโลก 264 ล้านคน ประเทศไทยติดเชื้อ 2.13 ล้าน สถิติการตายทั่วโลก 5.23 ล้านคน ประเทศไทย 20,847 คน (ภาพรวมของผู้ติดเชื้อ, 2564) จากสถิติดังกล่าวทำให้เห็นว่าการดำรงชีวิตแต่ละวันนั้นมีความสำคัญมากที่ต้องระมัดระวังและป้องกันตนเอง ทักษะจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์

ความหมายของทักษะ

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า ทักษะ หมายถึง ความชำนาญ ความเชี่ยวชาญในการดำรงชีวิต แม้จะเผชิญปัญหาอุปสรรคความทุกข์ยากลำบากหรือสถานการณ์วิกฤตของชีวิต คนที่มีทักษะชีวิตอาศัยความฉลาดความชำนาญในด้านต่าง ๆ ก็จะสามารถฟันฝ่าไปได้ (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2564) คำว่า ทักษะ เป็นศัพท์บัญญัติที่ใช้หมายถึงคำในภาษาอังกฤษว่า Skill แปลว่า ความเชี่ยวชาญความชำนาญ คำว่าทักษะ ในภาษาสันสกฤตตรงกับภาษาบาลีว่า ทกข แปลว่า ความขยัน คนที่ขยันเรียกว่ามีทักษะ คือตรงคำว่า “ทกฺโข ผู้ขยัน ทกฺเขยฺย ความขยัน” คำว่า “ทกฺข หรือทักษะ” ไม่ใช่วิริยะที่มีความขยันหรือความเพียรธรรมดา แต่ทักษะที่หมายถึงญาณสัมปยุตวิริยะ แปลว่า “ความขยันที่ประกอบด้วยปัญญา” ตามนัยภาษาบาลีหมายถึงคนที่มีวิริยะหรือความเพียรที่ใช้ปัญญากำกับ

ทักษะ คือ ความช้อย่างฉลาด ความสามารถในสิ่งที่ทำความสันทัดในการดำรงชีพ ความชำนาญในสิ่งนั้น ๆ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) ซึ่งประกอบด้วยความรู้และเจตคติในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสังคมปัจจุบัน และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ทั้งในเรื่องบทบาทหญิงชาย ด้านจริยธรรมคุณธรรมหรืออิทธิพลของสื่อสิ่งแวดล้อมชีวิตครอบครัว ตลอดจนปัญหาสังคมด้วยความคิดเชิงเหตุผล ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

ทักษะที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีและต้องใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุขสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้และประสบความสำเร็จ และจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมี 2 ทักษะ คือ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) กับ ทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) ทักษะทั่วไปเป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่ แต่ทักษะวิชาชีพเป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2553)

ความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิต ที่ประกอบด้วย ความรู้ ความสามารถ เจตคติ และทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคต ที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตประจำวัน ทักษะเฉพาะบุคคล ทักษะทางสังคม และทักษะการประกอบอาชีพ เน้นการพัฒนาสุขภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคมที่เรียนรู้จากกรณีศึกษา และสถานการณ์จริง (กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะของชีวิตแบ่งได้เป็น 10 ด้าน คือ (กรมสุขภาพจิต, 2541)

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีระบบ
2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาในชีวิตอย่างมีระบบไม่เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก สามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

4. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลประเมินปัญหา หรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกต่อวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

6. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ีระหว่างกันสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้ยืนยาว

7. ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดีข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการจะช่วยให้เรารู้ตัวเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ

8. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อสีผิว อาชีพ เป็นต้น ทำให้ยอมรับบุคคลที่ต่างจากเราได้สามารถช่วยเหลือบุคคลที่ด้อยกว่าหรือเดือดร้อนได้

9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

10. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียดวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดและแนวทางในการควบคุมระดับความเครียดเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

ดังนั้น ทักษะจึงเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งสามารถนำการเรียนรู้นั้นมาปรับใช้เมื่อเกิดเหตุการณ์นั้น ๆ ซ้ำอีกครั้ง มีการปรับตัวและเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสามารถแก้ไขปัญหาที่เผชิญได้อย่างอยู่รอดปลอดภัย รวมถึงสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ทักษะชีวิตที่เหมาะสมมีองค์ประกอบ 8 ด้าน คือ 1. ด้านการตัดสินใจ 2. ด้านการคิดวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหา 3. ด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 4. ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ 5. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง 6. ด้านการเข้าใจผู้อื่น 7. ด้านการจัดการกับอารมณ์ และ 8. ด้านการจัดการกับความเครียด (กานต์รวี ดาวเรือง, 2558)

รวมความว่า ทักษะเป็นความสามารถในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่โดยการใฝ่หาความรู้และพัฒนาความรู้ใหม่เพื่อให้มีความสามารถในการจัดการชีวิตของตนเอง รู้จักใช้เทคโนโลยีแสวงหาความรู้อย่างมีเหตุผล มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การจัดการความเครียด มีคุณธรรมจริยธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักการเข้าสมาคม และรู้จักประนีประนอม เพื่อปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาเฉพาะหน้า หรือการปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลง ให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ และการที่ดำเนินชีวิตแบบนั้นได้ ต้องอาศัยหลักธรรมทางศาสนาเพื่อนำพาชีวิตให้ดีขึ้นตามลำดับ

หลักพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology)

พุทธจิตวิทยา หมายถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถประยุกต์ใช้ในการเพิ่มทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 มาบูรณาการผสมผสานให้เป็นเนื้อเดียวกัน ในด้านแนวคิดทฤษฎีหรือความรู้ทางจิตวิทยาตะวันตก เพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล จิตวิทยา เป็นศาสตร์ที่สอนด้วยเรื่องการสร้างบุคลิกภาพให้งามสง่า ส่วนพุทธศาสนาสอนเรื่องจิตใจของมนุษย์ให้อยู่คู่กับกายอย่างสมดุลยภาพและสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นพุทธจิตวิทยา ที่จะส่งเสริมสร้างความงามภายนอกภายใน เพื่อผสานสู่ความงามสง่าที่แท้จริงหรือความหลุดพ้นจากความทุกข์ ทั้งอดีตปัจจุบันหรืออนาคต แต่ถ้าลำพังทางจิตวิทยาตะวันตกนั้น ก็ยังไม่สามารถที่พิสูจน์ได้ว่าสุดท้ายความทุกข์มันจะหมดไปจากชีวิตจริง ๆ เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะทาง หรือเป็นรายบุคคลไป ยังไม่ยุติอย่างถาวรหรือมั่นคงในการดำรงชีพ แต่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีพค่อนข้างมาก ซึ่งแตกต่างจากทางพระพุทธศาสนา ที่สอนให้คนรู้จักเข้าใจกฎธรรมชาติของชีวิต สอนให้รู้จักคำว่าสภาพของความทุกข์กายทุกข์ใจ (ทุกข์) สอนให้รู้จักว่าทุกข์ที่มันเกิดเพราะอะไร (สมุทัย) สอนให้รู้จักวิธีแก้ไขปัญหาเพื่อออกจากทุกข์ (นิโรธ) และสอนให้รู้จักหลักการและวิธีการที่จะเอาชนะความทุกข์ปัญหาเหล่านั้น ด้วยสติและปัญญาอันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา (มรรค)

จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา มีจิตเป็นตัวสำคัญ เพราะมีจิตเป็นนาย มีกายเป็นบ่าว ตามพุทธพจน์ว่า “มโนบุพพุงคมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา” (ขุ.ธ.(ไทย),11,1,1) แปลความว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจมาก่อนมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” จิตจึงมีความสำคัญที่ทำให้คนเราและสัตว์โลกทั้งหลายสุขหรือทุกข์ เสื่อมหรือเจริญ ฉะนั้น จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นการค้นพบที่สิ้นสุดยุติลงแล้ว จากการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ ไม่มีทฤษฎีใหม่อันใดที่ใครจะค้นพบขึ้นมาให้ออกเหนือไปจากพระธรรมคำสั่งสอน ถ้าใครค้นพบทฤษฎีใหม่นอกเหนือขึ้นไปกว่านี้ ก็แสดงว่านั่นไม่ใช่จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา เพราะพุทธจิตวิทยา คือความเข้าใจเบื้องต้นในหลักความเป็นจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ ได้แก่ ชีวิตและความ เป็นไปของชีวิต ระบบพัฒนามนุษย์ได้ด้วยไตรสิกขาสาระสำคัญของพุทธจริยาในเรื่องจิตและกรรม ศึกษาหลักปฏิบัติธรรมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขและสงบเย็น ฝึกพัฒนาตนเองตามแนวพุทธธรรม เน้นการเรียนรู้ปริยัติและปฏิบัติควบคู่กันให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติสู่ปฏิเวธ (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตาณโณ), 2543)

นอกจากนี้พุทธจิตวิทยา ยังเป็นการศึกษาเรื่องจิตโดยตรง โดยมีจุดเน้นให้ผู้ศึกษาเฝ้า มอง พิจารณาการทำงานของจิต จิตทุกข์เพราะอะไร อะไรทำให้ทุกข์ และจะปลดความทุกข์นั้น ได้อย่างไร และวิเคราะห์รู้เท่าทันสภาวะจิตของตนด้วยตนเอง เพื่อจะได้ขจัดทุกข์ทางใจได้ สิ้นเชิง มีสภาวะจิตที่เป็นอิสระความสุขที่สมบูรณ์ คือ เป้าหมายของพุทธจิตวิทยา (เริงชัย หมื่นชนะ, 2558) ทักษะการใช้ชีวิตตามพุทธจิตวิทยา เป็นเส้นทางแห่งความสุขที่มนุษย์ช่วย เติมความสมดุลให้กับชีวิต และความเป็นอยู่ดีมีสุขด้วยประสบการณ์ที่ผ่านพบประสบมา (Luke Wayne Henderson, Tess knight & Ben Richardson, 2013)

ทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 ตามพุทธจิตวิทยา

ทักษะในการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 เป็นการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ (New Normal) ที่ทุกคนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งจะ ทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปอีกนาน และปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิต ฝึกทักษะไปพร้อมกันทั่วโลก จากที่เคยออกจากบ้านเพื่อไปทำงาน ไปสถานที่ที่ศึกษา แต่ต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน ต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับ บุคคล ล้างมือบ่อย ๆ เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ เป็นต้น ในการดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่ใน

หลักของพุทธจิตวิทยา คนที่มีทักษะชีวิต คือ คนที่มีความรู้และลงมือทำตามความรู้นั้น บางคนมีแต่ความรู้ที่อยู่ในตำราเรียน จบแล้วไม่ได้เอาความรู้นั้นมาใช้ในชีวิตจริง ความรู้ นั้น ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะขาดทักษะ เป้าหมายของการศึกษาจึงต้องการให้คนเรามีทักษะ คือ มีทั้งความรู้และการปฏิบัติหมายถึงเป็นคนที่ฉลาดและขยัน (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2564)

คนมีทักษะชีวิต คือ คนที่ฉลาดและขยันในสถานการณ์โควิด ปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ โดยทางจิตวิทยาถือว่า การปรับตัวเป็นพฤติกรรมที่ทำให้มนุษย์เอาตัวรอดในสถานการณ์เปลี่ยนแปลง รักษาความสมดุลระหว่างตัวมนุษย์เราเอง ไม่หวั่น ไม่วิตก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2565) ไม่ว่าจะเป็งานประจำหรืองานรับจ้าง สามารถที่จะทำที่บ้าน "Work From Home" (WFH) การทำงานที่บ้าน เป็นเทรนด์การทำงานยุคใหม่ที่ตามมา กับเทคโนโลยีสารสนเทศที่พัฒนาไป จนทำให้ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างสะดวก รวดเร็ว จะเห็นได้ว่า คนที่มีทักษะความฉลาดและความขยันรวมเป็นทางเดียวกัน ที่ทำให้เกิดความสำเร็จหลายอย่าง ดังพุทธสุภาษิตว่า “ทกฺเขยฺเยกปฺทํ ตาต อเนกตฺถปทสฺสิตํ” (ขุท.(ไทย) 27/91) แปลว่า “ทักษะ คือ ความฉลาดและขยันรวมเป็นทางเดียวที่ทำให้เกิดประโยชน์หลายอย่าง” นั้นการเป็นแสดงให้เห็นว่า มีทักษะคือความฉลาดและขยัน แต่ถ้าไม่มีทักษะในการดำเนินชีวิต ก็จะไม่บรรลุประโยชน์ที่พึงประสงค์หรือไม่ทันสถานการณ์นั่นเอง

การอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุขในยามที่เผชิญปัญหา หรือประสบกับสถานการณ์วิกฤต หรือที่ย่ำแย่ นั้น ต้องฝึกคิดในเชิงบวกแล้วนำประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมเข้าใจ ความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเราจะช่วยให้เราเข้าใจ โดยเฉพาะในสภาวะวิกฤตของโรคโควิด 19 และต้องระลึกเสมอว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนร่วมรับผิดชอบสามารถที่สร้างความสัมพันธ์อันดี การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข เมื่อมี ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เมื่อสถานการณ์โควิด 19 ทำให้วิถีชีวิตของคนต้องเปลี่ยนไปดำเนินชีวิตประจำก็เปลี่ยนไป เพราะต้องการให้ตนเองปราศจากโรคระบาดซึ่งถือเป็นการป้องกันคนรอบข้าง ครอบครัวของตนเอง หรือที่เข้าหลักที่ว่าห่วงตนเองเท่าห่วงคนอื่น ซึ่งวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) นั้น จำเป็นต้องใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อปรับตัวเองอย่าง มีสติรอบรู้ รู้ถึงความบกพร่องแล้วแก้ไข ใช้ทักษะในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะทักษะด้านการเป็นอยู่

ทักษะด้านการทำมาหากิน ทักษะด้านการทำงาน ทักษะด้านทำกิจวัตรประจำต้องเปลี่ยนแปลงให้เกิดเป็นความเคยชินที่เรียกว่าชีวิตใหม่ หลักธรรมที่นำมาใช้ในวิถีชีวิตใหม่ คือ หลักปธาน 4 (อง.จตุก (ไทย) .21/23/13) ซึ่งหมายถึง ความเพียรชอบ หรือความเพียรถูกต้อง เป็นสัมมาปฏิญญาที่จะสามารถเอาชนะปัญหาในสถานการณ์โควิด 19 ประกอบด้วย

1. สังวรปธาน แปลว่า เพียรป้องกันระมัดระวังในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น ปฏิบัติตามมาตรการของรัฐบาลที่ออกกฎระเบียบ เพื่อระมัดระวังไม่ให้ตนเองไปติดเชื้อ หรือไปแพร่เชื้อ ต้องป้องกันตนเองอย่างมีสติรู้เท่าทัน เท่ากับรักษาสังคมหรือคนรอบข้าง ปลอดภัยไปด้วย ในสถานการณ์เช่นนี้ หากดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากไวรัสก็เท่ากับรักษาคุ้มครองคนที่บ้าน คุ้มครองคนในสังคม คุ้มครองคนในประเทศ เพราะจะได้ไม่เป็นคนแพร่เชื้อให้ผู้อื่น ป้องกันรักษาดนก็ ชื่อว่าป้องกันรักษาคุ้มครองผู้อื่น ป้องกันรักษาคุ้มครองผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดนและตื่นตัวติดตามข่าวสารหรือข้อมูลจากหน่วยรัฐบาล

2. ปหานปธาน แปลว่า เพียรเลิกละในสิ่งต่าง ๆ ที่ขัดกับกฎหมาย ระเบียบ กฎ กติกา เลิกพฤติกรรมที่เคยชินในยามชีวิตปกติ แหล่งท่องเที่ยวที่ผู้คนแออัด หรือสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง หรือสถานที่บันเทิง เป็นต้น ต้องเลิกละให้ได้ แล้วจะทำให้เราปลอดภัย

3. ภวานาปธาน แปลว่า เพียรพยายามหรือภวานา ทำให้มี ทำให้เป็นในรูปแบบชีวิตใหม่ เช่น สวมหน้ากาก ใช้เจล แอลกอฮอล์ ล้างมือบ่อย ๆ ซึ่งอาจขัดกับความรู้จักซึ่งไม่เคยทำ ก็ต้องฝึกและปรับตัวใหม่ เปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ยินดีในชีวิตที่เรียบง่าย ใช้ชีวิตพอเพียงด้วยความสันโดษ

4. อนุรักษปธาน แปลว่า เพียรตามรักษา ซึ่งหมายถึง สิ่งที่เคยทำอะไรมาดีแล้ว ดังที่กล่าวไว้ในข้อ 3 ก็ต้องปฏิบัติต่อไป จนกว่าสถานการณ์มันจะดีขึ้นหรือเป็นปกติ ไม่ประมาทการ์ดไม่ตก

ฉะนั้น ทุกคนต้องมีทักษะชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 โดยการศึกษาหาความรู้และทักษะการปฏิบัติตัวในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 โดยแสดงให้เห็นถึงการเป็นคนที่ฉลาดและขยันซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักสัปปุริสธรรม 7 (อง.สตตก.(ไทย)23/68/143) ซึ่งเป็นหลักธรรมทำให้รู้จักคิด รู้จักทำ รู้ระวังรอบคอบ เป็นธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) คือ 1. ธัมมัญญตา ความรู้ธรรม รู้หลักและรู้ผล คือ รู้ความจริงที่ก่อให้เกิดผล คือ ความจริงจากสถานการณ์โควิด 19 ให้เข้าใจถึงเชื้อโรคที่กำลังระบาดอย่างแท้จริง 2. อตถัญญตา ความรู้จักอรรถ รู้ความ

มุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่พึงประสงค์ คือ การเอาชีวิตรอดพ้นจากสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น
ฉลาดรอบรู้วิธีป้องกันโรค 3. อุตัญญตา ความรู้จักตน รู้ภาวะกำลังความรู้ความสามารถ
ของตนเอง คือ การรักษาหรือดูแลตัวเองอย่างไม่ประมาท 4. มัตตัญญตา ความรู้จัก
ประมาณความพอดีในการดำรงชีพ นอกจากรู้ตนเองแล้วต้องระมัดระวังการดำรงชีพให้พอดี
พองามมาตรฐานที่ทางรัฐกำหนดด้วย 5. กาลัญญตา ความรู้จักกาลเวลาที่เหมาะสม รู้
ระยะเวลาที่ควรประกอบกิจการ คือ เข้าใจสถานการณ์โรคที่กำลังระบาด ควรจะดูแลตนให้
เหมาะสมกับเวลาช่วงนั้น ๆ 6. ปริสัญญตา ความรู้จักบริษัทหรือชุมชน คือ การเว้นระยะห่าง
ทางสังคมในสถานการณ์ที่โรคกำลังระบาด การรู้จักชุมชน ว่าชุมชนใด สังคมควรไปมั่วสุม
หรือไม่ จึงอาจจะทำให้ติดเชื้อไวรัสได้ 7. ปุคคลัญญตา ความรู้จักบุคคล รู้จัดความแตกต่าง
แห่งบุคคล คือ การเข้าใจและเห็นซึ่งกันและกัน ในยามลำบากควรที่จะให้กำลังใจซึ่งกันและ
กัน เป็นต้น

บทสรุป

พุทธจิตวิทยากับการใช้ทักษะชีวิต เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มนุษย์กล้าเผชิญกับ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และความเตรียมพร้อมต่อการปรับตัว เพื่อรู้เท่าทันอยู่รอด
ปลอดภัยและสามารถอยู่ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
(COVID-19) ที่เป็นภัยคุกคามต่อมนุษยชาติได้อย่างมีความสุข โรคทางกาย ให้ปฏิบัติตาม
กระทรวงสาธารณสุขแนะนำที่เอื้อเพื่อต่อมาตรการของรัฐบาลที่กำหนด แต่ด้านพุทธ
จิตวิทยานั้น เป็นทักษะการดำเนินชีวิตรู้จักใช้เหตุผลเข้าใจกับสภาวะธรรมตามหลักปธาน 4
ประกอบด้วย 1) สังวรปธาน คือ การใช้ทักษะด้านสติในการเพียรระวังป้องกันไม่ให้เป็นโรค
ทางกายและโรคทางจิตใจ โรคโควิด 19 หรือโรคซิมเมอร์ 2) ปหานปธาน คือ การใช้ทักษะ
ด้านปัญญาหาวิธีการรักษาโรคนั้นหายและดูแลรักษาตนเองให้หายขาดโดยเร็วและไม่ให้แพร่
เชื้อให้ผู้อื่น 3) ภาวนापธาน คือ การใช้ทักษะด้านสมาธิเพื่อให้มีสติปัญญารู้เท่าทัน
สถานการณ์ความเป็นไปของโลก ไม่ประมาทไม่วิตกเกินเหตุและทำชีวิตตนเองให้ห่างไกลโรค
4) อนุรักษนาปธาน คือ การใช้ทักษะด้านศีลเพื่อรักษากายวาจาใจให้ปกติดูแลรักษาตนเอง
เท่ากัับดูแลสังคมให้น่าอยู่และปลอดภัย หลักพุทธจิตวิทยาจึงมีผลต่อทักษะชีวิต เพราะทำให้
ความคิดการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยคิดอย่างสร้างสรรค์ มีวิจารณ์ญาณโดยไม่ยึดติดอยู่

ในกรอบเดิม ๆ เข้าใจตนเองและผู้อื่นเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ยามคับขัน ยอมรับความเห็นต่างจากตนและยินดีช่วยเหลือและปฏิบัติตามสังคม ตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างมีระบบไม่หลงและไม่มั่งมาย ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม

รายการอ้างอิง

- กานต์รวี ดาวเรือง. (2558). *ทักษะชีวิตและการวางแผนการดำเนินชีวิตของเด็กและเยาวชน (ชาย) หลังออกจากศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (วิทยาลัยนพนธ์สังคมสงเคราะห์ ศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม).* มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ไทยรัฐออนไลน์, *มรรค 8 รับมือโควิด-19 อย่างรู้เท่าทัน*. สืบค้นวันที่ 27 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/1806099>
- พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2564). *โควิดทกถา*. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2543). *จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มันตรา ธรรมบุศย์. (2553). *ทักษะชีวิต*. สืบค้นวันที่ 16 ตุลาคม 2564, จาก <https://sites.google.com/site/karphathnathaksachiwit1/home>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- โรงพยาบาลศิริราช. (2564). *Covid-19 4 สายพันธุ์อันตรายในไทยที่ต้องระวัง*. สืบค้นวันที่ 24 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.sikarin.com/health/covid19-สายพันธุ์อันตรายในไทย>
- เริงชัย หมื่นชนะ. (2558). ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* 2(1), 71-74.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 43)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. *การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม*. สืบค้น วันที่ 24 ตุลาคม 2564. จาก <https://sites.google.com/site/karphathnathaksachiwit12/kar-phathna-thaksa-chiwit>.
- อาร์ม ตั้งนิรันดร,ดร. (2563). *นักวิชาการจุกจุก เสนอแนวทางรับมือ New Normal ภายหลัง วิกฤตโควิด-19*. สืบค้น 23 กันยายน 2564. จาก <https://www.chula.ac.th/news/30432/>
- Luke Wayne Henderson, Tess Knight & Ben Richardson. (2013). An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. *The Journal of Positive Psychology*. 8(4), 322-336.