

พุทธจิตวิทยาเพื่อพลังใจวัยรุ่น

Buddhist Psychology for Adolescent's Mind Power

พรทิพย์ เกศตระกูล¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ กมลาศ ภูวนาธิพงษ์³

Porntip Gadetragoon¹, Siriwat Srikhrudong² and Kamalas Phoowachanathipong³

^{1,2,3}สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: ¹porntipg@gmail.com

Retrieved August 9, 2022; Revised December 7, 2022; Accepted December 9, 2022

บทคัดย่อ

ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ปัญหาโรคภาวะซึมเศร้า ปัญหาความเครียด อันเนื่องมาจากการที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ด้วยวัยที่ยังมีประสบการณ์และการเข้าใจชีวิตที่ไม่มาก เมื่อต้องพบเจอกับปัญหาหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน จึงเป็นสิ่งที่ยากในการตัดสินใจเลือกหนทางแก้ปัญหา ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความกังวล ความเครียด ซึ่งนำไปสู่ภาวะการป่วยทางจิต และทางร่างกายในที่สุด พลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวไปตามสถานการณ์หรือสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ กล้าเผชิญกับปัญหา และสามารถทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมตนเองได้ การเสริมสร้างพลังใจ เป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมหรือเพิ่มความสามารถให้วัยรุ่นมองเห็นความสามารถของตนเอง เข้าใจปัญหาและสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้ นำมาซึ่งความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการแสดงออกที่เหมาะสม การเสริมสร้างพลังใจที่สำคัญคือการสร้างพลังใจจากภายในตนเอง หลักพุทธธรรมเพื่อการเสริมสร้างพลังใจให้วัยรุ่น คือ พละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และ การมีกัลยาณมิตร วัยรุ่นที่มีพลังใจสูง จะมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเรียนรู้ ไตร่ตรอง ทบทวน และตัดสินใจบนพื้นฐานของความเข้าใจและเหตุผล สามารถพึ่งพาช่วยเหลือตนเองได้ เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สามารถเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม ในแบบที่เหมาะสมกับตนได้ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุข

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา; พลังใจ; วัยรุ่น; การเสริมสร้างพลังใจ

Abstract

Adolescents' problems in Thai society tend to increase, especially psychological problems such as depression and stress due to physical, emotional, and social changes. With less experience and understanding of life, it is hard for adolescents to decide how to solve problems, which leads them to a lack of confidence, anxiety, stress, other mental illness, and physical symptoms. The

importance of mindpower is to help adolescents adapt to changing situations or society, dare to face problems and understand problems that happened in life, to have the emotional stability to control themselves. Mind empowerment is a process of promoting or enhancing adolescents' ability to see their abilities, understand the problems and be able to analyze the root cause of problems, and decide the right way of solving them. It promotes self-esteem, self-confidence, and proper action. The Buddhist principles for strengthening the mind power of adolescents are five powers (Saddha, Viriya, Sati, Samadhi, Panna) and Kalyanamitta. Adolescents with strong mindpower will have the emotional stability and ability to learn, review and make the right decisions based on reasoning, self-dependency, and self-respect as well as others. They will be able to choose to live in a good way that is suitable for themselves and end up with a good quality of life and happiness.

Keywords: Buddhist Psychology; Mind Power; Adolescent; Mind Empowerment

บทนำ

วัยรุ่น นับว่าเป็นวัยที่มีความสำคัญทั้งกับครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เป็นวัยที่จะเติบโตขึ้นไปเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศ การที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมๆกัน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสังคมและด้านอารมณ์ ทำให้ต้องมีการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ๆ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มากที่สุดวัยหนึ่ง และเป็นวัยที่สำคัญมากของชีวิต ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีความหลากหลายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหายาเสพติด ปัญหาความรุนแรง ปัญหาโรคภาวะซึมเศร้า และความเครียด โดยเฉพาะปัญหาโรคภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของเยาวชนทั่วโลก (สุภาพคนไทย, 2563) ผลการวิจัยของ อัญมณี มณีนิล พบว่า ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนปลายเป็นประเด็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่สำคัญ สังคมตั้งแต่ระดับครอบครัวไปจนถึงระดับประเทศจึงควรตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหานี้ เพราะเด็กและเยาวชนที่มีภาวะซึมเศร้ามีแนวโน้มสูงที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะซึมเศร้าและลูกของพวกเขาก็มีโอกาสสูงที่เกิดภาวะซึมเศร้า องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้ภาวะโรคซึมเศร้า เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของความทุกข์ทรมานและความพิการของมนุษย์ (Yapko, 2018) ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งมาจากการที่วัยรุ่นขาดพลังใจ (กรมส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2562) พลังใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นกล้าเผชิญและทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมตนเองเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เลือกดำเนินชีวิตที่ดีในแบบที่เหมาะสมกับตนเองได้ ผลงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยคาตาเนีย (University of Catania) ประเทศ อิตาลี สรุปว่า วัยรุ่นที่มีพลังใจสูง จะมีความสามารถในการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง (Self-efficacy) สูงด้วยเช่นกัน (Sagone et al.,2020)

บทความนี้นำเสนอ หลักพุทธจิตวิทยาที่ช่วยส่งเสริมพลังใจให้วัยรุ่น อันได้แก่ องค์ประกอบภายนอกคือการมีกัลยาณมิตร และองค์ประกอบภายในคือ พละ 5 เพื่อเป็นแนวทางให้วัยรุ่นเกิดพลังใจ มีความมั่นใจ พึงพอใจ



ในตนเอง กล้าเผชิญปัญหา มีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง เรียนรู้และพัฒนาเพื่อความก้าวหน้าของชีวิต เลือกใช้ชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีความสุขในแบบของตน

ความหมายและความสำคัญของพลังใจ

พลังใจ หรือ พลังสุขภาพจิต หรือ ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถของอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต การขาดพลังใจ ทำให้เสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า หมดหวังในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2563) พลังใจ เป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้า เอาชนะ และสร้างความเข้มแข็งจากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค รวมไปถึงความสามารถในการอยู่เหนืออุปสรรคด้วยการพัฒนาทักษะต่างๆ จนเป็นความเข้มแข็งที่ยั่งยืน (Wolin J & Wolin, 2010) การมีพลังสุขภาพจิต สูงจะช่วยให้บุคคล สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิต สามารถปรับตัวและหาวิธีแก้ไขปัญหามาให้ผ่านพ้นไปได้ โดยธรรมชาติพลังสุขภาพจิตเป็นพลังที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาบางช่วงก็จะมีสูงบางช่วงก็มีต่ำขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้และการสั่งสมประสบการณ์ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต พระพุทธศาสนา มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและถือว่าใจมีความสำคัญที่สุด ด้วยว่าการทำและการพูด ย่อมเป็นไปตามที่ใจบงการ หากมีใจที่ดี การกระทำก็ดี การพูดก็ย่อมดีตามไปด้วย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2563) ได้กล่าวถึง พลังใจหรือภาวะจิตที่มีคุณภาพในทางพุทธศาสนา ว่ามีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ 1) แข็งแรง มีพลังมาก เหมือนกระแสน้ำที่พุ่งไปทางเดียว มีพลังมากกว่าน้ำที่กระจัดกระจาย 2) ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีสิ่งรบกวน ไม่สั่นไหว 3)ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรชัด 4) นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งาน (เป็นจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งาน) ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่ขุ่นมัว สภาวะจิตใจของคนเราหรือธรรมชาติของจิตเหมือนลิง ที่ไม่หยุดนิ่ง วิ่งไปตามอารมณ์ ความนึกคิด ทำให้เกิดความทุกข์และความสุข เกิดความฟุ้งซ่าน ขาดพลังในการควบคุมตนเอง จิตที่มีพลัง จะเป็นหนึ่งเดียว สงบนิ่ง มีอารมณ์ที่เป็นคุณธรรม (พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วรวิทย์ สิริธโร, 2556) จะเห็นได้ว่าพลังใจทางพระพุทธศาสนา คือ ภาวะจิตใจที่แน่วแน่ เข้มแข็ง สงบนิ่ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติตามรู้ทันพฤติกรรม และความรู้สึกนึกคิด รู้เห็นตามความเป็นจริง เกิดความรอบคอบ พลังใจ จึงเป็นภาวะของจิตที่มีพลัง มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเอง มองโลกในแง่ดี มีเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง มีความมุ่งมั่นเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยไม่ย่อท้อหรือจมอยู่กับความทุกข์

การเสริมสร้างพลังใจ (Mind Empowerment) เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคล มีศักยภาพและความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ สงบนิ่ง มีสติรู้ทันความรู้สึกนึกคิด สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เรียนรู้ ปรับตัว และจัดการกับปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างสร้างสรรค์โดยไม่ย่อท้อมองเห็นโอกาสในปัญหาต่าง ๆ และปรับเปลี่ยนหรือแก้ไข เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น จนนำพาตนเองให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตได้ มีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง พลังใจจึงเป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้ความเจ็บป่วยทางจิต ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม พัฒนา และปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหลากหลาย

พุทธจิตวิทยากับการเสริมสร้างพลังใจ

พุทธจิตวิทยา คือองค์ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับจิต ที่ปรากฏในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นองค์ความรู้ของพระพุทธเจ้าที่แสดงเผยแพร่แก่ศาสนิกชนและบุคคลที่สนใจผ่านช่วงเวลายาวนานกว่า 2,500 ปี (Ngamchat, 2013) พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนาจิต จิตใจ พุทธจิตวิทยา ศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรม อันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552) เป็นศึกษาพฤติกรรมของจิตที่สะท้อนออกมาทางกายและวาจา ได้แก่ ทางอารมณ์ ความรู้สึก เขววันปัญญา การรับรู้ สุขภาพจิต การสื่อสาร ผัสสะ สังคม สิ่งแวดล้อม (เรงชัย หมิ่นชนะ, 2558) ผู้ที่มีพลังใจสูง จะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิต มากกว่าผู้ที่มีพลังใจต่ำ ในทางพระพุทธศาสนา มองสุขภาพทางจิตที่สมบูรณ์ มีลักษณะ ดังต่อไปนี้คือ (จิรกิตต์ภรณ์ พิริยสุวัฒน์, 2562)

- 1) เป็นจิตที่มีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีสติ รู้เท่าทันในอินทรีย์ทั้ง 6 และรู้จักตอบสนองอย่างพอเหมาะ
- 2) เป็นจิตที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง รู้จักตนเองตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น
- 3) เป็นจิตที่มีความยินดีที่ประกอบด้วยปัญญา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เข้าใจผู้อื่น ทำเพื่อส่วนรวม
- 4) เป็นจิตที่มีความเข้าใจในความเป็นไปของโลกและชีวิตอย่างที่เป็นจริง
- 5) เป็นจิตที่ไม่สะสมความเครียด และพร้อมเผชิญหน้ากับภาวะภายนอกที่ไม่น่าพึงพอใจ
- 6) เป็นจิตที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผิดและเป็นโทษ

พุทธจิตวิทยา จึงเป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ที่ทำให้เข้าใจชัดเจนถึงกระบวนการทำงานของจิต ธรรมชาติ และเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวภาวะแฝงของจิต เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ที่มีผลต่อการกระทำและการดำเนินชีวิต และแนวทางการฝึกฝน พัฒนาจิต สู่การเป็นผู้รู้ ผู้เข้าใจตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เพื่อดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงามและเป็นสุข

สร้างพลังใจจากภายในด้วยพละ 5

พละ คือ กำลัง หรือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย อย่างไม่หวั่นไหว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2563) พละ จึงหมายถึงคุณธรรมที่ทำให้จิตใจเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้แก่ ศรัทธา (ความเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) และปัญญา (ความรู้ทั่วชัด) มีความหมายและรายละเอียดดังนี้

- 1) ศรัทธาพละ หรือ ความเชื่อ หมายถึง กิริยาที่เชื่อ ความเชื่อมั่น ความเลื่อมใส เป็นพลังที่ก่อให้เกิดความเชื่อ เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล มีความมั่นคง มั่นใจในตนเอง หรือความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ ศรัทธาเป็นพลังอันดับแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ วัชรุนที่มีศรัทธา จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตน เชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ ทำให้เกิดพลังใจในการก้าวเดินไปข้างหน้า การมีศรัทธาที่แรงกล้า ส่งเสริมให้เกิดวิริยะพละตามมา



2) วิริยะพละ หรือ ความเพียร คือ ความเพียรชอบที่ควรประกอบให้มีในตน ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความเพียรพยายาม ความอดสาหัส ความอดทน ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ หรือสัทธา การมีกำลังเป็นวิริยะพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน โดยการปฏิบัติทำความเพียรติดต่อกันไม่หยุดหย่อน เมื่อทำความเพียรได้มาก ก็จะเกิดพลังมากขึ้น วัชรุน ที่มีวิริยะ จะมีความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำหน้าที่หรืองานของตนเอง ด้วยความเพียรพยายาม อดทน ไม่ย่อท้อ ต่อ ปัญหาหรืออุปสรรค เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

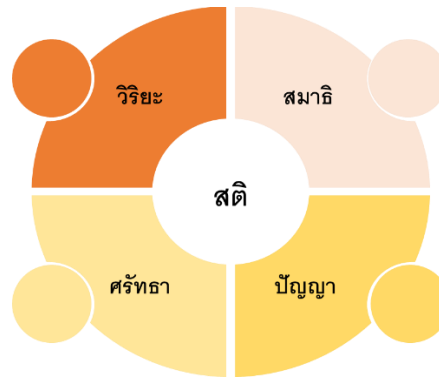
3) สติพละ หรือ ความระลึกได้ หมายถึง การตามระลึก ความหวนระลึก ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม ผู้มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญา เป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดที่แน่วแน่มั่นคงได้ พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่ocha สุภโท) อธิบายว่า สติ คือ ความระมัดระวังรู้อยู่ว่า เตี้ยนี้เราทำอะไรอยู่ สติสัมปะชัญญะ คือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ และต้องประกอบด้วยปัญญา หรือมีปัญญาเกิดร่วมด้วยเสมอ หน้าที่ของสติ คือการดูแลหรือคอยกำกับจิต การพัฒนามีกำลังเป็นสติพละได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท คือมีความระลึกได้ ที่พลังด้านทานมิให้ความประมาทความเลือนลอยเกิดขึ้นได้ ให้รู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่คิด พูด ทำ ถ้าให้เลือกธรรมะข้อใดข้อหนึ่ง แล้วปฏิบัติอย่างแท้จริง เรื่องเตี้ยเท่านั้นที่เปลี่ยนคนได้ สิ่งนั้นคือการมีสติ ขอให้สติเรื่องเตี้ยเท่านั้น ชีวิตจะไม่มีพลาด ทุกครั้งที่เราต้องมานั่งน้ำตาไหล เสียอกเสียใจกับการกระทำของตนเอง มักจะเกิดตอนเราขาดสติ (พระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี, 2553) ได้กล่าวไว้ว่า วัชรุนที่มีสติ จะรู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควร ไม่หลงไปเชื่อในสิ่งที่ไม่ถูก เลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม ในทางจิตวิทยา ได้มีออกแบบโปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ หรือพลังใจ โดยมีการฝึกเจริญสติ (Mindfulness) และการฝึกโยคะ ร่วมกับกิจกรรมการฝึกการแก้ปัญหา (Williams, 2017) ผลการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสติและความยืดหยุ่นทางใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า สติและความยืดหยุ่นทางใจมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ (Xuepeng Liu , Qing Wang and Zhenzhen Zhou, 2022)

4) สมาธิพละ หรือ ความตั้งมั่น หมายถึง ความมีจิตแน่วแน่ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่มั่นคง ในสิ่งที่กำหนด สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว หน้าที่ของสมาธิคือ การทำจิตให้ไม่ส่าย การพัฒนาเป็นสมาธิพละ คือมีสมาธิที่เป็นพลังด้านทานมิให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นได้ เป็นการฝึกจิตให้รวมเข้าสู่อารมณ์เดียว จนจิตไม่มีอาการ ฟุ้งซ่าน มีอาการสงบ แสดงว่ามีสติมีพละมากขึ้น

5) ปัญญาพละ หรือ ความรู้ทั่วชัด หมายถึง ความไม่หลงงมงาย ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ถูกต้องตามความเป็นจริง รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น ปัญญาเป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้ความเชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย ปัญญาทำให้เกิดขึ้นได้ 3 วิธี คือ โดยการฟัง โดยการคิดตรอง และ โดยการอบรมจิตการเจริญภาวนา (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551)

พละ 5 นี้ ควรจะให้ความสมดุล ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา หากศรัทธามากไป โดยขาดปัญญาจะกลายเป็นความหลงงมงาย แต่หากปัญญามากไป จะมุ่งแต่หาเหตุผลจนก้าวหน้าเชิงเข้าใจ เช่นเดียวกับวิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ หากมีวิริยะมากเกินไปแต่ขาดสมาธิ เราก็มุ่งทำอย่างเดียว แต่งานอาจไม่สำเร็จ หากมีสมาธิมากเกินไป จะอยู่กับความสงบแต่ไม่ลงมือทำ กลายเป็นความเกียจคร้าน ส่วนสติควรมีให้มาก เนื่องจากเป็นสิ่งที่คอยกำกับดูแลและปรับให้เกิดสภาวะที่สมดุล เมื่อเรามีความศรัทธาในสิ่งใด จะเกิดความเพียรในทำสิ่งนั้น เกิดสติ ระลึกรู้มีจิตตั้งมั่น มีสมาธิอยู่กับงานที่ทำ เกิดความรอบรู้และปัญญาในงานที่ทำ พละ 5 จึงเป็นหลักธรรม ที่ก่อให้เกิดพลังใจ

ให้สามารถทำกิจการงานต่าง ๆ ได้สำเร็จ วัชรุนที่มีพลังใจ จะเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง การไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สามารถควบคุมตนเอง มีใจจดจ่อในสิ่งที่ทำ และ กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา



แผนภาพที่ 1 แสดงความสมดุลของพละ 5

แนวทางการเสริมสร้างพลังใจตามหลัก พละ 5 คือการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เราทุกคนมีคุณค่าในแบบของตน มีคุณค่าในฐานะที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เมื่อเราเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นศรัทธา ในตนเอง ความเพียร ความมุ่งมั่น ก็เกิดขึ้น ความอดทนในการแก้ไขปัญหาคต่าง ๆ ก่อให้เกิดสติ ปัญญา และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง พลังใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น การหมั่นเพียรพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้พลังใจเติบโตงอกงามในที่สุด

เสริมพลังใจจากภายนอกด้วยกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร แปลว่า มิตรดีงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2563) หมายถึงบุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูง ตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประสบผลดีและมีความสุข เจริญก้าวหน้า บุคคลทั้งหลายซึ่งเป็น คนดี มีปัญญา มีคุณธรรม สามารถที่จะให้คำแนะนำที่ถูกต้องได้ ถึงแม้จะเป็นบุคคลเหมือนกัน เป็นบิดามารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนทั้งพระสงฆ์ จนถึงพระพุทธเจ้าก็นับว่าเป็นมิตร แต่เป็นมิตรที่ดี หรือมิตรมีธรรมที่เรียกว่า กัลยาณมิตร กัลยาณมิตร จึงหมายถึง เพื่อนที่ดี หรือมิตรที่มีคุณ บุคคลที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไป ในการฝึกฝนอบรมตนเองให้ดียิ่งขึ้น การรู้จักคบกัลยาณมิตรเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนาได้แบ่งด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ 1) ด้านชีวิตประจำวัน ด้วยการแนะนำให้มีความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้านการทำงานต่าง ๆ 2) ด้านสังคม ช่วยเหลือกันและกัน ไม่สร้างปัญหาให้แก่ชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย 3) ด้านศีลธรรม แนะนำให้มีธรรม คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา อันเป็นหลักปฏิบัติทางใจให้ถึงความหลุดพ้น กัลยาณมิตรจะแนะนำให้พบสิ่งดีมีประโยชน์เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตทางโลกียวิสัย การมีกัลยาณมิตรจึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญ ที่จะช่วยชี้นำ อธิบาย ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม พระพุทธเจ้าทรงเปรียบกัลยาณมิตรว่า เป็นดังแสงอรุณในยามเช้าที่ย่อมขึ้นมาก่อนดวงอาทิตย์ที่กำลังจะขึ้น กัลยาณมิตรนั้นมีคุณค่าในฐานะที่เป็นตัวชักนำให้เกิดประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ทางโลกหรือทางธรรม หากได้กัลยาณมิตรคอยชี้แนะเป็นผู้กำกับให้ชีวิตเบื้องต้นดำเนินไปด้วยดี แม้ในเบื้องต้นอาจมีอุปสรรคมาขวางบ้าง บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร 4 ประเภท คือ มิตรมีอุปการะ มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มิตรแนะนำประโยชน์ มิตรมีความรักใคร่ การมีกัลยาณมิตรก็เปรียบเหมือนมีกำแพงสองข้างทางที่คอยกันกั้นอุปสรรคและสิ่งไม่ดีที่จะมาถึงตัว อีกทั้งช่วยห้ามตนเองไม่ให้เดินออกไปหาสิ่งเหล่านั้น ช่วยให้การดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้สะดวก



(Peuchthonglang & Peuchthonglang, 2018) คนรอบตัวนั้นส่งผลต่อพลังงานและสุขภาพจิตของเราอย่างที่เราอาจจะนึกไม่ถึง ดังคำกล่าวที่ว่า “You’re the average of the five people you spend the most time with” (Rohn, 2009) ซึ่งให้เห็นว่า หากเรารายล้อมไปด้วยคนรอบตัวที่คิดลบ คิดในทางไม่ดี พลังงานดี ๆ หรือความคิดเชิงบวกของเราก็จะถูกดึงออกไปจนหมด เราอาจกลายเป็นคนคิดลบได้ ดังนั้น ถ้าเราอยากเป็นคนแบบไหน ให้เราเอาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางคนแบบนั้น หากเราต้องการชีวิตที่ประสบความสำเร็จ งดงามและมีความสุข เราต้องเลือกใช้เวลาไปกับบุคคลประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่งดงามและมีความสุข

คุณสมบัติของกัลยาณมิตรที่ดี เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม มี 7 ประการ ดังนี้คือ

- 1) ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม
- 2) ครุ น่าเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งทางใจ และปลอดภัย
- 3) ภาวนีโย น่าเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เฝ้าอ้าง และรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภูมิใจ
- 4) วัตตา รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
- 5) วรณักขโม ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์
- 6) คัมภีร์รัฐจะ กะถิง กัตตา แกล้งเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจ และสอนให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งขึ้นไป

7) โน จัญฐาเน นิโยชะเย ไม่ชักนำในอวิชชา คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

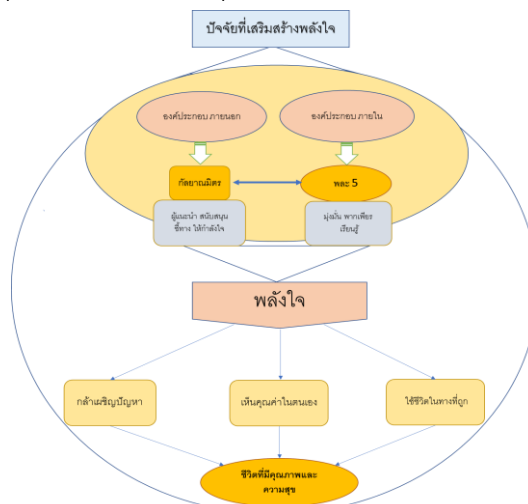
บุคคลผู้มีคุณสมบัติทั้ง 7 ประการ เรียกว่า กัลยาณมิตร เป็นปัจจัยภายนอกที่จะช่วยเกื้อกูล กระตุ้นส่งเสริม ช่วยสร้างสรรค์ ชักนำให้บุคคลมีการพัฒนาจนเกิดความรู้ กัลยาณมิตรนั้นนอกจากช่วยทางด้านจิตใจแล้ว ก็จะช่วยทางด้านปัญญาด้วย คือการช่วยให้คนนั้นได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตจิตใจของตนเองและรู้เท่าทันโลกหรือสังคม จนกระทั่งเป็นอิสระ มีอิสรภาพ เพราะช่วยตนเองได้ ถ้าไม่เป็นการช่วยในระดับจิตใจก็ยังไม่ทำให้คนนั้นมีอิสรภาพ เพราะเขายังต้องพึ่งพิงกัลยาณมิตรนั้นอยู่ หรือยังต้องอาศัยการเติมเต็มจากความสัมพันธ์ทางสังคม ต่อเมื่อเราช่วยแก้ปัญหาในระดับปัญญา ทำให้เขาเข้าใจความจริง ปรับจิตใจได้ มีจิตใจเป็นอิสระแล้ว คนนั้นจึงจะมีอิสรภาพ เรียกว่าพึ่งตนเองได้ กัลยาณมิตรจึงรวมถึงตัวบุคคลผู้อบรมสั่งสอน คุณสมบัติของผู้สอน ทั้งหลักการ วิธีการ อุปกรณ์ อุบาย ต่าง ๆ ในการสอน และการจัดการดำเนินการต่าง ๆ ทุกอย่างที่มีหน้าที่ในการศึกษาจะจัดทำเพื่อให้เกิดการศึกษาอบรมได้ผลดี กัลยาณมิตร จึงไม่ใช่เพียงแค่ช่วยสร้างความสบายใจ ให้กำลังใจ แต่จะต้องมีความสามารถในการยกระดับปัญญาของมิตรให้สูงขึ้น หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า มิตรที่ดีไม่ใช่ เพียงแค่ปลอบประโลมใจให้คลายจากความเศร้า เท่านั้น มิตรที่ดีต้องยกระดับจิตใจของมิตรให้เกิดความเข้าใจในโลกและชีวิต เพื่อเปลี่ยนมุมมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต

ดังนั้นหน้าที่ของกัลยาณมิตรจึงจัดเป็นการแก้ปัญหาจากสังคมเข้ามาหาตัวบุคคล โดยเริ่มจากสังคมนั้นเข้ามาหาจิตใจก่อน แต่ด้านจิตใจก็ยังไม่พอ ต้องถึงปัญญา นี่คือการระบบของพระพุทธศาสนา เมื่อถึงขั้นปัญญาแล้วบุคคลนั้น

จะช่วยเหลือตัวเองได้ และเป็นอิสระอย่างแท้จริง โดยที่มีความสามารถที่จะทำให้ตนเองเป็นสุขในการอยู่คนเดียวโดยลำพัง พร้อมทั้งสามารถทำหน้าที่ทางสังคม โดยเป็นกัลยาณมิตรคือเป็นผู้มีสิ่งที่จะช่วยเหลือเติมเต็มให้แก่ผู้อื่นได้ด้วย ดังเช่น ผลงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น พบว่า ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่มีผลส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น ได้แก่ คำพูดของผู้อื่น (ปรโตโฆสะ), การไตร่ตรองอย่างชาญฉลาด (โยนิโสมนสิการ), การมีสติ และความพยายาม (วิริยะ) จะเห็นได้ว่าคำพูดของผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) หรือกัลยาณมิตร เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก (Phophichit, 2018)

สรุป

วัยรุ่น นับว่าเป็นช่วงวัยวิกฤติของชีวิต เป็นช่วงที่บุคคลจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วไปพร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและจิตใจ ความท้าทายเหล่านี้ หากไม่ได้รับการจัดการอย่างถูกต้องเหมาะสม อาจนำมาซึ่งความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต การใช้ชีวิตไปในทางที่ผิด และกลายเป็นปัญหาสังคมได้ การเสริมสร้างพลังใจ นับว่ามีความสำคัญ ช่วยให้อายุรุ่นสามารถใช้ชีวิตและจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติที่เกิดขึ้น ด้วยการเรียนรู้เข้าใจชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างพลังใจ คือ พละ 5 เริ่มต้นจากการมีศรัทธาในตนเอง จนเกิดเป็นวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ตามมา อันจะเป็นการสร้างกำลังใจให้มีความมุ่งมั่น กล้าหาญและจัดการชีวิตอย่างมีสติ แต่อย่างไรก็ดี วัยรุ่น เป็นวัยที่เริ่มค้นหาตัวเอง ต้องเรียนรู้และปรับตัวเพื่อเข้าสู่สังคม ทั้งครอบครัว โรงเรียน และสังคมรอบข้าง ในขณะที่ยังมีประสบการณ์ในชีวิตไม่มากพอที่จะคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ปัจจัยภายนอก คือ การมี กัลยาณมิตร จึงมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ในการที่จะเป็นแบบอย่างที่ดี ชักชวน ชี้นำไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม กัลยาณมิตร มิได้มีความสำคัญ เพียงแค่ช่วงจังหวะที่เผชิญวิกฤติเท่านั้น แม้ในช่วงเวลาปกติ กัลยาณมิตรเป็นผู้ช่วยแนะนำเพื่อการบ่มเพาะความงอกงามในจิตใจ เป็นต้นแบบที่ดีในการดำเนินชีวิต เป็นแรงจูงใจในการพัฒนาจิตใจให้แข็งแกร่ง เตรียมพร้อมสำหรับเหตุการณ์หรือวิกฤติที่จะต้องเผชิญในอนาคต และเป็นแรงบันดาลใจของการดำเนินชีวิตที่งดงามอีกด้วย เราจึงมักพบว่าบุคคลส่วนใหญ่ที่สามารถยกระดับจิตใจของตนเองให้เหนือทุกข์ได้ ล้วนแวดล้อมไปด้วยผู้คนที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจชีวิตและเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ช่วยเหลือส่งเสริมเพิ่มเติมพลังใจ ให้เรียนรู้พัฒนาไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมต่อชีวิตได้ เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุข



แผนภาพที่ 2 แสดงพุทธธรรมกับการเสริมสร้างพลังใจ



คบหากัลยาณมิตร	พินิจคุณค่าแห่งตน
เพาะบ่มความเพียร	เรียนรู้อยู่อย่างมีสติ
ทำงานด้วยจิตที่ตั้งมั่น	สร้างสรรค์ด้วยปัญญา
ปลั่งใจจากศรัทธา	ตระหนักค่าแห่งชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต. (2562). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจวัยทีน*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *แนวทางการดูแลสุขภาพจิตด้านจิตใจ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- จิรกิตต์ภรณ์ พิริยสุวัฒน์. (2019). *จิตวิทยาในพระไตรปิฎก*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). เลย: บ้านนาอ้อ.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29(4), 188-208.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์ วิริยงค์ สิริธโร). (2556). *หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: พิมพ์นี้.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ: ผลิธัมม.
- พระมหาภูมิจัย วชิรเมธี. (2553). 7 สิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต 7 หลักคิดเพื่อความสุข. กรุงเทพฯ: สถาบันวิมุตตยาลัย.
- ยุทธนา พุนเกิดมะเร็ง และพระสิทธิศักดิ์ พรหมสิทธิ์. (2563). กัลยาณมิตรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครธรรมศาสตร์*, 7(10), 197-208.
- รายงานสุขภาพคนไทย. (2563). *ภาวะซึมเศร้าของเด็กและเยาวชนจะช่วยเหลืออย่างไร?*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เริงชัย หมื่นชนะ. (2558). *ระบบและทฤษฎีพุทธจิตวิทยา*. *วารสารมหาจุฬาวชิรากร*, 2(1), 63-78.
- อัญมณี มณีนิล. (2563). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Kotchakorn Chayakul (2018), Effect of the Resilience Quotient Enhancement Program among Nursing Students of Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima, *The Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima*, 24 (2), 97-104.
- Ngamchat, A. (2013). *Buddhist psychology in the Tripitaka*. (1st ed.). Bangkok: Phimsuay.
- Phophichit, N. (2018). *The effects of Buddhist Psychological factors on Resilience of Adolescents* (Doctoral dissertation). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Sagone et al. (31 May 2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. Retrieved June 25, 2022, from <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02673843.2020.1771599?needAccess=true>
- Williams, J. (2017). *YouthThrive™: Promoting Youth Resilience: Trainer's Guide*. Washington, D.C.: The Center for the Study of Social Policy.

- Wolin, JS & Wolin, S. (2010). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. New York: Random House Digital, Inc.
- Xuepeng Liu, Zhenzhen Zhou. (2022). The Association between Mindfulness and Resilience among University Students: A Meta-Analysis. *Sustainability*, 14(16), 10405.
- Yapko, M. (15 May 2018). How to prevent depression, Psychopaedia. Retrieved June 27, 2018, from <https://psychopaedia.org/health/how-to-prevent-depression-full-transcript/>
-