

## พุทธศาสนากับการจัดการปัญหาในสังคมเคร่งเครียด

เผยแพร่: 7 ต.ค. 2565 16:16 ปรับปรุง: 7 ต.ค. 2565 16:16 โดย: ผู้จัดการออนไลน์



สำหรับผู้สูงอายุเมื่อเกษียณ ก็จะเริ่มมีความรู้สึกว่าตัวเองไร้คุณค่า เป็นภาระ และบางส่วนก็ไม่มีเงินสะสมมากพอที่จะใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างสงบสุข ทำให้วนเกิดเป็นปัญหาด้านสวัสดิการ และคุณภาพชีวิต หากผนวกกับปัญหาความแตกต่างระหว่างความเชื่อ ค่านิยม ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ก็อาจจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย ถ้าคุยกันไม่เข้าใจและไม่สามารถปรับจูนกันได้ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุคิดว่า ลูกหลานไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้เข้าสู่ภาวะเหงา ซึม และความเครียดเหล่านี้จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะมีความรุนแรงขึ้นได้ในอนาคต

อาจารย์ ดร.ไพเราะ มากเจริญ

รองคณบดี วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ความเครียดเป็นปัญหาที่พบได้ในทุกช่วงวัย โดยมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ปัญหาของแต่ละช่วงอายุ และยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ตัวอย่างเช่น เด็กในวัยเรียนก็มักจะมีปัญหาเรื่องความเครียดในการเรียน ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการถูกนำไปเปรียบเทียบ การได้รับการดูแลที่ไม่เหมาะสมจากผู้ปกครองหรือปัญหาจากสภาพแวดล้อม เป็นต้น

เมื่อเป็นวัยรุ่น ต้นเหตุของความเครียดอาจจะมีแตกต่างออกไป โดยอาจจะมีเรื่องการคบเพื่อต่างเพศ การแสวงหาตัวตน และการยอมรับจากผู้อื่น การขาดการวางเป้าหมายชีวิต โดยปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดจะมีความซับซ้อนมากขึ้น ทั้งจากกระแสสังคม รวมถึงการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลมาจากวัยเด็ก ที่เป็นปัจจัยทำให้แต่ละคนมีพฤติกรรมที่ต่างกันไป มีความต้องการที่หลากหลาย ซึ่งอาจจะทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์ที่อ่อนไหวและมีทักษะในการบริหารจัดการต่อปัญหาที่เข้ามาไม่เท่ากัน และหากปัญหาเหล่านั้นไม่ได้รับการแก้ไขหรือดูแลก็จะส่งผลไปถึงความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในวัยทำงาน เพราะเมื่อเข้าสู่วัยนี้ ความคาดหวังในฐานะของการเป็นผู้ใหญ่ การคาดหวังความสำเร็จจากครอบครัว ก็เป็นปัจจัยในการสร้างแรงกดดัน เมื่อบวกรวมกับระบบการทำงาน ความแตกต่างทางอายุของเพื่อนร่วมงาน ทักษะคติของคนที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัยว่าเป็นผู้มีสิทธิ์เลือก รวมถึงค่าตอบแทนที่อาจจะไม่สอดคล้องกับสถานะการณ์ทางเศรษฐกิจ ก็ทำให้เกิดสภาวะหมดไฟและลูกกลมไปจนถึงการหมดใจในการทำงาน และตามด้วยภาวะความเครียดที่อาจจะพัฒนากลายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตในที่สุด

สำหรับผู้สูงอายุเมื่อเกษียณ ก็จะเริ่มมีความรู้สึกว่าตัวเองไร้คุณค่า เป็นภาระ และบางส่วนก็ไม่มีเงินสะสมมากพอที่จะใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างสงบสุข ทำให้วันเกิดเป็นปัญหาด้านสวัสดิการ และคุณภาพชีวิต หากผนวกกับปัญหาความแตกต่างระหว่างความเชื่อ ค่านิยม ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ก็อาจจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย ถ้าคุยกันไม่เข้าใจและไม่สามารถปรับจูนกันได้ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุคิดว่า ลูกหลานไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้เข้าสู่ภาวะเหงา ซึม และความเครียดเหล่านี้จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะมีความรุนแรงขึ้นได้ในอนาคต

ปัจจัยหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ว่า เป็นปัจจัยเร่งเร้าที่ทำให้สังคมเรากลายเป็นสังคมที่เคร่งเครียดมากขึ้น คือ สื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากการเผยแพร่ที่รวดเร็ว รวมถึงการที่สามารถกำหนดทิศทาง ความเห็น รวมถึงการปกปิดตัวตนที่แท้จริง ทำให้เป็นปัญหาที่คนแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญ ที่ถูกทำให้ซับซ้อนขึ้น รุนแรงขึ้น และถูกนำเสนอผ่านสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น จากเดิมที่เราอาจจะเปรียบเทียบเด็ก 1 คน กับคนในชุมชน แต่สื่อออนไลน์ทำให้เราสามารถเปรียบกับเด็ก 1 คน ได้กับเด็กทั่วโลก และยังเด็กคนนั้นแตกต่างจากคนในสื่อออนไลน์ เด็กคนนั้นก็ยิ่งต้องเผชิญความเครียดที่มากขึ้นโดยเฉพาะหากคนในครอบครัวไม่เข้าใจ เพราะเด็กเหล่านี้ยังขาดทักษะและวิจารณญาณในการแยกแยะสถานการณ์หรือทำความเข้าใจในเรื่องความตัวตนในโลกออนไลน์ เพราะแม้แต่ผู้ใหญ่เอง หลายคนก็ยังไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ดังกล่าวได้เช่นกัน ซึ่งจะเห็นว่า สังคมปัจจุบันต้องใช้ความเข้มแข็งทางสุขภาพใจอย่างสูง และอาจจะต้องรวมไปถึงความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ เพื่อช่วยให้เรายืนอยู่ในสังคมได้ โดยเฉพาะถ้าเราเลือกที่จะเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างจากมาตรฐานของสังคมหรือของคนส่วนใหญ่ ก็ยิ่งต้องใช้ความกล้าหาญ และอดทนมาก เพื่อให้เราเห็นคุณค่าและเลือกเส้นทางเพื่อจะประสบความสำเร็จในแบบของตัวเองที่อาจจะไม่ใช่การประสบความสำเร็จในมุมมองของคนอื่นหรือของสังคม

แล้วเราควรทำอย่างไร ที่จะยืนหยัด กล้าหาญ และจัดการความเครียดได้ เรื่องนี้หากเราทำความเข้าใจร่างกาย เราจะพบว่าร่างกายมีกลไกในการป้องกันตัวเอง แต่ถ้าเราได้รับความเครียดเข้ามาอยู่เรื่อย ๆ กลไกนี้ก็อาจจะเสียสมดุล ในหลักการทางพุทธศาสนานั้น แม้จะไม่ได้บอกโดยตรงว่าควรทำอย่างไรเมื่อเกิดความเครียด แต่หลักการของพุทธศาสนาเกิดขึ้นเพื่อกำจัดทุกข์และความเครียดก็นำไปสู่ความทุกข์ ดังนั้นในที่นี่จะเสนอหลักการง่ายๆของพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 โดยเริ่มจากการมี เมตตา คือ การเมตตาหรือรักตัวเองด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาในการพิจารณาเพื่อมองหาคุณค่าของตัวเอง การไม่เปรียบเทียบกับใคร วิธีการง่ายๆ เช่น ในแต่ละวันให้นึกสิ่งที่เราทำได้ ทำสำเร็จเล็กน้อยๆ แล้วจดบันทึกความสำเร็จของตัวเองหรือบอกตัวเอง เพื่อเพิ่มกำลังใจ ทำให้เรารักตัวเองและเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

กรุณา คือเราต้องดึงตัวเองให้หลุดพ้นจากความเครียด ด้วยการลงมือทำ ด้วยการใช้ปัญญา ในการพิจารณาวิเคราะห์ที่ เหมาะสม ในการดึงตัวเองออกจากสิ่งที่ทำให้เราเครียด โดยแบ่งออกเป็น การเบี่ยงเบนความสนใจและการแก้ปัญหาที่ต้นตอที่ทำให้เกิดความเครียด การเบี่ยงเบนความเครียดสามารถทำได้ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อปล่อยให้ร่างกายได้หลั่งสารเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของสมอง และเตรียมพลังใจสำหรับการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุซึ่งจะมีทั้งที่แก้ได้และแก้ไม่ได้

ข้อที่ 3 คือ มุทิตา คือการพลอยยินดีเมื่อเห็นคนอื่นมีสุข หรือประสบความสำเร็จ โดยไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับเขาให้เป็นทุกข์ ซึ่งบางทีก็ทำได้ยากที่จะไม่เอาไปเปรียบเทียบ แต่หากลองเปลี่ยนมุมมองว่าเราทุกคนล้วนแต่มีคุณค่าในแบบของตัวเอง ไม่มีใครเปรียบเทียบกับใครได้ เพราะเราทุกคนคือตัวเองในรูปแบบที่ดีที่สุด และไม่มีใครเป็นเราได้ดีแบบที่เราเป็นอย่างแน่นอน

ข้อสุดท้ายคือ อุเบกขา เป็นการปล่อยวาง เราต้องปล่อยใจที่จะไม่เอามาเป็นภาระทางใจ และอย่างที่ได้อธิบายว่าปัญหาจะมีทั้งที่แก้ได้และไม่ได้ บางเรื่องก็แก้ไม่ได้ ก็จะต้องปล่อยวาง แต่เป็นการปล่อยวางหลังจากที่เราได้พยายามแก้ปัญหาอย่างเต็มที่แล้ว

การนำหลักธรรมแต่ละข้อมาเป็นแนวปฏิบัติ หลาย ๆ คน อาจจะคิดว่าเป็นเรื่องยาก แต่หากเราเริ่มฝึกฝน โดยเริ่มต้นด้วยการยอมรับกับตนเองก่อนว่าเรามีปัญหา ยอมรับว่าเรากำลังอยู่ในอารมณ์อะไร เพื่อทำความเข้าใจแล้วจะเกิดการยอมรับ เช่น โกรธ เศร้า ซึ่งเป็นความรู้สึกที่นำมาสู่ความเครียด แล้วหาวิธีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

การตระหนักรู้ตนเองนั้นจะเป็นการนำสติออกมา และจะทำให้เราสามารถหาวิธีบริหารจัดการความเครียดในเรื่องนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าหากเรายังไม่ได้ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ก็เหมือนการมองหาด้านตอของปัญหาในเมฆหมอกซึ่งปกคลุมบดบังจนเรามันไม่เจอ และสุดท้ายเราก็จะยังวนเวียนอยู่ในปัญหาเดิมๆนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ดังนั้น แม้เราจะปฏิเสธไม่ได้ว่า ทุกเพศทุกวัยล้วนต้องเจอกับความเครียด แต่ความเข้มแข็งที่เราฝึกฝนและสร้างได้จากการเรียนรู้ที่ละเล็กละน้อย โดยเริ่มจากการเมตตาต่อตนเอง เพื่อเป็นฐานกำลังใจที่จะทำให้เราตระหนักถึงคุณค่าของเราในรูปแบบที่เป็นเราและไม่ต้องอิงเกณฑ์ใดๆ ก็จะทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้แสวงหาหนทางในการแก้ไขปัญหา และรักษาใจในวันที่ต้องเจอกับสังคมเคร่งเครียดต่อไปได้อย่างมีความสุข

