

ศึกษาวิเคราะห์การจัดการอารมณ์เชิงพุทธของผู้สูงอายุในโรงเรียน ฮอมสุข ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

An Analysis of Buddhist Emotional Management of the Elderly at Homsook School, Donkeaw Sub-District Mae Rim District Chiang Mai Province

นริสา ชุตินารา

เทพประวิณ จันทรแรง, วิโรจน์ วิชัย

Narisa Chutinara

Thepprawin Chanraeng, Viroj Vichai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: narisac507@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ 1) เพื่อศึกษาการจัดการอารมณ์ด้านจิตวิทยา ด้านแพทยศาสตร์ และในทัศนะพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการจัดการอารมณ์เชิงพุทธของผู้สูงอายุในโรงเรียนฮอมสุข 3) ศึกษาวิเคราะห์การจัดการอารมณ์เชิงพุทธของผู้สูงอายุในโรงเรียนฮอมสุข ระเบียบวิธีวิจัยเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า 1) การจัดการอารมณ์แต่ละด้านเป็นดังนี้ (1) ด้านจิตวิทยา เป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง และ การใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ผู้อื่นให้ดียิ่งขึ้น (2) ด้านแพทยศาสตร์ เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีเหตุผล เพราะการทำงานของสมองส่วนเหตุผลจะเกิดหลังจากส่วนรับรู้อารมณ์ (3) ด้านพระพุทธศาสนา เป็นการนำหลักไตรสิกขามาปรุงแต่งอารมณ์ให้เป็นกุศล

2) การนำหลักไตรสิกขา มาบูรณาการร่วมกับกิจกรรม 4 สุขภาวะ โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการจัดการอารมณ์ดังนี้ (1) กิจกรรมสุขภาวะทางกาย เพื่อสุขภาพ (2) กิจกรรมสุขภาวะทางใจ (3) กิจกรรมสุขภาวะทางสังคม (4) กิจกรรมสุขภาวะทางปัญญา

3) การวิเคราะห์การจัดการอารมณ์เชิงพุทธ เมื่อนำหลักไตรสิกขาเข้าไป

บูรณาการกับกิจกรรม 4 สุขภาวะ พบว่า การจัดการอารมณ์ให้ดียิ่ง ด้านจิตวิทยา เสนอว่าให้
สนองความอยาก แต่ด้านพุทธศาสนานั้น ก็คือ ให้ฝึกสมาธิ การจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีนั้น ทั้ง
3 ด้าน มีหลักการเหมือนกัน คือ การฝึกสมาธิ เป็นการทำให้สงบ

คำสำคัญ : การจัดการอารมณ์, แนวทางพุทธ, หลักไตรสิกขา

Abstract

The research article focuses on the management of emotions in psychology, specifically in relation to elderly individuals in Homsook School who adhere to Buddhist principles. The study aims to achieve three objectives: (1) investigate emotional management in psychology and medicine, (2) examine the Buddhist approach to emotional management among the elderly in Homsook School, and (3) conduct an analytical study of Buddhist emotional management within this context. The research methodology employed is qualitative in nature.

The findings of the study shed light on the following aspects of emotional management:

1) Psychological aspect: This aspect involves an individual's capacity to utilize their intelligence to regulate their own emotions and effectively handle the emotions of others. In the medical field, emotional control is closely associated with rationality and occurs subsequent to the initial perception of emotions, as it relies on the brain's reasoning processes. Within the Buddhist perspective, emotional management entails embracing the Threefold Principle to foster a charitable and positive state of mind.

2) Integration of the Threefold Principle and the four well-being activities: The research investigates the application of the Threefold Principle in conjunction with four activities that aim to promote well-being. These activities encompass physical well-being, mental well-being, social well-being, and cognitive health. By incorporating the Threefold Principle into

these activities, individuals can utilize them as tools to effectively manage their emotions.

3) Analysis of Buddhist emotional management: The study reveals that the integration of the Threefold Principle with the four well-being activities leads to enhanced emotional management. Within the Buddhist framework, meditation emerges as a fundamental practice for managing negative emotions across all three aforementioned aspects. The underlying principle is that meditation facilitates a calm mind and fosters emotional well-being.

Keyword: Emotional management, Buddhist approach, Threefold Principle

บทนำ

เนื่องจากในปัจจุบันโลกได้เปลี่ยนไป ทำให้ผู้คนอยู่ในภาวะเร่งรีบ รีบเดินทาง รีบทำงานแข่งกับเวลา ทำให้เกิดความกดดัน หรือความเครียดไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จึงทำให้เกิดเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นประเด็นในสังคม ทั้งๆ ที่ต้นเหตุมาจากสาเหตุเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ในขณะที่ผู้สูงอายุในประเทศไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้โครงสร้างของประชากรเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ (เทวัญ อุทัยวัฒน์, 2563, 1) ทำให้ผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านเพราะลูกหลานต้องออกไปประกอบอาชีพ บางส่วนก็ได้รับการดูแลที่สถานพักพิง หรือบ้านพักคนชรา ผู้สูงอายุเหล่านี้แม้ไม่ต้องเร่งรีบแข่งกับเวลา แต่ก็จะมีปัญหาทางด้านอารมณ์ที่แตกต่างออกไป เพราะเมื่อผู้สูงอายุมีความเสื่อมของร่างกายเกิดเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพ เมื่อมีปัญหาทางด้านร่างกายจึงส่งผลต่อจิตใจทำให้เกิดปัญหาทางใจ หรือมีปัญหาทางใจก็ส่งผลต่อสุขภาพ การอยู่ร่วมกับสังคม และไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมา

ปัญหาสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุนอกจากความจำที่ลดลงแล้วที่พบได้บ่อย คือ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์บ่อย มีสภาพเหงา มีความวิตกกังวลกลัวว่าจะต้องพึ่งลูกหลาน เกิดความเครียด เอาแต่ใจตัวเอง จู้จี้ขี้บ่น น้อยใจ ชอบคิดซ้ำๆ ซากๆ หมกมุ่นแต่เรื่องตัวเองในอดีต ชอบถามคำถามซ้ำๆ บางคนเป็นโรคซึมเศร้าเพราะเคยพบกับความสูญเสีย เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์บ่อย อาจมีผลต่อการนอนหลับ อ่อนเพลีย ไม่มี

แรงจูงใจที่จะทำอะไร ความมั่นใจในตนเองลดลง ยับยั้งซึ่งใจไม่ได้ รู้สึกตนเองไร้ค่า คิดอยากตาย ดังนั้น การปล่อยให้อารมณ์ฝ่ายต่ำออกมาออกมา จะมีผลกระทบต่อทั้งตนเอง และผู้คนรอบข้าง

การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพใจที่ดี สมาชิกในครอบครัวหรือสังคมก็มีส่วนร่วมที่จะพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เช่นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า หางานหรือกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำ เพื่อความเพลิดเพลินและเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

แต่ในทางตรงข้ามถ้าผู้สูงอายุมีอารมณ์ดี ไม่มีความโกรธ ขุ่นเคืองใจ มีแต่จิตใจที่เป็นกุศล มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พุดจาดี สามารถยับยั้งควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ก็จะทำให้ตนเองมีความสุข เบิกบานใจ ผู้ที่อยู่ใกล้ก็มีแต่ความร่มเย็น

ดังนั้นถ้าปลดปล่อยได้แลเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้ถูกก่อตั้งโรงเรียนฮอมสุขขึ้นเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดี ถึงแม้โรงเรียนฮอมสุขจะเป็นสังคมเล็กๆ ผู้สูงอายุเมื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ก็มีการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เพื่อสัมผัสกับโลกภายนอก ไม่ว่าจะเป็นทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต เช่น มนุษย์ วัตถุ สิ่งของ จึงมีการแสดงออกทางด้านพฤติกรรม ด้านกาย วาจา แต่การแสดงออกทางกาย วาจา นั้น ลึกๆ อยู่ที่เจตนาของเรา ซึ่งก็คือใจนั่นเอง ดังนั้น คุณภาพจิตใจจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออก แต่ความสัมพันธ์กับโลกภายนอกจะดีแค่ไหนนั้น ตัวเราเองต้องมีปัญญาเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นว่าถ้าเราทำอย่างนี้จะเกิดผลดีแก่เรา และกับผู้คนรอบข้างแค่ไหน และจะช่วยให้มีความสุข หรือความทุกข์ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานคอยกำกับตัวเราในการสื่อสารสัมพันธ์กับโลกภายนอกก็คือพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550: 8)

ดังนั้น พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ก็คือหลักธรรม ไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญา (พระไตรปิฎก, 11/305/272) นั่นเอง เพราะศีลเป็นเรื่องของพฤติกรรม ซึ่งมีการแสดงออกทาง กาย วาจา ส่วนสมาธิ คือ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่มีอะไรมารบกวน ปัญญาก็คือ มีความรู้ความเข้าใจว่าถ้าทำอย่างนี้จะเกิดผลดีผลเสียอย่างไร ทำแล้วเราได้รับความสุข หรือความทุกข์ ไตรสิกขาก็แยกจากกันไม่ได้ ดังกิจกรรม “ห่อข้าวมากินด้วยกัน” ผู้สูงอายุห่อข้าวมารับประทานตอนเที่ยง เมื่อตาได้สัมผัสกับอาหาร เกิดความชอบใจ จึงแสดงพฤติกรรมออกทางกาย คืออยากรับประทาน แต่เมื่ออาหารเข้าปากลิ้นสัมผัสรสชาติอาหารรู้สึกอร่อย มีความสุขคือทางใจ จึงชมเพื่อนว่าทำอร่อย ก็แสดงออกทางวาจา เมื่อรับประทานเข้าไปก็ใช้ปัญญาพิจารณาว่าเรารับประทานเพื่ออะไร ถ้าเพื่อนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์แก่ร่างกาย ก็กินเพื่ออยู่ก็พอแล้ว

เมื่อปฏิบัติแล้วมีการวัดผลด้วยหลักภาวา 4 ภาวา หมายถึง การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ เพราะไตรสิกขาเป็นการทำงานแบบองค์รวม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ภาวา 4 จึงแยกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านกายภาวา ศีลภาวา จิตตภาวา และปัญญาภาวา โดยในไตรสิกขานั้น ศีลสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกาย และด้านสังคม สมาริสัมพันธ์กับด้านจิต ปัญญาสัมพันธ์กับด้านปัญญา

เนื่องจากนักเรียนในโรงเรียนฮอมสุข ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ดัดสังคม ได้ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ถึงแม้ไม่ได้เข้าใจหลักพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง แต่ก็สามารถปรับตัวอยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่า ผู้สูงอายุใช้หลักการใดในการควบคุมอารมณ์ตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมด้านกายและใจ ขจัดความขัดแย้งทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ได้อย่างไร และกิจกรรมเชิงพุทธที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญที่สุดของผู้สูงอายุ คือ การเปลี่ยนกระบวนการคิดของตนเอง แทนการพึ่งลูกหลานหรือผู้อื่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการจัดการอารมณ์ด้านจิตวิทยา ด้านแพทยศาสตร์ และในทัศนะพระพุทธานุชา
- 2) เพื่อศึกษาการจัดการอารมณ์เชิงพุทธของผู้สูงอายุในโรงเรียนฮอมสุข
- 3) ศึกษาวิเคราะห์การจัดการอารมณ์เชิงพุทธของผู้สูงอายุในโรงเรียนฮอมสุข

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มีการวิจัยภาคสนาม (Field Research) ที่มีลักษณะเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) สัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยได้จำแนกขอบเขตการวิจัยเป็นส่วนๆ ดังนี้

1) ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) คือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) ศึกษาข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎีอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอารมณ์หรือความฉลาดของอารมณ์ จากทางด้านจิตวิทยา หลักทางการแพทย์ และจากหนังสือ ตำราวิชาการ บทความ ที่เขียนขึ้นโดยนักคิด นักวิชาการทั่วไป วิทยานิพนธ์ รวมทั้งข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ต

2) ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลมีจำนวน 14 คน แยกเป็นผู้หญิง 10 คน ผู้ชาย 4 คน จากผู้สูงอายุ 79 คน เป็นผู้หญิง 72 คน และผู้ชาย 7 คน

3) ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ณ โรงเรียนฮอมสุข วัดสันเหมืองประชาราม ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

1) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1.1) แบบสัมภาษณ์ แบ่งเป็นแบบสัมภาษณ์เบื้องต้น (Pretest) เพื่อใช้เป็นช่องทางให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคยกับผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยสามารถรู้แนวทางในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ และ แบบสัมภาษณ์ (Interview form) การจัดการอารมณ์ของผู้สูงอายุหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธ เป็นการสอบถามการจัดการอารมณ์โดยทั่วไปของผู้สูงอายุเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นทั้งด้านลบและด้านบวก เป็นต้น

1.2) จัดกิจกรรมฟังเทศน์ เรื่อง “การจัดการอารมณ์เชิงพุทธของผู้สูงอายุในโรงเรียนฮอมสุข” โดยนิมนต์พระสงฆ์ในตำบลมาบรรยาย เน้นการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อบริหารจัดการอารมณ์

2) ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายได้จากการสังเกตการณ์ และ คำตอบจากแบบสัมภาษณ์

2.1) การสังเกตการณ์ (Observation) ร่วมสังเกตการณ์และร่วมทำกิจกรรมกับทางโรงเรียน

2.2) การสัมภาษณ์ (Interview) สัมภาษณ์เรื่องการจัดการอารมณ์ หลังจากให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมทำกิจกรรมของโรงเรียนที่บูรณาการกับหลักธรรมไตรสิกขา จากกลุ่มตัวอย่าง 14 คน

3) ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุ นำมาการวิเคราะห์การจัดการอารมณ์โดยใช้ตัวชี้วัดผล คือ สุขภาวะ 4 คือ สุขภาวะทางกาย สังคม จิต และ ปัญญา ตามหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และ ปัญญาภาวนา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546: 172)

ผลการวิจัย

1) การจัดการอารมณ์ด้านจิตวิทยา ด้านแพทยศาสตร์ และในทัศนะพระพุทธศาสนา

ด้านจิตวิทยา การจัดการอารมณ์ให้ดียิ่งเสนอว่า ให้สนองความต้องการของตนเอง แต่เมื่อได้สนองความอยากแล้ว ก็มีความอยากใหม่มาเรื่อยๆ และการจัดการอารมณ์ที่ดีใจเกินเหตุ เสนอว่า 1) ให้ฝึกสมาธิ เพื่อไม่ให้อารมณ์ดีใจมีอิทธิพลเหนือตัวเรา 2) สำรวมมีสติ เพราะถ้ามากเกินไปจะทำให้มองไม่เห็นความเป็นจริง 3) สำรวจประสบการณ์การแสดงออกของอารมณ์ตนเองว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และ การจัดการอารมณ์ที่ไม่ดี ด้านจิตวิทยาเสนอว่า 1) ต้องรู้อารมณ์ตนเองก่อน (Self awareness) ถึงจะควบคุมอารมณ์ (Self regulation) ตนเองได้ 2) บอกตัวเองว่าเรามีความรู้สึกละอย่างไร เช่น เมื่อมีอารมณ์โกรธ ก็บอกตัวเองว่า “โกรธนะ” ๆ จนความโกรธเริ่มจางหายไป เปรียบเหมือนกับเราเป็นอีกคนหนึ่งที่ยืนมองสถานการณ์นั้น หรือ ถ้าเป็นความกลัว ก็ทำซ้ำๆ ก็จะหายกลัว เช่น กลัวการออกไปพูดหน้าห้องเรียน กลัวการขับรถ กลัวการว่ายน้ำ เป็นต้น 3) ฝึกคำพูดที่เป็นบวกให้กับตัวเอง เช่น การนึกถึงคำดีๆ ซ้ำๆ เช่น “สดชื่น” เพื่อเป็นการให้กำลังใจตนเอง 4)เบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ออกกำลังกาย ร้องเพลง เป็นต้น เมื่ออารมณ์ดีขึ้นค่อยวิเคราะห์หาสาเหตุการเกิดของอารมณ์นั้น 5) ฝึกการเปลี่ยนอารมณ์ลบเป็นแรงผลักดัน (Motivation oneself) คือ มองทะลุไปอีกขั้นหนึ่งว่า เพราะอารมณ์ลบจึงทำให้เราแข็งแกร่ง ทนกับความผันผวนของอารมณ์ได้

ด้านแพทยศาสตร์ การควบคุมอารมณ์ดีใจมากเกินไป เช่น หัวเราะจนขากระไรค้ำ ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ด้านแพทยศาสตร์เสนอว่า 1) ฝึกสมาธิ เพื่อให้มีสติ 2) สำรวมอาการกิริยา และการจัดการอารมณ์ไม่ดี เมื่อเจออารมณ์ที่ไม่ดีทั้งของตนเอง และ ผู้อื่น เสนอว่า 1) ควบคุมอารมณ์ โดยการตั้งสติ ทำใจให้สงบ เพราะการจะควบคุมอารมณ์ได้ (Self regulation) ก็คือต้องรู้อารมณ์ตัวเองก่อน (Self awareness) 2) มีเหตุผล เพราะการทำงานของสมองส่วนเหตุผลจะเกิดหลังจากส่วนรับรู้อารมณ์ 3) สร้างพลังบวก เช่น โกรธแล้วไม่ตอบสนองอารมณ์โกรธ แต่มีพลังฮึดสู้ เพื่อที่จะเอาชนะปัญหา 4) สามารถระบายออกได้ถูกกาลเทศะ เช่น ผ่านการออกกำลังกายทำกิจกรรมอื่น ดังเช่น การออกกำลังกาย หรือ การทำอาหาร เป็นต้น 5) การฝึกหายใจเข้าออกซ้ำๆ เพื่อให้กระบังลมเคลื่อนไหวไปกระตุ้นประสาทส่วนวากัส มีผลทำให้ลดความตึงเครียด 6) ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ลดความตึงเครียดลงได้ 7) ทำสมาธิ เพื่อทำใจให้สงบ หยุดคิดสักพัก

ด้านพระพุทธศาสนา การจัดการอารมณ์ให้ดียิ่ง และอารมณ์ดีใจที่ไม่สามารถควบคุมได้ ด้านพระพุทธศาสนา ก็เสนอให้ฝึกสมาธิ เช่น กำหนด “รู้หนอ” ๑ เป็นคำบริกรรม จนอาการนี้เริ่มเล็กลง แล้วหายไป เกิดความสุข สงบ ผ่อนคลาย ร่าเริงใจ ปลื้มใจ เป็นความสุขที่นอนเนื่องอยู่ในใจ เราเรียกว่า *นิรามิสสุข* และ การจัดการกับอารมณ์ที่ไม่ปรารถนา ก็เสนอให้ 1) รักษาศีล เพื่อสำรวมกาย และ วาจา 2) ทำสมาธิ เช่น อารมณ์โกรธ ให้กำหนดในใจว่า “โกรธหนอ” ๑ ไปเรื่อยๆ เหมือนกับเป็นอีกคนหนึ่งที่นั่งมองความโกรธ ความโกรธจากที่มันใหญ่มาก มันจะค่อยๆ เล็กลงๆ จนมันหายไป ทำอย่างนี้บ่อยๆ เราก็เห็นว่าอารมณ์มันก็ไม่เที่ยง

2) การจัดการอารมณ์เชิงพุทธของผู้สูงอายุในโรงเรียนฮอมสุข

การจัดการอารมณ์ (Emotional Management) ในโรงเรียนฮอมสุขได้นำหลักไตรสิกขา มาปรุงแต่งขบวนการคิด เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนและของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่ของกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม โดยเริ่มต้นในวิชาธรรมะบำบัดของโรงเรียนได้นิมนต์พระสงฆ์ มาพาไหว้พระ สวดมนต์ ฝึกพื้นฐานสมาธิเป็นเวลาสั้นๆ ก่อนนำเข้าบทเรียน และ ในเทศกาลสำคัญทางพระพุทธศาสนาก็นิมนต์พระสงฆ์ในตำบลมาแสดงพระธรรมเทศนา หลังจากนั้นได้มีการนำหลักไตรสิกขา มาบูรณาการร่วมกับกิจกรรม 4 สุขภาวะ ดังนี้

(1) สุขภาวะทางกาย นำหลักไตรสิกขาบูรณาการกับกิจกรรมเพื่อสุขภาพ คือ ทำทางประกอบเพลง กายบริหารยืดเหยียด

(2) สุขภาวะทางใจ นำหลักไตรสิกขาบูรณาการกับ

กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ทำบุญ

กิจกรรมสร้างเสริมคุณภาพจิต คือ ไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ และ ฟังเทศน์ เรื่อง *การจัดการอารมณ์เชิงพุทธ*

(3) สุขภาวะทางสังคม นำหลักไตรสิกขาบูรณาการกับ

กิจกรรมสานสัมพันธ์ร่วมกัน คือ ทำเวรประจำสัปดาห์ ห่อข้าวมากินด้วยกัน

กิจกรรมประเพณีวัฒนธรรม คือ วันลอยกระทง ทำเทียนประทีป

(4) สุขภาวะทางปัญญา นำหลักไตรสิกขาบูรณาการกับ

กิจกรรมฝึกสมอง คือ ไหว้พระ สวดมนต์ ท่องบทสวดมนต์ ทำสมาธิ ฟังเทศน์ เรื่อง *การจัดการอารมณ์เชิงพุทธ*

ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน สุขภาวะทางกาย ผู้สูงอายุมี

การเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ ไปตามเสียงเพลง การขยับแขน ขา เป็นการกระตุ้นเส้นประสาท มีสมาธิอยู่กับเคลื่อนไหว ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก มีความผ่อนคลาย มีความสุข ร่างกายแข็งแรง สภาพจิตก็พลอยมีความสุขไปด้วย เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น จิตใจก็สดชื่นเบิกบาน มีผลต่อสุขภาพทางจิต ส่วน สุขภาวะทางจิต ทำให้จิตสงบ ขณะฟังเทศน์ สำรวมกาย วาจา รักษาศีลเลยทำให้เลิกดื่มสุรา เมื่อจิตใจสงบก็เห็นโทษของความโกรธ สามารถละโกรธเปลี่ยนจิตเป็นเมตตา คุณภาพจิตดีขึ้น จิตก็เริ่มมีความสุขอดทน ก่อให้เกิด สุขภาวะทางปัญญา การอยู่ร่วมกันในสังคมก็เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกัน รับผิดชอบในการทำความเคารพประจำสัปดาห์ มีการบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ในขณะที่ทำกิจกรรมก็สื่อสารกันโดยใช้วาจาสุภาพ ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นสุขภาวะทางสังคม

การใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการจัดการอารมณ์ ผลจากการจัดกิจกรรมพบว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่ดีขึ้น

3) วิเคราะห์การจัดการอารมณ์เชิงพุทธของผู้สูงอายุในโรงเรียนฮอมสุข

การจัดการอารมณ์เชิงพุทธของผู้สูงอายุในโรงเรียนฮอมสุข หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมสุขภาวะทั้ง 4 ด้านที่ถูกบูรณาการกับหลักไตรสิกขา ได้มีการนำหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา มาปรุงแต่งอารมณ์ที่ดีแล้วให้ดียิ่ง และอารมณ์ที่ไม่ดีก็รู้จักควบคุมอารมณ์ ความประพฤติ และ แก้ปัญหาให้ถูกกาลเทศะได้ โดยนำหลักไตรสิกขามาจัดการอารมณ์ดังนี้

3.1) อารมณ์ดี

หลักของศีล ผู้สูงอายุมีการรักษาศีล สำรวมกาย วาจา อยากทำบุญมากขึ้น อยากสร้างกุศลตอนยังมีชีวิตอยู่ ให้สัจจะกับตนเองว่าจะนำหลักธรรมในการฟังเทศน์ กลับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้เมื่อออกกำลังทำให้ผ่อนคลาย อารมณ์ดี และการทำงานร่วมกันทำให้มีระเบียบวินัย รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ทำทาน พูดจาดีกับเพื่อน มีเมตตาต่อเพื่อน มีประสานงานสัมพันธ์ที่ดีกัน

หลักของสมาธิ ผู้สูงอายุมีสมาธิอยู่กับการออกกำลัง การเคลื่อนไหวอวัยวะ มีสมาธิในการฟัง การจดจำทำทาง ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจเบิกบาน มีความสุข ขณะสวดมนต์ จิตใจสงบนิ่ง จิตใจจดจ่อ จำบทสวดมนต์ได้ ทำให้สงบ ผ่อนคลาย การทำสมาธิทำให้อารมณ์เย็น ผ่อนคลาย มีสติ ขณะฟังเทศน์สามารถฟังธรรมะได้ต่อเนื่องและเข้าใจ และ จิตใจมีความสุขเข้มแข็งอดทน

หลักของปัญญา ผู้สูงอายุรู้จักตัวเองมากขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง

ได้ พึงพาตนเองได้ ลดการยึดติดกับคนรอบข้าง มีสติระลึกรู้สภาวะที่เกิดขึ้น รู้เห็นตามที่เป็น เป็น เข้าใจธรรมชาติที่เกิดขึ้น จึงนำไปสู่การมีความคิดที่ดี พึงพาตนเองได้ จิตใจเข้มแข็ง ทำให้รู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้จักปล่อยวาง

3.2) อารมณ์ไม่ดี

หลักของศีล ผู้สูงอายุรักษาศีล ทำให้เลิกดื่มสุรา เมื่อเจอการขัดแย้งทางอารมณ์ ผู้สูงอายุสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเอง โดยเปลี่ยนกิจกรรมไปทำอย่างอื่น

หลักของสมาธิ ผู้สูงอายุที่ประสบกับการเจ็บป่วยของร่างกาย เมื่อออกกำลังกาย ทำให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก ผ่อนคลาย มีความสุข หรือเมื่อเจอการกระทบกระทั่งกัน การทำสมาธิทำให้ลดภาวะทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้มีการฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้ออกจากสถานการณ์ทางลบได้เร็ว รวมทั้งใช้หลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เพื่อนำธรรมะเข้ามาอารมณ์ตนเอง ไม่ให้โต้ตอบ

หลักของปัญญา ผู้สูงอายุเข้าใจสภาพความเสื่อมของร่างกาย จึงไม่เครียด และปล่อยวาง นึกถึงความไม่ดีของตนเอง ทำให้ละอายเกรงกลัวต่อบาป ทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อเจออารมณ์ขัดแย้ง จะนิ่งเพื่อฝึกให้มีสติรู้สภาวะอะไร เมื่อจิตรู้สภาวะที่เกิดขึ้นก็จะดับไป รู้สภาวะของอารมณ์นั้น และ ฝึกไม่โกรธ เมื่อมีอารมณ์โกรธจะสงบนิ่ง แล้วเปลี่ยนเป็นจิตที่มีเมตตา

อภิปรายผล

หลักการจัดการอารมณ์ของด้านจิตวิทยาและแพทยศาสตร์ จะเห็นว่าสอดคล้องกับทางพระพุทธศาสนา การจัดการให้มีอารมณ์ดีทั้งด้านจิตวิทยา เสนอว่า ให้สนองความอยาก ด้านพระพุทธศาสนา เสนอว่าให้ทำสมาธิ เพราะจะทำให้เกิดความสุขที่นอนเนื่องอยู่ในใจ แต่เมื่อมีอารมณ์ดีใจมากเกินไปจนอารมณ์นั้นมามีอิทธิพลเหนือตัวเรา ไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เรามองไม่เห็นความเป็นจริง ด้านจิตวิทยา แพทยศาสตร์ และ พระพุทธศาสนา เสนอเหมือนกัน คือ ให้ฝึกสมาธิ เพื่อให้มีสติรู้ตัวอยู่กับอริยาบถที่ทำ และดูการเคลื่อนไหวของจิต ส่วนการจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีนั้น ทั้งสามด้านมีหลักการจัดการอารมณ์ที่เหมือนกัน แต่เรียกชื่อต่างกัน ซึ่งก็คือหลักการทางพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา เสนอว่า ให้ปิดประสาทรับรู้ อารมณ์มาก่อนเหตุผล นำพาตัวเองให้อยู่เหนืออารมณ์ เปลี่ยนกิจกรรมไปทำอย่างอื่น ทำซ้ำๆ จนกว่าจะหายกลัว ด้านแพทย์เสนอว่า ไม่ต้องตอบสนองอารมณ์ สมองส่วนอารมณ์มาก่อนเหตุผล ฝึกการหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ ระบายอารมณ์ให้

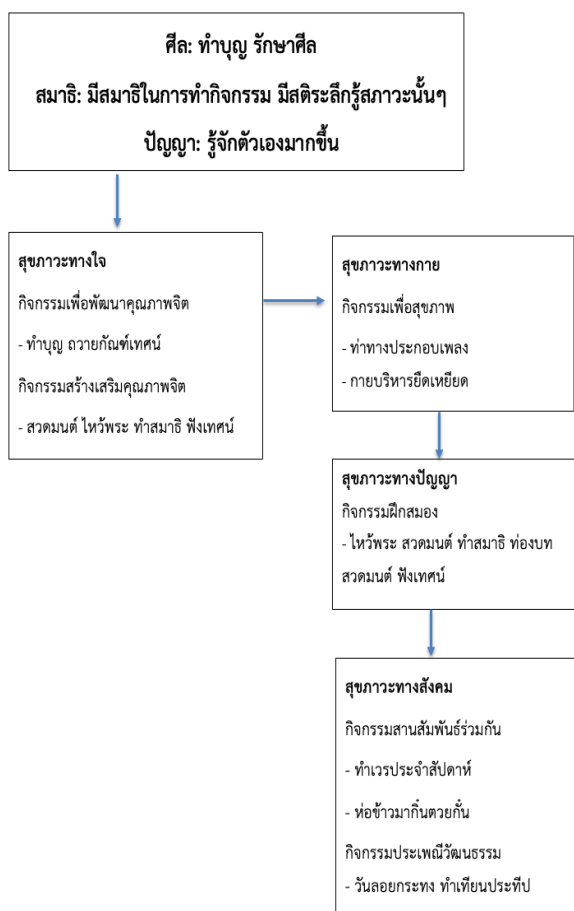
ถูกกาลเทศะกับกิจกรรมอื่น ผีกสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับทางพระพุทธศาสนา เสนอว่า ให้ทำสมาธิ เพื่อปิดทวารรับรู้ภายนอกเหลือแต่ทางใจอย่างเดียว เพื่อให้มีสติหยุดยั้งได้ทัน เพื่อดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความโกรธใหญ่ๆ ก็จะค่อยๆ เล็กลง แล้วหายไป เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ไปสู่อารมณ์อื่น การทำกรรมจะเป็นการคิดซ้ำๆ อยู่กับคำนั้นๆ จนเหลือเพียงอารมณ์เดียว เกิดเป็นความสุขสงบ

ส่วนการจัดการอารมณ์เชิงพุทธในโรงเรียนฮอมสุขเริ่มแรกเป็นการนำผีกสมาธิขึ้นต้นในเวลาที่สูงๆ ก่อนนำเข้าสู่กิจกรรมอื่น หลังจากนั้นได้นำหลักไตรสิกขามาบูรณาการกับกิจกรรมสุขภาวะทั้ง 4 อย่าง โดยนำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ คือ ทำทางประกอบเพลง บริหารยืดเหยียด กิจกรรมสุขภาวะทางใจ คือ ทำบุญไหว้พระ สวดมนต์ และ ฟังเทศน์ เรื่อง การจัดการอารมณ์เชิงพุทธ กิจกรรมสุขภาวะทางสังคม คือ ทำเวรประจำสัปดาห์ ห่อข้าวมากินด้วยกัน กิจกรรมประเพณีวัฒนธรรม คือวันลอยกระทง ทำเทียนประทีป และ สุขภาวะทางปัญญา คือ ไหว้พระ สวดมนต์ ท่องบทสวดมนต์ ทำสมาธิ ฟังเทศน์ เรื่อง การจัดการอารมณ์เชิงพุทธ มาเป็นเครื่องมือในการจัดการอารมณ์ แล้วพบว่าผู้สูงอายุมีการจัดการอารมณ์ดีขึ้น

การวิเคราะห์การจัดการอารมณ์เชิงพุทธเมื่อนำหลักไตรสิกขามาบูรณาการร่วมกับกิจกรรมเชิงพุทธในโรงเรียนฮอมสุขพบว่า ผู้สูงอายุมีอารมณ์ดี ยิ่ง เมื่อมีการรักษาศีล สำรวมกาย วาจา มีสัจจะ ออกกำลังกาย มีระเบียบวินัย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ทำทาน พุทจาติ และมีเมตตา เมื่อสวดมนต์ ทำสมาธิ ทำให้อารมณ์เย็น ผ่อนคลาย และ ผู้สูงอายุมีสติระลึกรู้สภาวะที่เกิดขึ้น รู้เห็นตามที่มันเป็น ทำให้รู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้จักปล่อยวาง และ ผู้สูงอายุมีการจัดการอารมณ์ได้ดี โดยการรักษาศีล ทำสมาธิเพื่อฝึกให้มีสติระลึกรู้สภาวะของอารมณ์นั้น เมื่อเจอการขัดแย้งทางอารมณ์ ก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเอง โดยเปลี่ยนกิจกรรมไปทำอย่างอื่น มีปัญญาเข้าใจสภาพความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ ชนิกา ภูวติษยคุณ เรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อบริหารความเครียดในองค์กร ผู้ที่มีความเครียดสามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีระดับความเครียดลดลง ระดับความเครียดไม่มี (ชนิกา ภูวติษยคุณ, 2554: ข) แต่ต่างจากงานวิจัยเรื่อง การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง ของ พระอธิการสมหมาย มหาปุณฺณโช (รินทรชัย) ที่ว่า ผู้สูงอายุจะมีการเตรียมใจไว้ล่วงหน้า ยอมรับความจริงตามกฎไตรลักษณ์ว่า ทุกชีวิตจะต้องพบกับความตายอย่างแน่นอน เป็นไปตามกฎธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (พระอธิการสมหมาย มหาปุณฺณโช (รินทรชัย), 2560: ข)

องค์ความรู้จากการวิจัย

การนำหลักไตรสิกขาเข้าไปบูรณาการร่วมกับกิจกรรมสุขภาวะเชิงพุทธของผู้สูงอายุ คือ การนำหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา มาจัดการกับกระบวนการคิดเมื่อมีอารมณ์ที่ดีเข้ามากกระทบแล้วทำให้มีอารมณ์ดียิ่ง โดยการทำบุญ รักษาศีล มีสมาธิกับการทำกิจกรรม มีสติระลึกถึงสภาวะนั้น รู้เห็นตามที่มันเป็น รู้จักตัวเองมากขึ้น และ เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดีมากกระทบเกิดความขัดแย้งทางอารมณ์ ผู้สูงอายุมีการรักษาศีลขณะทำกิจกรรม การทำสมาธิจึงมีผลทำให้ลดภาวะทางอารมณ์ สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเอง เกิดปัญญาเห็นอารมณ์ตนเองว่ามันเกิดแล้วก็ดับ เข้าใจสภาพความเสื่อมของร่างกาย เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง และ รู้จักปล่อยวาง



ภาพ องค์ความรู้จากการวิจัย

สรุป

อารมณ์เป็นของธรรมชาติที่เกิดขึ้น อารมณ์ดีทุกคนก็อยากให้อยู่กับเรานานๆ แต่ถ้าอารมณ์ไม่ดี ก็ไม่มีใครปรารถนา ถ้าหากขาดการควบคุมอารมณ์ ไม่รู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือหาวิธีป้องกันอย่างถูกวิธี ก็จะทำให้สร้างปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่น การจัดการอารมณ์ที่ดีและไม่ดีนั้น แต่ละศาสตร์จะเสนอวิธีต่างกัน แต่ก็คือหลักการเดียวกันกับทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักของไตรสิกขา เมื่อมีการรักษาศีล สำรวม กาย วาจา อย่างเคร่งครัด การทำสมาธิก็จะเกิดผล ให้มีสติระบึกรู้สภาวะที่เกิดขึ้น สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเอง เกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริง เช่น อารมณ์โกรธ เราไม่สามารถบังคับไม่ให้เกิดอารมณ์โกรธได้ แต่เราสามารถฝึกสติให้รู้เท่าทันอารมณ์โกรธ การฝึกสมาธิเป็นการฝึกให้สติตามทันอารมณ์ เมื่อสติรู้ทันเราจะไม่พูดหรือแสดงกิริยาที่พลาดพลั้งออกไป ต่อไปเมื่ออารมณ์โกรธเกิดขึ้นอีก เรามีปัญญามากขึ้น เราจะเห็นประโยชน์ของการไม่ตามอารมณ์นั้น จิตจะพัฒนาขึ้น และเห็นว่าเรามีความสุขแค่ไหน ทั้งๆ ที่เราก็ไม่ชอบอารมณ์ไม่ดีทั้งหลาย แต่เราไม่จำเป็นต้องกำจัดมัน ไม่ต้องหนีมัน เพียงแต่เราไม่ต้องสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เราก็สามารถอยู่กับมันได้อย่างมีความสุข

บรรณานุกรม

- ชนิกา ภูวดิษยคุณ. (2554). “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เทวัญ อุทัยวัฒน์ (9 กค. 63). “สังคมสูงวัยสู่อนาคตประเทศไทย”. *ไทยโพสต์*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thaipost.net/main/detail/70965> [3 พฤศจิกายน. 2563].
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). *คู่มือชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวยจำกัด.
- _____. (2557). *สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

- พระอธิการสมหมาย มหาปุณโณช (รินทรชัย). (2559). “การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.