

# เครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีตามแนวคิดพุทธจิตวิทยา

## Citizen Network with Mental Health Based on Buddhist Psychology Concepts

Received: April 03, 2023  
Revised: June 18, 2023  
Accepted: June 18, 2023

กนกฤษฏ์ สูดลาภา<sup>1</sup>  
Kanokrat Sudlapa  
(kanokratsudlapa@gmail.com)

### บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตหลังสถานการณ์โควิด 19 ตั้งแต่ปี พ.ศ.2562 -2565 ที่ผ่านมา เกิดผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ การประกอบอาชีพ สังคม และส่งผลต่อสุขภาพจิตของประชาชน ได้แก่ การเกิดภาวะความเครียด ความวิตกกังวลจากการประกอบอาชีพ ภาวะหมดไฟในการทำงาน และโรคซึมเศร้าเพิ่มมากยิ่งขึ้น การสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีวิถีพุทธจิตวิทยาเพื่อนำไปใช้เป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตดีด้วยการสร้างความตระหนักรู้ตนเอง พัฒนาศักยภาพตนเองในการจัดการกับปัญหา โดยนำหลักพุทธธรรมสังคหะวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยะวาจา อตถะจริยา สมานัตตา เพื่อนำไปเป็นพัฒนาจิตใจภายในเครือข่ายโดยบูรณาการนำไปใช้ในการพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่ประชาชนให้มีสุขภาพจิตดีและสามารถจัดการปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการเกิดโรคทางจิตเวชในอนาคตของประชาชนและทำให้พลเมืองที่อาศัยอยู่ในชุมชนมีสุขภาวะที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

**คำสำคัญ:** เครือข่ายพลเมือง, สุขภาพจิต, พุทธจิตวิทยา

### Abstract

This article presents about mental health problems after the situation of COVID-19 from 2019-2022, which has affected the economy. Occupational, social and affecting the mental health of the people, including the occurrence of

<sup>1</sup> พยาบาลวิชาชีพสุขภาพจิต, คลินิกสุขภาพจิตโรงพยาบาล World Medical สาขา สำนักงานสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, ปทุมธานี

Professional Psychiatric Nurse Mental Health Clinic, World Medical Hospital, branch National Science and Technology Development Agency, Pathum Thani, Thailand

stress. occupational anxiety blackout in operation and depression is increasing even more Creating a network of citizens with good mental health according to Buddhist psychology to be used as a mental health development process by creating self-awareness. development their own potential to deal with problems and applied the four Buddha dhamma principles, namely Dana, Piyawaja, Atthacariya, and Samanatta, to develop the mind within the network for integration in the development of coexistence in society. To build mental immunity for people to have good mental health and be able to manage various problems effectively. Preventing the future development of psychiatric diseases among citizens and ensuring the well-being of community residents. Able to adapt to society and the environment happily to continue living.

**Keywords:** Citizen Network, Mental Health, Buddhist Psychology

## บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ตั้งแต่ปี พ.ศ.2563 – 2565 ที่ผ่านมา ส่งผลกระทบในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจพบว่า การทำงานลำบากการเงินขาดสภาพคล่องรายได้ลดลงบริษัทส่งออกงานน้อยลงหรือปิดตัวลงทำให้มีพนักงานถูกเลิกจ้าง ด้านสังคมพบว่า การใช้ชีวิตประจำวันลำบากมากยิ่งขึ้น รวมถึง ปรับการทำงานเป็นลักษณะ Work From Home มากขึ้นทำให้การมีปฏิสัมพันธ์กันความใกล้ชิดลดลงเพราะต้องมีระยะห่างกันเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ส่งผลทำให้เกิดความห่างเหินสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดลง เกิดความเครียด ความวิตกกังวล คนทำงานในเครือข่ายเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานจากการเหนื่อยล้าจากภาระงานที่มากขึ้น จึงมีแนวคิดในการสร้างแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีวิถีพุทธจิตวิทยาเพื่อมาดูแลสุขภาพจิตคนในชุมชนวิถีพุทธจิตวิทยาเป็นหลักการและปฏิบัติการที่ใช้ในการฝึกฝนจิตใจให้เป็นมิตรและมีสติ โดยเน้นการพัฒนาปัจจัยหลัก 4 ประการ คือ ความสุขโดยสัมพันธ์กับความสุขของตนเองและผู้อื่น ความเจริญก้าวหน้าโดยการพัฒนาสมองและจิตใจ สันติภาพการรับมือกับความทุกข์ และธรรมะเป็นการฝึกฝนให้เข้าใจและปฏิบัติตามธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ

วิถีพุทธจิตวิทยามีวิธีการฝึกฝนหลากหลาย เช่น การทำสมาธิโดยฝึกให้มีสติและควบคุมจิตใจการปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติตามพระพุทธรศาสนาและหลักพุทธธรรมสังคหะวัตถุ 4 ในการอยู่ร่วมกันเพื่อสร้างสุขภาพจิตที่ดีของตนเองและครองใจคนทำงานร่วมกัน โดยมีการให้ทานซึ่งเป็นการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเป็นอันดับแรก มีการฝึกฝนจิตใจทำให้

มีการสื่อสารที่ดีในการให้ข้อมูลและประสานดูแลสุขภาพจิตชุมชน โดยใช้ธรรมะและการเรียนรู้การทำงานและการอยู่ร่วมกัน โดยศึกษาเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยใช้การตระหนักรู้ตนเอง เพื่อให้เกิดกระบวนการแก้ไขปัญหาและการเรียนรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาและหลักธรรมในการนำไปใช้เพื่อสุขภาพจิตที่ดี

### แนวคิดความหมายของสภาวะสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิตดี หมายถึง สภาวะที่ดีของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ ให้เกิดความคับข้องใจ หรือขัดแย้งภายในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข หรือสภาพชีวิตที่เป็นสุข ซึ่งหมายรวมถึงการมีปัญหาดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิต (พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2559)

กรมสุขภาพจิตได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตดี (Mental Health) หมายถึง ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้ สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ (กรมสุขภาพจิต, 2545) ส่วน องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตที่ดี หมายถึง สภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ได้ภายใต้ภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสังคมและลักษณะความเป็นอยู่ในการดำรงชีพ วางตัวได้อย่างเหมาะสม และปราศจากอาการป่วยของโรคทางจิตใจและร่างกาย"

กล่าวสรุปความหมายสุขภาพจิตดีเป็นภาวะที่จิตเป็นสุขมีวุฒิภาวะในการควบคุมอารมณ์ได้ดี สามารถปรับตัวได้กับสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้ และแก้ปัญหาปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขในการดำเนินชีวิต

### แนวคิดรูปแบบของการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดี

พลเมืองสุขภาพจิตดีรูปแบบของเครือข่ายตามความหมายของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2556) รูปแบบแนวคิดเป็นโครงสร้างเครือข่ายตามอำนาจหน้าที่ที่มีการจัดลำดับชั้นลดหลั่นกันลงไปตามโครงสร้างบังคับบัญชาการมอบหมาย หน้าที่เป็นแบบรับคำสั่งจากบนลงล่าง เช่น เครือข่ายสถานบริการด้านสุขภาพภาครัฐ ซึ่งประกอบด้วย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เป็นต้น และรูปแบบตามแนวนอนเป็นโครงสร้างเครือข่ายที่เน้นการประสานงานการมอบหมายงานและความร่วมมือในแนวราบเป็นหลักมีความใกล้ชิดแบบเครือญาติใช้วิธีขอความร่วมมือในการทำงานประสานความร่วมมือในการทำงาน

ร่วมกัน เช่น เครือข่ายองค์กรที่ดูแลสุขภาพประชาชนในระดับชุมชน ซึ่งประกอบด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล โรงเรียน วัด ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

โดยพบว่าการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีปัจจุบันเป็นแบบการบูรณาการร่วมกันระหว่างเครือข่ายตามอำนาจหน้าที่ที่มีการจัดลำดับชั้นลดหลั่นกันลงไปตามโครงสร้างบังคับบัญชาการมอบหมายหน้าที่เป็นแบบรับคำสั่งจากบนลงล่าง โดยจากเครือข่ายภาคีรัฐบูรณาการประสานงานการมอบหมายงานระดับนโยบายเรื่องการสร้างชุมชนสุขภาพจิตดีและความร่วมมือในแนวราบเป็นหลักมีความใกล้ชิดแบบเครือข่ายที่ใช้วิธีขอความร่วมมือในการทำงานประสานความร่วมมือในการทำงานร่วมกันกับภาคเครือข่ายในชุมชน โดยมีแกนนำด้านสุขภาพในชุมชน ได้แก่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และเครือข่ายองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ที่จัดสรรนโยบายลงมาสู่แกนนำเครือข่าย และเครือข่ายภาคประชาชน กลุ่มเอกชนและกลุ่มชมรมต่าง ๆ ที่จัดตั้งขึ้น เพื่อร่วมมือกันดูแลด้านสุขภาพจิตของชุมชนและสวัสดิการต่าง ๆ ในสังคมชุมชนให้เกิดการสร้างควมมีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกันที่ดี เช่น เครือข่ายเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนที่เป็นนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขช่วงที่มีการระบาดของไวรัสโควิด 19

### หน้าที่ของเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีในชุมชนสังคม

การสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นไปที่การสร้างความร่วมมือและความเข้าใจระหว่างกลุ่มผู้คนในสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนสุขภาพจิตของผู้คนในชุมชน โดยเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีจะช่วยให้ผู้คนในชุมชนมีการเข้าถึงและใช้บริการสุขภาพจิตได้ง่ายขึ้น รวมถึง สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นไปที่การสร้างสุขภาพจิตดีในชุมชน

การสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีสามารถทำได้โดยการเริ่มต้นจากการสร้างกลุ่มที่มีความสนใจในเรื่องของสุขภาพจิต โดยมีการชุมนุมกันเพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ นอกจากนี้ยังสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ และโซเชียลมีเดียเพื่อสร้างการเชื่อมโยงกับกลุ่มของผู้คนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน นอกจากนี้ยังสามารถสร้างพื้นที่เปิดกว้างในชุมชน เช่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ หรือชุมชนอื่น ๆ เพื่อให้ผู้คนได้มาร่วมกันทำกิจกรรมที่เน้นการสร้างสุขภาพจิตดี

## ประโยชน์ของเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีต่อชุมชนสังคม

โดยการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นไปที่การสร้างพื้นที่และความเชื่อมโยงของสังคมที่สนับสนุนสุขภาพจิตที่ดีของประชาชนในพื้นที่นั้น ๆ ซึ่งสามารถดำเนินการได้โดยเริ่มต้นด้วยการสร้างการติดต่อและการสื่อสารที่ดีกับผู้ที่มีความสนใจในเรื่องสุขภาพจิต เช่น จัดกิจกรรมพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิต จัดสัมมนาหรือเสวนาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ สร้างกลุ่มเสริมสร้างสุขภาพจิตและพัฒนาการเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านสุขภาพจิตโดยจัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตในพื้นที่ชุมชนสังคม เพื่อให้บริการทางการดูแลสุขภาพจิตและการช่วยเหลือต่าง ๆ และสร้างช่องทางให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพจิตและเมื่อคนในชุมชนมีปัญหาสุขภาพจิตสามารถส่งต่อและรับบริการด้านสุขภาพจิตในชุมชนนั้นได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

## แนวคิดจิตวิทยาและหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีตามแนวคิดจิตวิทยา

**แนวคิดการสร้างความตระหนักรู้ตนเองและการนำไปใช้ในเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดี**

สิ่งสำคัญสำหรับการสุขภาพจิตที่ดีโดยเราสามารถทำได้โดยรู้จักตระหนักรู้ตนเอง โดยจากทฤษฎีความตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness theory) ทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจ ตนเอง (Duval & Wicklund, 1972) ที่นิยมใช้มากคือทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self-efficacy theory) (Bandura, 1988) โดยทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะจัดการกับปัญหาและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องได้ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของ พฤติกรรม เริ่มต้นด้วยการรู้จักตนเองว่าเราเป็นคนแบบใด มีความสามารถอะไรบ้างและความเป็นไปได้ของตนเอง ทำให้เราสามารถตระหนักรู้ถึงจุดเด่นและจุดอ่อนของตนเองได้ ยอมรับความผิดพลาดไม่ว่าใครก็จะมีผิดพลาดดังนั้นเราควรยอมรับความผิดพลาดของตนเองและไม่ต้องกังวลหรือทำให้ตนเองเครียดเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น โดยใช้เวลากับตนเองในเวลาบางครั้งเราอาจจะต้องหยุดพักและใช้เวลากับตนเองเพื่อให้เรามีโอกาสสังเกตและรู้สึกถึงอารมณ์และความรู้สึกของเรา โดยมีกิจกรรมอ่านหรือเขียนบันทึกอารมณ์โดยการเขียนบันทึกอารมณ์หรืออ่านบันทึกอารมณ์ของตนเองจะช่วยให้เราเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น โดยมีการพูดคุยกับผู้ใกล้ชิดกับเพื่อนฝูงหรือคนในครอบครัวเกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์ของเราสามารถช่วยให้เรามีความสุขภาพจิตที่ดีและสามารถมีความพร้อมด้านทักษะความรู้ในการเป็นพลเมืองสุขภาพจิตดีที่จะส่งเสริมป้องกันการเกิดโรคทางจิตเวชในชุมชนสังคมและมีศักยภาพที่สามารถดูแลตนเองและส่งต่อการดูแลสู่ครอบครัวและชุมชนสังคมได้

## แนวคิดการพัฒนาศักยภาพตนเองในการจัดการกับปัญหาและการนำไปใช้ในการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดี

การพัฒนาศักยภาพตนเองในการจัดการกับปัญหาเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการเติบโตและพัฒนาทักษะของเราในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต การคิดแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นการคิดหาทางแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายหมาย บางครั้งเราตั้งจุดหมายหมาย (Goal) เอาไว้ แต่มีอุปสรรคมาขัดขวาง มิให้สำเร็จบรรลุเป้าประสงค์จึงเกิดเป็นปัญหาขึ้น บุคคลจึงพยายามหาวิธีการขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดไป เพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ การคิดแก้ปัญหาจึงเป็นการคิดที่มีจุดหมายอย่างหนึ่ง การพัฒนาศักยภาพในการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น เพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเองหรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวังและการเสริมสร้างความรู้และการปรับปรุงตนเองให้มีความรู้ความเข้าใจและมีความกระตือรือร้นส่วนบุคคลที่จะเรียนรู้รับสิ่งแปลกใหม่ลองปฏิบัติในสิ่งที่แตกต่างจนขวยไม่หุยุดนึ่ง ซึ่งจะช่วยเหลือเสริมความเจริญเติบโตตามธรรมชาติให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และจะช่วยตอบสนองโอกาสการพัฒนารูปแบบอื่น ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น โดยเริ่มจากการรับรู้ถึงปัญหาการตระหนักถึงปัญหาเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำก่อนที่จะพยายามแก้ไขปัญหาคคุณต้องรับรู้ว่ปัญหานั้นมีอยู่และมีผลกระทบต่อชีวิตของคุณ ดังนั้น หากไม่ตระหนักถึงปัญหาเราจะไม่สามารรถแก้ไขปัญหาคได้ต้องรู้จักการวิเคราะห์ปัญหาคที่เกิดขึ้นการวิเคราะห์ปัญหาคจะช่วยให้เข้าใจปัญหาคอย่างละเอียดและรู้เหตุผลที่เกิດปัญหาคนั้น ๆ โดยการวิเคราะห์ปัญหาคเราจะสามารถสรุปสิ่งที่เราต้องการแก้ไขได้อย่างชัดเจน เมื่อรู้จักการวิเคราะห์ปัญหาคได้ชัดเจนขึ้นต่อด้วยค้นหาทางเลือกและวางแผนเมื่อเข้าใจปัญหาคอย่างละเอียดแล้วจากนั้นก็สามารรถเริ่มวางแผนการแก้ไขปัญหาคโดยการหาทางเลือกที่เหมะสมได้ และพัฒนาทักษะการสื่อสารซึ่งการสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญในการแก้ปัญหาคดังนั้นเราควรพัฒนาทักษะการสื่อสารให้ดียิ่งขึ้น เช่น การฟังเข้าใจ การถามค้ถามที่เหมะสมและการใช้ภาษาอย่างถูกต้องและชัดเจน และนำไปพัฒนาพฤติกรรมในการทำงานร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาคในการทำงาน โดยพฤติกรรมหมายถึงสิ่งทีบุคคลกระทำแสดงออกตอบสนองหรือโต้ตอบต้อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนในสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งทีสามารถสังเกตได้ ได้นับได้นับได้อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือทีเป็นวัตถุวิสัย(สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536) การพัฒนาพฤติกรรมเป็นกระบวนการทีสำคัญอีกประการหนึ่ง เพื่อช่วยให้ตัวเรานั้นสามารถแสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการขององค์กรทีเราปฏิบัติงานอยู่ ทำให้เราสามารถแสดงพฤติกรรมทีถูกทีควร และถูกต้องเหมะสมตามสถานการณ์ทีเกิດขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้นเอง

## หลักพุทธธรรมที่นำมาสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีตามแนวพุทธจิตวิทยา

### แนวคิดหลักพุทธกิจของพระพุทธเจ้าเพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์

เครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ กลุ่มคนที่มีความสนใจในการพัฒนาสุภาพจิตด้วยวิธีพุทธจิตวิทยา โดยใช้การปฏิบัติตามปรัชญาและหลักการของพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุภาพทางกายและจิตให้แข็งแกร่งและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เครือข่ายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพุทธศาสนาและการปฏิบัติตามวิธีพุทธจิตวิทยา เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมเครือข่ายสามารถใช้ประโยชน์จากการปฏิบัติตามวิธีพุทธจิตวิทยา การสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีวิธีพุทธเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาสังคมและชุมชน

คุณสมบัติอันประเสริฐของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเปณที่มาของพุทธกิจที่ทรงบำเพ็ญในลักษณะต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นจากปัญหา และความทุกข์ฆานพระพุทธรูป 3 ประการ (พระธรรมปิฎก, 2556) คือ โลกตถจริยาหรือพระพุทธรูปที่ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่มนุษย์ โยธาตถจริยาหรือพระพุทธรูปที่ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่มนุษย์ตามฐานะและพุทธานุจริยาหรือพระพุทธรูปที่ทรงบำเพ็ญประโยชน์ ตามหน้าที่หรือฐานะของพระพุทธเจ้า

### แนวคิดการนำพุทธธรรมสังคหวัตถุ 4 มาใช้ในการพัฒนาการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดี

หลักพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีที่จะช่วยให้ผู้คนมีสุภาพจิตที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อชุมชน โดยผู้ที่ทำงานเป็นเครือข่ายต้องนำแนวทางหลักการพุทธกิจของพระพุทธเจ้าเพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ของพระพุทธเจ้าเพื่อปรับใช้ในการทำงานเครือข่ายหมวดที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐ ๑๐๑ ๑๐๒ ๑๐๓ ๑๐๔ ๑๐๕ ๑๐๖ ๑๐๗ ๑๐๘ ๑๐๙ ๑๑๐ ๑๑๑ ๑๑๒ ๑๑๓ ๑๑๔ ๑๑๕ ๑๑๖ ๑๑๗ ๑๑๘ ๑๑๙ ๑๒๐ ๑๒๑ ๑๒๒ ๑๒๓ ๑๒๔ ๑๒๕ ๑๒๖ ๑๒๗ ๑๒๘ ๑๒๙ ๑๓๐ ๑๓๑ ๑๓๒ ๑๓๓ ๑๓๔ ๑๓๕ ๑๓๖ ๑๓๗ ๑๓๘ ๑๓๙ ๑๔๐ ๑๔๑ ๑๔๒ ๑๔๓ ๑๔๔ ๑๔๕ ๑๔๖ ๑๔๗ ๑๔๘ ๑๔๙ ๑๕๐ ๑๕๑ ๑๕๒ ๑๕๓ ๑๕๔ ๑๕๕ ๑๕๖ ๑๕๗ ๑๕๘ ๑๕๙ ๑๖๐ ๑๖๑ ๑๖๒ ๑๖๓ ๑๖๔ ๑๖๕ ๑๖๖ ๑๖๗ ๑๖๘ ๑๖๙ ๑๗๐ ๑๗๑ ๑๗๒ ๑๗๓ ๑๗๔ ๑๗๕ ๑๗๖ ๑๗๗ ๑๗๘ ๑๗๙ ๑๘๐ ๑๘๑ ๑๘๒ ๑๘๓ ๑๘๔ ๑๘๕ ๑๘๖ ๑๘๗ ๑๘๘ ๑๘๙ ๑๙๐ ๑๙๑ ๑๙๒ ๑๙๓ ๑๙๔ ๑๙๕ ๑๙๖ ๑๙๗ ๑๙๘ ๑๙๙ ๒๐๐ ๒๐๑ ๒๐๒ ๒๐๓ ๒๐๔ ๒๐๕ ๒๐๖ ๒๐๗ ๒๐๘ ๒๐๙ ๒๑๐ ๒๑๑ ๒๑๒ ๒๑๓ ๒๑๔ ๒๑๕ ๒๑๖ ๒๑๗ ๒๑๘ ๒๑๙ ๒๒๐ ๒๒๑ ๒๒๒ ๒๒๓ ๒๒๔ ๒๒๕ ๒๒๖ ๒๒๗ ๒๒๘ ๒๒๙ ๒๓๐ ๒๓๑ ๒๓๒ ๒๓๓ ๒๓๔ ๒๓๕ ๒๓๖ ๒๓๗ ๒๓๘ ๒๓๙ ๒๔๐ ๒๔๑ ๒๔๒ ๒๔๓ ๒๔๔ ๒๔๕ ๒๔๖ ๒๔๗ ๒๔๘ ๒๔๙ ๒๕๐ ๒๕๑ ๒๕๒ ๒๕๓ ๒๕๔ ๒๕๕ ๒๕๖ ๒๕๗ ๒๕๘ ๒๕๙ ๒๖๐ ๒๖๑ ๒๖๒ ๒๖๓ ๒๖๔ ๒๖๕ ๒๖๖ ๒๖๗ ๒๖๘ ๒๖๙ ๒๗๐ ๒๗๑ ๒๗๒ ๒๗๓ ๒๗๔ ๒๗๕ ๒๗๖ ๒๗๗ ๒๗๘ ๒๗๙ ๒๘๐ ๒๘๑ ๒๘๒ ๒๘๓ ๒๘๔ ๒๘๕ ๒๘๖ ๒๘๗ ๒๘๘ ๒๘๙ ๒๙๐ ๒๙๑ ๒๙๒ ๒๙๓ ๒๙๔ ๒๙๕ ๒๙๖ ๒๙๗ ๒๙๘ ๒๙๙ ๓๐๐ ๓๐๑ ๓๐๒ ๓๐๓ ๓๐๔ ๓๐๕ ๓๐๖ ๓๐๗ ๓๐๘ ๓๐๙ ๓๑๐ ๓๑๑ ๓๑๒ ๓๑๓ ๓๑๔ ๓๑๕ ๓๑๖ ๓๑๗ ๓๑๘ ๓๑๙ ๓๒๐ ๓๒๑ ๓๒๒ ๓๒๓ ๓๒๔ ๓๒๕ ๓๒๖ ๓๒๗ ๓๒๘ ๓๒๙ ๓๓๐ ๓๓๑ ๓๓๒ ๓๓๓ ๓๓๔ ๓๓๕ ๓๓๖ ๓๓๗ ๓๓๘ ๓๓๙ ๓๔๐ ๓๔๑ ๓๔๒ ๓๔๓ ๓๔๔ ๓๔๕ ๓๔๖ ๓๔๗ ๓๔๘ ๓๔๙ ๓๕๐ ๓๕๑ ๓๕๒ ๓๕๓ ๓๕๔ ๓๕๕ ๓๕๖ ๓๕๗ ๓๕๘ ๓๕๙ ๓๖๐ ๓๖๑ ๓๖๒ ๓๖๓ ๓๖๔ ๓๖๕ ๓๖๖ ๓๖๗ ๓๖๘ ๓๖๙ ๓๗๐ ๓๗๑ ๓๗๒ ๓๗๓ ๓๗๔ ๓๗๕ ๓๗๖ ๓๗๗ ๓๗๘ ๓๗๙ ๓๘๐ ๓๘๑ ๓๘๒ ๓๘๓ ๓๘๔ ๓๘๕ ๓๘๖ ๓๘๗ ๓๘๘ ๓๘๙ ๓๙๐ ๓๙๑ ๓๙๒ ๓๙๓ ๓๙๔ ๓๙๕ ๓๙๖ ๓๙๗ ๓๙๘ ๓๙๙ ๔๐๐ ๔๐๑ ๔๐๒ ๔๐๓ ๔๐๔ ๔๐๕ ๔๐๖ ๔๐๗ ๔๐๘ ๔๐๙ ๔๑๐ ๔๑๑ ๔๑๒ ๔๑๓ ๔๑๔ ๔๑๕ ๔๑๖ ๔๑๗ ๔๑๘ ๔๑๙ ๔๒๐ ๔๒๑ ๔๒๒ ๔๒๓ ๔๒๔ ๔๒๕ ๔๒๖ ๔๒๗ ๔๒๘ ๔๒๙ ๔๓๐ ๔๓๑ ๔๓๒ ๔๓๓ ๔๓๔ ๔๓๕ ๔๓๖ ๔๓๗ ๔๓๘ ๔๓๙ ๔๔๐ ๔๔๑ ๔๔๒ ๔๔๓ ๔๔๔ ๔๔๕ ๔๔๖ ๔๔๗ ๔๔๘ ๔๔๙ ๔๕๐ ๔๕๑ ๔๕๒ ๔๕๓ ๔๕๔ ๔๕๕ ๔๕๖ ๔๕๗ ๔๕๘ ๔๕๙ ๔๖๐ ๔๖๑ ๔๖๒ ๔๖๓ ๔๖๔ ๔๖๕ ๔๖๖ ๔๖๗ ๔๖๘ ๔๖๙ ๔๗๐ ๔๗๑ ๔๗๒ ๔๗๓ ๔๗๔ ๔๗๕ ๔๗๖ ๔๗๗ ๔๗๘ ๔๗๙ ๔๘๐ ๔๘๑ ๔๘๒ ๔๘๓ ๔๘๔ ๔๘๕ ๔๘๖ ๔๘๗ ๔๘๘ ๔๘๙ ๔๙๐ ๔๙๑ ๔๙๒ ๔๙๓ ๔๙๔ ๔๙๕ ๔๙๖ ๔๙๗ ๔๙๘ ๔๙๙ ๕๐๐ ๕๐๑ ๕๐๒ ๕๐๓ ๕๐๔ ๕๐๕ ๕๐๖ ๕๐๗ ๕๐๘ ๕๐๙ ๕๑๐ ๕๑๑ ๕๑๒ ๕๑๓ ๕๑๔ ๕๑๕ ๕๑๖ ๕๑๗ ๕๑๘ ๕๑๙ ๕๒๐ ๕๒๑ ๕๒๒ ๕๒๓ ๕๒๔ ๕๒๕ ๕๒๖ ๕๒๗ ๕๒๘ ๕๒๙ ๕๓๐ ๕๓๑ ๕๓๒ ๕๓๓ ๕๓๔ ๕๓๕ ๕๓๖ ๕๓๗ ๕๓๘ ๕๓๙ ๕๔๐ ๕๔๑ ๕๔๒ ๕๔๓ ๕๔๔ ๕๔๕ ๕๔๖ ๕๔๗ ๕๔๘ ๕๔๙ ๕๕๐ ๕๕๑ ๕๕๒ ๕๕๓ ๕๕๔ ๕๕๕ ๕๕๖ ๕๕๗ ๕๕๘ ๕๕๙ ๕๖๐ ๕๖๑ ๕๖๒ ๕๖๓ ๕๖๔ ๕๖๕ ๕๖๖ ๕๖๗ ๕๖๘ ๕๖๙ ๕๗๐ ๕๗๑ ๕๗๒ ๕๗๓ ๕๗๔ ๕๗๕ ๕๗๖ ๕๗๗ ๕๗๘ ๕๗๙ ๕๘๐ ๕๘๑ ๕๘๒ ๕๘๓ ๕๘๔ ๕๘๕ ๕๘๖ ๕๘๗ ๕๘๘ ๕๘๙ ๕๙๐ ๕๙๑ ๕๙๒ ๕๙๓ ๕๙๔ ๕๙๕ ๕๙๖ ๕๙๗ ๕๙๘ ๕๙๙ ๖๐๐ ๖๐๑ ๖๐๒ ๖๐๓ ๖๐๔ ๖๐๕ ๖๐๖ ๖๐๗ ๖๐๘ ๖๐๙ ๖๑๐ ๖๑๑ ๖๑๒ ๖๑๓ ๖๑๔ ๖๑๕ ๖๑๖ ๖๑๗ ๖๑๘ ๖๑๙ ๖๒๐ ๖๒๑ ๖๒๒ ๖๒๓ ๖๒๔ ๖๒๕ ๖๒๖ ๖๒๗ ๖๒๘ ๖๒๙ ๖๓๐ ๖๓๑ ๖๓๒ ๖๓๓ ๖๓๔ ๖๓๕ ๖๓๖ ๖๓๗ ๖๓๘ ๖๓๙ ๖๔๐ ๖๔๑ ๖๔๒ ๖๔๓ ๖๔๔ ๖๔๕ ๖๔๖ ๖๔๗ ๖๔๘ ๖๔๙ ๖๕๐ ๖๕๑ ๖๕๒ ๖๕๓ ๖๕๔ ๖๕๕ ๖๕๖ ๖๕๗ ๖๕๘ ๖๕๙ ๖๖๐ ๖๖๑ ๖๖๒ ๖๖๓ ๖๖๔ ๖๖๕ ๖๖๖ ๖๖๗ ๖๖๘ ๖๖๙ ๖๗๐ ๖๗๑ ๖๗๒ ๖๗๓ ๖๗๔ ๖๗๕ ๖๗๖ ๖๗๗ ๖๗๘ ๖๗๙ ๖๘๐ ๖๘๑ ๖๘๒ ๖๘๓ ๖๘๔ ๖๘๕ ๖๘๖ ๖๘๗ ๖๘๘ ๖๘๙ ๖๙๐ ๖๙๑ ๖๙๒ ๖๙๓ ๖๙๔ ๖๙๕ ๖๙๖ ๖๙๗ ๖๙๘ ๖๙๙ ๗๐๐ ๗๐๑ ๗๐๒ ๗๐๓ ๗๐๔ ๗๐๕ ๗๐๖ ๗๐๗ ๗๐๘ ๗๐๙ ๗๑๐ ๗๑๑ ๗๑๒ ๗๑๓ ๗๑๔ ๗๑๕ ๗๑๖ ๗๑๗ ๗๑๘ ๗๑๙ ๗๒๐ ๗๒๑ ๗๒๒ ๗๒๓ ๗๒๔ ๗๒๕ ๗๒๖ ๗๒๗ ๗๒๘ ๗๒๙ ๗๓๐ ๗๓๑ ๗๓๒ ๗๓๓ ๗๓๔ ๗๓๕ ๗๓๖ ๗๓๗ ๗๓๘ ๗๓๙ ๗๔๐ ๗๔๑ ๗๔๒ ๗๔๓ ๗๔๔ ๗๔๕ ๗๔๖ ๗๔๗ ๗๔๘ ๗๔๙ ๗๕๐ ๗๕๑ ๗๕๒ ๗๕๓ ๗๕๔ ๗๕๕ ๗๕๖ ๗๕๗ ๗๕๘ ๗๕๙ ๗๖๐ ๗๖๑ ๗๖๒ ๗๖๓ ๗๖๔ ๗๖๕ ๗๖๖ ๗๖๗ ๗๖๘ ๗๖๙ ๗๗๐ ๗๗๑ ๗๗๒ ๗๗๓ ๗๗๔ ๗๗๕ ๗๗๖ ๗๗๗ ๗๗๘ ๗๗๙ ๗๘๐ ๗๘๑ ๗๘๒ ๗๘๓ ๗๘๔ ๗๘๕ ๗๘๖ ๗๘๗ ๗๘๘ ๗๘๙ ๗๙๐ ๗๙๑ ๗๙๒ ๗๙๓ ๗๙๔ ๗๙๕ ๗๙๖ ๗๙๗ ๗๙๘ ๗๙๙ ๘๐๐ ๘๐๑ ๘๐๒ ๘๐๓ ๘๐๔ ๘๐๕ ๘๐๖ ๘๐๗ ๘๐๘ ๘๐๙ ๘๑๐ ๘๑๑ ๘๑๒ ๘๑๓ ๘๑๔ ๘๑๕ ๘๑๖ ๘๑๗ ๘๑๘ ๘๑๙ ๘๒๐ ๘๒๑ ๘๒๒ ๘๒๓ ๘๒๔ ๘๒๕ ๘๒๖ ๘๒๗ ๘๒๘ ๘๒๙ ๘๓๐ ๘๓๑ ๘๓๒ ๘๓๓ ๘๓๔ ๘๓๕ ๘๓๖ ๘๓๗ ๘๓๘ ๘๓๙ ๘๔๐ ๘๔๑ ๘๔๒ ๘๔๓ ๘๔๔ ๘๔๕ ๘๔๖ ๘๔๗ ๘๔๘ ๘๔๙ ๘๕๐ ๘๕๑ ๘๕๒ ๘๕๓ ๘๕๔ ๘๕๕ ๘๕๖ ๘๕๗ ๘๕๘ ๘๕๙ ๘๖๐ ๘๖๑ ๘๖๒ ๘๖๓ ๘๖๔ ๘๖๕ ๘๖๖ ๘๖๗ ๘๖๘ ๘๖๙ ๘๗๐ ๘๗๑ ๘๗๒ ๘๗๓ ๘๗๔ ๘๗๕ ๘๗๖ ๘๗๗ ๘๗๘ ๘๗๙ ๘๘๐ ๘๘๑ ๘๘๒ ๘๘๓ ๘๘๔ ๘๘๕ ๘๘๖ ๘๘๗ ๘๘๘ ๘๘๙ ๘๙๐ ๘๙๑ ๘๙๒ ๘๙๓ ๘๙๔ ๘๙๕ ๘๙๖ ๘๙๗ ๘๙๘ ๘๙๙ ๙๐๐ ๙๐๑ ๙๐๒ ๙๐๓ ๙๐๔ ๙๐๕ ๙๐๖ ๙๐๗ ๙๐๘ ๙๐๙ ๙๑๐ ๙๑๑ ๙๑๒ ๙๑๓ ๙๑๔ ๙๑๕ ๙๑๖ ๙๑๗ ๙๑๘ ๙๑๙ ๙๒๐ ๙๒๑ ๙๒๒ ๙๒๓ ๙๒๔ ๙๒๕ ๙๒๖ ๙๒๗ ๙๒๘ ๙๒๙ ๙๓๐ ๙๓๑ ๙๓๒ ๙๓๓ ๙๓๔ ๙๓๕ ๙๓๖ ๙๓๗ ๙๓๘ ๙๓๙ ๙๔๐ ๙๔๑ ๙๔๒ ๙๔๓ ๙๔๔ ๙๔๕ ๙๔๖ ๙๔๗ ๙๔๘ ๙๔๙ ๙๕๐ ๙๕๑ ๙๕๒ ๙๕๓ ๙๕๔ ๙๕๕ ๙๕๖ ๙๕๗ ๙๕๘ ๙๕๙ ๙๖๐ ๙๖๑ ๙๖๒ ๙๖๓ ๙๖๔ ๙๖๕ ๙๖๖ ๙๖๗ ๙๖๘ ๙๖๙ ๙๗๐ ๙๗๑ ๙๗๒ ๙๗๓ ๙๗๔ ๙๗๕ ๙๗๖ ๙๗๗ ๙๗๘ ๙๗๙ ๙๘๐ ๙๘๑ ๙๘๒ ๙๘๓ ๙๘๔ ๙๘๕ ๙๘๖ ๙๘๗ ๙๘๘ ๙๘๙ ๙๙๐ ๙๙๑ ๙๙๒ ๙๙๓ ๙๙๔ ๙๙๕ ๙๙๖ ๙๙๗ ๙๙๘ ๙๙๙ ๑๐๐๐

ตามคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ, 2525) โดยให้ความหมายว่าหลักเรื่องการสงเคราะห์กับช่วยเหลือกันและกันมีลักษณะพฤติกรรมที่รู้จักแบ่งปัน รู้จักการให้เสียสละยินดีในความสุขของผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไกล่เกลี่ยความแตกแยกในหมู่คณะบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมไม่นำเอาผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตัวเอง ดังนี้

1. ทาน คือ การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันพระพุทเจ้ามุ่งที่ธรรมทานมากกว่า อามิสทาน ธรรมทานซึ่งหมายถึงให้การช่วยเหลือแนะนำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ในการทำงานร่วมกันในชุมชน ซึ่งช่องทางให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง

2. ปิยวาจา คือ การพูดจาน่ารักนิยมน่าคบถืองตรงเน้นว่าต้องเป็นถ้อยคำไพเราะอ่อนหวานที่ประกอบด้วยสัจจะคือความจริงใจและต้องเกิดประโยชน์แก่ผู้เจรจาด้วย

3. อัตถะจริยา คือ การบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งหมายถึงการประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น พระพุทธเจ้าเน้นที่โลกัตถจริยาคือการทำคุณประโยชน์ให้แก่บุคคลในวงกว้าง ไม่จำกัดเฉพาะตนเองและญาติผู้ใกล้ชิดการชวนชวยประพฤติตน และบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่น

4. สมานัตตา คือ มีตนเสมอการรู้จักปรับตัวกับผู้อื่นร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้เสมอต้นเสมอปลาย

กล่าวโดยสรุปพุทธธรรมสังคหวัตถุ 4 นำมาใช้ในการพัฒนาการทำงาน เริ่มจากทานเป็นการให้ได้แก่การเสียสละการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่การแบ่งปันช่วยเหลือกันในเครือข่าย ปิยวาจาเป็นพูดคำสุภาพอ่อนหวานให้กำลังใจกันและกันเพื่อให้เกิดความสามัคคีในการทำงาน อัตถะจริยาเป็นการบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือกันและกันในการทำงานและบำเพ็ญสาธารณประโยชน์เพื่อส่วนรวมและสมานัตตาการวางตนเสมอต้นเสมอปลายการวางตนได้เหมาะสมให้ความเสมอภาคไม่เอาเปรียบผู้อื่น สามารถนำมาใช้ในการทำงานเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีวิถีพุทธจิตวิทยา สังคมวิถีพุทธที่มุ่งหวังให้ผู้คนมีความเข้าใจในคุณค่าของการแบ่งปันการช่วยเหลือกันและการดูแลกันเป็นหลัก ซึ่งจะช่วยสร้างเครือข่ายพลเมืองที่มีความเข้าใจกันและช่วยเหลือกันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้นำจะต้องมีความรับผิดชอบในการดูแลผู้คนในสังคมและชุมชน ซึ่งจะช่วยสร้างเครือข่ายพลเมืองที่มีผู้นำที่มีความเห็นในการดูแลผู้คนและชุมชนอย่างเหมาะสม

#### **บูรณาการสังคหวัตถุ 4 กับการพัฒนาความตระหนักรู้ตนเองและการพัฒนาศักยภาพตนเองและการนำไปใช้ในเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดี**

การสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีตามแนวพุทธจิตวิทยามีการบูรณาการสังคหวัตถุ 4 เป็นหลักการพื้นฐานของศาสนาพุทธและเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสุขและสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีในการอยู่ร่วมกัน การทำทานหรือการประกอบธรรมจะช่วยเพิ่มความสุขให้กับผู้ให้และผู้รับให้รู้สึกดี และเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในชุมชน โดยมีการเผชิญหน้ากับอุปสรรคและการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ต่างกันจะช่วยสร้างความอดทนและความเข้าใจในการดูแลคนรอบตัวเพื่อสร้างสุภาพจิตดี นอกจากนี้การสร้างการพัฒนาด้านจิตใจและจิตวิญญาณโดยมีการฝึกปฏิบัติสมาธิและการพัฒนาความตระหนักรู้ตนเองจะช่วยเสริมสร้างความสุขและ

ความสุขในชีวิต การสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีจะต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเองโดยการฝึกฝนตนเองในด้านการเตรียมตัวก่อนจะพูดหรือกระทำ การแสดงความเข้าใจและการฟังเสียงของผู้อื่น การเชื่อมโยงกับผู้อื่นในชุมชน และการส่งเสริมและสนับสนุนความดูแลชุมชนร่วมกัน การสร้างความตระหนักรู้ตนเองเป็นการเข้าใจและรับรู้ตนเองอย่างมีสติ โดยเน้นไปที่การเข้าใจและรับรู้ตนเองในแง่ด้านกาย ใจ วิญญาณ และจิตใจ โดยพึงเน้นร่วมกับการปฏิบัติตนในแต่ละด้านตามแนวคิดของพุทธศาสนาสังคหวัตถุ 4 ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างการเป็นพลเมืองสุขภาพจิตดีวิถีพุทธจิตวิทยาได้ดีขึ้น โดยพลเมืองสุขภาพจิตดีทำความเข้าใจตนเองคือการรู้จักและเข้าใจเรื่องราวของตนเองซึ่งสามารถทำได้โดยการตอบคำถามตระหนักรู้ตนเองว่าเรามีความสามารถอะไรและเราต้องการอะไรและนำความสามารถสื่อสารให้ความรู้เป็นทานเพื่อส่งมอบให้แก่คนในชุมชนสังคม โดยใช้ปิยะวาจาการพูดคุยไพเราะสื่อสารที่ดีเพื่อให้ชุมชนมีพลังใจเมื่อมีปัญหาสุขภาพจิต จะช่วยให้คนในชุมชนเกิดความเข้าใจตระหนักตนเองอย่างชัดเจน ประเมินตนเองได้และช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเองยิ่งขึ้น โดยมีอัตถจริยาที่พลเมืองสุขภาพจิตดีปฏิบัติตนดีดูแลคนในชุมชนเสมอภาค สม่ำเสมอ และสมานัตตาโดยสมานัตตาเสมอภาคเท่าเทียมกันในที่มพลเมืองสุขภาพจิตดีและการร่วมใจของคนในชุมชน โดยอาจมีการเพิ่มการฝึกปฏิบัติสติโดยการฝึกสติเป็นการพัฒนาความตระหนักรู้ตนเองในแง่ด้านจิตใจ โดยการฝึกสติจะช่วยให้เรามีสติต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของพลเมืองสุขภาพจิตดีซึ่งจะช่วยให้เรามีการควบคุมและจัดการกับอารมณ์และสมาธิของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพในการส่งต่อข้อมูลการสื่อสารที่ดีและมีความปรารถนาดีอยากช่วยเหลือคนในชุมชนให้สุขภาพจิตดี จะทำให้ชุมชนมีความสุขในการรับข้อมูลสื่อสารสองทางและสามารถมีความรู้ในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของตนเอง และให้ความร่วมมือกับเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีในการสอดส่องมองหาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและส่งต่อข้อมูลคนในชุมชนเพื่อการดูแลร่วมกันกับเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีให้เกิดชุมชนสุขภาพจิตดีต่อไป

## บทสรุป

การสร้างเครือข่ายพลเมืองสุขภาพจิตดีตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นวิธีการที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพและความเข้าใจกันระหว่างบุคคลและชุมชนในด้านต่าง ๆ ในการอยู่ร่วมในชุมชน โดยการใช้คำพูดที่ถูกต้อง สื่อสารอย่างเหมาะสม และเข้าใจภาษาและวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมาย จะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและสัมพันธภาพในชุมชนได้ การสร้างความตระหนักรู้ตนเองและพัฒนาศักยภาพตนเองเป็นการเตรียมตัวให้เต็มพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน รวมถึงการให้บริการและส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับชุมชนด้วยการพัฒนา

ทักษะและความสามารถของตนเอง ตั้งแต่การติดต่อสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การแก้ไขปัญหาและการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งและความเชื่อมั่นในการทำงานกับชุมชน การสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีจะเป็นการรวมกลุ่มพลเมืองที่มีเป้าหมายและความต้องการเดียวกันในการส่งเสริมสุภาพจิตให้กับชุมชน โดยการทำงานร่วมกันในโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุภาพจิต โดยพุทธจิตวิทยาสามารถสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีส่งเสริม 4 มิติของเครือข่ายสุภาพจิตดีเป็นต้น

มิติของความสุขหมายถึงการเข้าใจและยอมรับความหมายของความสุขในแต่ละบุคคลและกลุ่มชุมชน เพื่อเตรียมพร้อมและพัฒนาความสามารถในการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น มิติของจิตวิทยาหมายถึงการเข้าใจและพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ การเรียนรู้การแก้ไขปัญหาและการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน มิติของสังคมหมายถึงการสร้างเครือข่ายและการสนับสนุนในชุมชนที่มีการพัฒนาและส่งเสริมสุภาพจิตของประชาชน โดยการสร้างโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเชื่อมโยงกันระหว่างบุคคลและองค์กร และมิติของสิ่งแวดล้อมโดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุภาพจิตซึ่งรวมถึงการสร้างพื้นที่สีเขียว เช่น สวนสาธารณะ พื้นที่เล่นเด็ก และการสนับสนุนในการพัฒนาเทคโนโลยีที่เพิ่มความสะดวกสบายและการเชื่อมต่อกันในชุมชน โดยการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและต้องการความร่วมมือจากหลายฝ่าย เช่น ภาครัฐ เอกชน และชุมชนในการสร้างเครือข่ายพลเมืองสุภาพจิตดีโดยใช้วิถีพุทธจิตวิทยาในการดูแลตนเองและครอบครัวชุมชนต่อไป

## รายการอ้างอิง

- กรมสุภาพจิต, (2545). *โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน*. กรุงเทพฯ : บริษัทปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *การสร้างเครือข่ายและการมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน*. กรุงเทพฯ : กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2556. *พจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- พุทธทาสภิกขุ, (2525). *พุทธศาสนากับคนรุ่นใหม่และสังคมไทยในอนาคต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2537). *พระไตรปิฎกพจนานุกรมอรรถกถาแปล, ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2538). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). *พจนานุกรมการสาธารณสุขไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*, (2559). สมุทรสาคร : บ. บอรรณ ทุ ปี พับลิชชิง จำกัด.
- ศศิธร พงษ์โกคา. (2554). *การพัฒนาความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศิลปากร. นครปฐม.
- องค์การอนามัยโลก. (2004). *การส่งเสริมสุขภาพจิต: แนวคิด หลักฐาน และแนวทางปฏิบัติ แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต*. เชียงใหม่ : หจก. วนิดาการพิมพ์.
- Bandura, A. (2022). Perceived Self-efficacy in the Exercise of Personal Agency. *evista Española de Pedagogía*, 48(187), 397-427.
- Duval, T. S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Oxford, England: Academic Press.