

การตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิตในโลกวัตถุนิยม

The Realization of Authentic Life Value in The Materialism World

พรทิพย์ เกศตระกูล

Porntip Gadetragoon

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email : porntipg@gmail.com

บทคัดย่อ

สังคมปัจจุบันเข้าสู่โลกผันผวนด้วยเทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตถูกกระตุ้นจากอิทธิพลของสื่อออนไลน์ ทำให้ผู้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดที่มุ่งเน้นด้านวัตถุนิยม เกิดการเปรียบเทียบ และการให้ความสำคัญกับสิ่งของวัตถุภายนอกเพื่อสนองความสุขทางกาย มากกว่าการให้คุณค่าทางด้านจิตใจ ผู้คนมีความทะยานอยากที่จะครอบครองทรัพย์สินเงินทอง สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ กิเลสพอกพูนจนเป็นตกเป็นทาสของวัตถุ การใช้ชีวิตจึงเป็นไปเพื่อการแสวงหาและยึดติดกับการครอบครองวัตถุที่มีมูลค่า เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากสังคม โดยไม่คำนึงถึงคุณธรรมและความถูกต้อง เกิดเป็นการคอร์รัปชั่น และปัญหาสังคม ความต้องการที่ไม่รู้จักพอ สุดท้ายทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ จนทำให้กลายเป็นโรคทางใจ ชีวิตเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายมากมายแต่ขาดความสุขทางใจที่แท้จริง การตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต คือความสามารถในการรับรู้ถึงศักยภาพของตนเองและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจความหมายและเห็นคุณค่าของชีวิต มีความพึงพอใจในตนเอง สามารถที่จะสร้างสมดุลของชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม และสร้างสัมพันธภาพกับโลกภายนอกได้อย่างไม่มีความขัดแย้งในตนเอง แนวทางการพัฒนาตนเพื่อการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต ด้วยการฝึกสติ การคิดอย่างถูกวิธี การเลือกทำในสิ่งที่ชอบ และการมีกัลยาณมิตร เป็นกระบวนการที่สร้างความงอกงามทางจิตใจ ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เกิดปัญญารอบรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง มีเป้าหมายในชีวิตที่ถูกต้อง สามารถเชื่อมโลกภายในตนเองกับโลกภายนอกได้อย่างสมดุล เลือกใช้ชีวิตอยู่ในโลกวัตถุนิยมด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง สามารถใช้วัตถุสิ่งของให้เป็นประโยชน์เพื่อเติมเต็มความสุขทางกายได้อย่างเหมาะสม ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางจิตใจ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ที่มีความเกื้อกูลและปรารถนาดีต่อกัน อันจะนำมาซึ่งความพึงพอใจและความสุขในแบบของตนเอง และสังคมที่มีคุณภาพ

คำสำคัญ: จิตวิทยา, พุทธจิตวิทยา, การฝึกสติ, คุณค่าแท้ของชีวิต, วัตถุนิยม

Abstract

The current society is moving toward the rapid change of technological, more influenced by online media. People are more materialistic, comparisons and prioritization of external objects to satisfy physical pleasure rather than psychological value. People have ambitions to possess property asset and facilities for wealth. Their strong desires are collected to be the slave of materialism. Therefore, life is for seeking and adhering to the possession of treasured objects in order to be accepted by society, regardless of morality and righteousness in term of corruption and social problems. With insatiable needs, it finally causes stress and suffering, leading to mental illness. Life is filled with a lot of facilities but lacks of the real happiness in a peaceful mind. Awareness of the authentic life value is the ability to recognize one's potential and live as it really is. As self-satisfaction is the insight of the meaningful life, the capability to life balance based on the integrity and virtue and the equilibrium of social association without intrapersonal conflict. Guidelines for self-development to be aware of the authentic life value are the cultivation of mindfulness, the practice of right thinking, the selection of personal preferences what to do and having supportive friendship. Those are the process of mental growth, causing a person to realize the authentic life value, to develop wisdom in what is happening as it really is, to understand the realistic life, to have the right goals in life and to let the spiritual connection of the inner and outer world into a balanced way by living in a materialistic world with the right understanding. Material objects can be utilized to fulfill physical pleasure appropriately along with mental development to build good relationships. This will bring satisfaction and happiness in their own way and quality society.

Keywords: Psychology, Buddhist Psychology, Mindfulness, Authentic life value, Materialism

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกที่รุนแรง และซับซ้อนถึงขั้นที่ไม่สามารถที่จะคาดการณ์ได้ ทำให้ผู้คนรู้สึกถึงความไม่แน่นอน เต็มไปด้วยความกังวล นักอนาคตวิทยาและนักพฤติกรรมศาสตร์ชาวอเมริกันชื่อว่า Jamais Cascio ได้นิยามโลกยุคใหม่นี้ด้วย Framework ที่เรียกว่า BANI ที่มาจาก 4 คำ คือ B – Brittle ความเปราะบาง อ่อนไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ทุกเมื่อ A – Anxious ความวิตกกังวล N – Nonlinear ความไม่เป็นเส้นตรง คาดตรรกะ ไม่เป็นเหตุเป็นผล และ I – Incomprehensible ขาดความเชื่อมโยง กำกวม เข้าใจไม่ได้ (TEST TST, 2022) ความ

กังวลกับโลกที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ผสานกับการนำเสนอวัตถุสิ่งของยั่วเย้ามามากมายในสังคมผ่านเทคโนโลยีออนไลน์ ทำให้สังคมวัตถุนิยมยิ่งถูกให้ค่าสูงขึ้นทวีคูณ การแสดงออกในโลกออนไลน์ และการมีชีวิตที่หรูหรา คือ สัญลักษณ์ของความภาคภูมิใจในตนเอง และความทันสมัย การแข่งขันกันแสดงให้เห็นถึงควมมีสิ่งของเครื่องใช้ ก่อให้เกิดการเปรียบเทียบ การเลียนแบบ ชีวิตจึงเต็มไปด้วยการเสาะแสวงหาวัตถุมาแสดงความเป็นตัวตนให้เป็นที่ ยอมรับ ในสังคมจึงมีแต่การแข่งขันชิงความโดดเด่นกัน กลายเป็นสังคมที่รู้หน้าไม่รู้ใจ สังคมจึงมีความเศร้าหมอง เกิดปัญหาทุจริต และการทำผิดศีลธรรมในวงกว้าง จากการตกเป็นเหยื่อของกิเลสที่ครอบงำจิตใจ ความพยายามที่จะใช้ชีวิตในแบบที่สังคมให้ค่า กลายเป็นการให้คุณค่ากับวัตถุและการประเมินคุณค่าของตนเองจากความคิดเห็น ของผู้อื่น มากกว่าการทำความเข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง ชีวิตดำเนินไปด้วยการวิ่งออกไปแสวงหาสิ่งนอกกาย ตามกระแสโลกวัตถุนิยม แต่ไม่เคยกลับเข้ามาดูแลเติมเต็มภายในใจของตนเอง การให้คุณค่ากับสิ่งภายนอกมาก จนสามารถทำผิดศีลธรรมได้ กลายเป็นรอยต่างและปัญหาสังคมที่ขยายวงออกไป ใจที่เกาะเกี่ยวอยู่กับกิเลสจึงมีแต่ ความแค้นคว้ง ว่างเปล่า หดหู่เศร้าหมอง กลับกลายเป็นความเหงา เห็นได้จากปัญหาสุขภาพจิตโรคซึมเศร้าและ การฆ่าตัวตาย ที่มีอัตราเพิ่มสูงขึ้น (Hfocus, 2022) ในขณะที่สังคมกำลังเติบโตและพัฒนาอย่างรวดเร็ว แต่จิตใจของ มนุษย์กลับถดถอยและยังมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น (P.A. Payutto, 2019) การตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต จะ ทำให้บุคคลมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามความเป็นจริง มีปัญญาในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ใช้ชีวิตอยู่อย่างตรงกับความพร้อมและศักยภาพของตนเอง สามารถสร้างดุลยภาพทางกายและจิตใจให้กับชีวิต มี วิถีชีวิตอยู่ในโลกวัตถุนิยมด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง และไม่หลงไหลไปกับโลกเสมือนจริง สามารถใช้วัตถุสิ่งของให้เป็นประโยชน์เพื่อเติมเต็มความสุขของตนได้อย่างเหมาะสม ให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจและสัมพันธภาพที่ดี ที่มีความเกื้อกูลและปรารถนาดีต่อกัน มีความพึงพอใจและมีความสุขได้ในแบบของตนเอง

สังคมวัตถุนิยม

วัตถุนิยม คือ การลุ่มหลง เพลิดเพลิน ติดอกติดใจในวัตถุที่อำนวยความสะดวกสบาย (เกียรติศักดิ์ ดวง จันทร์ , 2019) ค่านิยมแบบวัตถุนิยม เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสำคัญของการได้ครอบครองทรัพย์สินสมบัติ เชื่อว่า ทรัพย์สินสมบัติมีความสำคัญต่อชีวิตของบุคคล (Richins and Dawson,1992) สังคมจะให้คุณค่าของบุคคล โดยดู จากความเป็นเจ้าของวัตถุสิ่งของที่ทันสมัย หรูหราราคาแพง

สังคมวัตถุนิยม จึงเป็นสังคมที่มนุษย์ให้ความสำคัญกับวัตถุสิ่งของ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้กับชีวิต มากกว่าการให้คุณค่าทางด้านจิตใจ การหลงไหลในวัตถุมากเกินไป ทำให้การใช้ชีวิตของคนในสังคม ต้องดิ้นรน แสวงหาให้ได้ครอบครองทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของฟุ่มเฟือยต่างๆ เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่องจาก สังคม บุคคลที่ไม่สามารถแสวงหาวัตถุสิ่งของตามที่ต้องการได้ จึงเกิดความเครียด ความทุกข์ ความรู้สึกถึงชีวิตที่ไม่ มีคุณค่า กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้นในสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง

ความหมายของการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต

การเห็นคุณค่าในตนเองนับว่าเป็นจุดเริ่มต้น และเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต การเห็นคุณค่าแท้ในตนเองหรือการนับถือตนเอง คือการไว้ใจและยอมรับตัวเอง รับรู้ถึงความต้องการของตนเอง และยึดมั่นต่อความต้องการนั้น เลือกใช้ชีวิตในเชิงบวก โดยการเป็นผู้ลงมือทำ รับผิดชอบต่อผลของการกระทำด้วยความเต็มใจ ไม่ว่าผลนั้นจะดีหรือร้าย และมีชีวิตที่เป็นมิตรกับตัวเองอย่างสงบสุข (Branden, 1994)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินตนเองว่าเป็นอย่างไร ถ้าประเมินตนเองว่าไร้ค่า ก็จะมี ความภูมิใจในตนเองต่ำ ถ้าประเมินว่าตนเองมีความสามารถ ก็จะมี ความภูมิใจในตนเอง หรือเห็นคุณค่าในตนเองสูง การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นความเชื่อของบุคคล ว่าตนมีความสามารถในการจัดระเบียบและทำตามแนวทางปฏิบัติที่จำเป็น เพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ต้องการได้ แต่ถึงแม้ว่าบุคคลจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลก็อาจจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นก็ได้ ถ้ามีปัจจัยดังต่อไปนี้คือ

- 1) ขาดสิ่งจูงใจหรือถูกบังคับจากภายนอก
- 2) การตัดสินใจพฤติกรรมมีความผิดพลาด ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่าที่ตนจะกระทำพฤติกรรมนั้น
- 3) ประเมินความสามารถของตนเองได้ไม่ทันการณ์ เพราะประสบการณ์ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถ้าหากบุคคลไม่ได้ประเมินตนเองตลอดเวลา จะทำให้บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองผิดพลาดไป ซึ่งมีผลให้ไม่แสดงหรือกระทำพฤติกรรมนั้น
- 4) การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองผิดพลาด
- 5) การประเมินความสำคัญของทักษะย่อย ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการทำพฤติกรรมนั้นผิดพลาด
- 6) เป้าหมายของการกระทำมีลักษณะไม่ชัดเจน และเป้าหมายนั้นไม่สามารถปฏิบัติได้จริง
- 7) การรู้จักตนเองที่ไม่ถูกต้อง (Bandura, 1977)

คุณค่าแท้ในชีวิต คือ การใช้ชีวิตที่แท้จริงและการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ เป็นกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ การใช้ชีวิตอย่างแท้จริง เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่เป็นจริงที่สุดสำหรับบุคคล (Joseph, 2021) เป็นพื้นฐานของแนวคิดเรื่องเสรีภาพและการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย คือการยอมรับในเสรีภาพตามความเป็นจริง และรับผิดชอบต่อวิธีที่เราเลือกใช้ชีวิต ชีวิตที่แท้จริง เป็นมากกว่าการพยายามเป็นตัวของตัวเองเท่านั้น แต่หมายถึง การรู้และรับผิดชอบต่อตัวเองด้วย (Ang, 2019)

คุณค่าของความเป็นมนุษย์ นับว่าเป็นสิ่งที่ได้มาโดยยาก เป็นคุณค่าแท้ที่มีมาตั้งแต่กำเนิด คือชีวิตที่มีความหมาย ที่ให้ประโยชน์ ที่มีค่า ถึงพร้อมและถูกต้อง คือไม่มีโทษและมีประโยชน์แก่ทุกฝ่าย คือการอยู่อย่างตรงกับ ความพร้อม กับศักยภาพที่มีความเป็นตัวเอง และอยากเป็นและมีความสุข โดยไม่มีการหลอกลวงตัวเอง (Inthapanyo, 2001).

โดยสรุป ความหมายของการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต คือความสามารถในรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง มีอิสระในการคิดและการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง เห็นคุณค่าและความหมายของ

ชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจ ยอมรับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของชีวิต สามารถที่จะสร้างสมดุลของชีวิต ที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องดีงาม มีความพึงพอใจในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เคารพและให้เกียรติผู้อื่น มีความปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมโลก

บุคคลที่ตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต จะมีความเห็นที่ถูกต้อง ใช้ชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม ทำประโยชน์เพื่อตนและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดี และมีความสุขในแบบของตน (Gadetragoon et al., 2023) การรับรู้ตนเองมีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม และการตั้งเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมที่พัฒนาเป็นบุคลิกภาพ ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตส่วนหนึ่งมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองและชีวิต ดังนั้นผู้ที่เห็นคุณค่าแท้ของชีวิต จึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคาดหวังที่เป็นจริงและเป็นไปได้ มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ซื่อสัตย์ มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา สามารถพึ่งตนเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องรอพึ่งผู้อื่น ส่งผลให้เป็นที่รักของผู้อื่น (Jutoprama, 2010) บุคคลที่เห็นคุณค่าแท้ของชีวิต จะสามารถรับมือกับความเครียด ความวิตกกังวล สามารถควบคุมอารมณ์ ปรับตัวทางสังคม ได้อย่างเหมาะสม มีการเรียนรู้พัฒนาตนเอง สามารถสร้างดุลยภาพทางกายและจิตใจให้กับชีวิต

องค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต

ความต้องการเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่าทั้งในสายตาของตนเองและผู้อื่นเป็นความต้องการพื้นฐานที่อยู่ในจิตสำนึกของมนุษย์ จนบางครั้งความเชื่อมั่นที่แสดงออกมา อาจไม่ได้มาจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง แต่เป็นกลไกการแสดงออกเพื่อป้องกันหรือปกปิดความอ่อนแอภายใน เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว การแสดงออกด้วยการเห็นคุณค่าในตนเองแบบนี้ เรียกว่า การเห็นคุณค่าเทียมในตนเอง (Pseudo Self-Esteem) การที่บุคคลจะสามารถตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง โดยไม่มีการหลอกตนเองหรือผู้อื่น จึงมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

การมีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง

การมีเป้าหมายในการใช้ชีวิต คือการสร้างพลังที่ทำให้เรามุ่งทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ โดยไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์ เริ่มต้นจากการวางเป้าหมายให้เหมาะสมกับศักยภาพที่มีอยู่ ขั้นตอนในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายคือวิธีการที่จะทำให้ถึงจุดมุ่งหมายที่หวังไว้ สิ่งสำคัญคือการลงมือทำ และประเมินว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นสอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่ เพื่อปรับเปลี่ยนแนวทางให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ความหมายของการมีชีวิตอยู่คือสิ่งง่าย ๆ ที่มีคุณค่าในตัวของมันเอง เป็นงานที่ไม่ได้ทำ เพื่อที่จะทำให้อะไรชีวิตมีความหมาย แต่เป็นสิ่งที่เรารักและมีความสุขในการทำ

เป้าหมายชีวิต เป็นจุดหมายสำคัญของชีวิตที่หลายคนยึดถือไว้ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้มีพลังในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เป้าหมายชีวิตอาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามอายุและประสบการณ์ที่มากขึ้น เป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง คือ

เป้าหมายที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง ไม่ผิดศีลธรรม หรือทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นเป้าหมายที่จะนำความสุขมาให้แบบยั่งยืน ไม่ใช่เพียงแค่ชั่วคราว

การมีความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง คือ การเข้าใจตนเองและสิ่งต่างๆ ในชีวิตอย่างตรงไปตรงมา เป็นความสามารถในการมองชีวิตด้วยปัญญา เข้าใจว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่อยู่กับความหวังมากเกินไป ไม่วิตกมากเกินไปจนไม่กล้าทำอะไร เป็นการอยู่กับความจริงที่เป็นจริง และแก้ปัญหาชีวิตบนพื้นฐานข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผล พอใจกับสิ่งที่มี ยินดีกับสิ่งที่ได้ การเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเองตามจริง จะทำให้บุคคลสามารถที่จะรักตัวเองได้ รู้วิธีการจัดการได้เอง เขาจะเห็นคุณค่าในตัวเอง เข้าใจว่าการเกิดเป็นมนุษย์ ชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายมาก ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่าง ๆ จิตใจมีความเบิกบาน และมีความสุขได้อย่างแท้จริง

การเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ถูกต้อง คือปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเอง ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม รู้จักการแก้ปัญหา พัฒนานตนเองไปสู่การมีชีวิตที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง มีความเข้าใจและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา

การมีกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร เป็นปัจจัยภายนอกที่จะช่วยเกื้อกูล กระตุ้น ส่งเสริม ชักนำให้บุคคลมีการพัฒนาจนเกิดความรู้ กัลยาณมิตรนั้นนอกจากช่วยทางด้านจิตใจแล้ว ก็จะช่วยทางด้านปัญญาด้วย คือการช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเองและรู้เท่าทันโลกหรือสังคม กัลยาณมิตร นอกจากจะเป็นบุคคล ตัวแบบที่ดี อาจรวมถึงอุปกรณ์ และสื่อต่างๆ กัลยาณมิตรจะต้องมีความสามารถในการยกระดับปัญญาของมิตรให้สูงขึ้น หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า มิตรที่ดีไม่ใช่เพียงแค่ปลอบประโลมใจให้คลายจากความเศร้า เท่านั้น มิตรที่ดีต้องยกระดับจิตใจของมิตรให้เกิดความเข้าใจในโลกและชีวิต เพื่อเปลี่ยนมุมมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

แนวทางการพัฒนาดนเพื่อการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต

เราทุกคนมีคุณค่าสากล คุณค่าแท้ที่เป็นความดีงามอยู่ภายใน เพียงแต่ว่าอาจจะมีปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัวยุคสมัย ที่เป็นปัจจัยเกื้อกูลหรือปัจจัยเสี่ยงต่อการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้จึงต้องอาศัยจิตใจที่มีพลัง มีความเข้มแข็งและมีปัญญา ผสานกับสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลส่งเสริม เพื่อให้ใจมีพลัง มีความเข้มแข็งและเกิดปัญญา สามารถทำได้ดังนี้

การเสริมสร้างพลังใจภายใน

กระบวนการคิดเพื่อสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ใช้วิธีคิดที่มีพื้นฐานของหลักธรรมที่ทำให้เกิดกำลังที่เรียกว่า พละ 5 ประกอบด้วย ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ เพราะเป็นพลังที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่น ความเพียรพยายาม การระลึกรู้ จำได้ มีจิตใจตั้งมั่น แน่วแน่และ มีความรอบรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและถูกต้อง เกิดเป็นพลังใจภายในที่ส่งผลต่อการกระทำเพื่อไปสู่ความสำเร็จ พละ 5 อาจเรียกได้ว่าเป็น พลังแห่งความเชื่อมั่น พลังความเพียร พลังสติ พลังแห่งความมุ่งมั่น และพลังแห่งปัญญา พลังทั้ง 5 นี้เปรียบเหมือนลูกโซ่ที่เกี่ยวโยงกันและส่งเสริมกัน เป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของกร็อธเบิร์ก (Grothberg, 2005) ที่พบว่าคุณลักษณะของความเข้มแข็งทางใจหรือพลังใจ คือการเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง มีความภูมิใจในตัวเอง มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ พลังใจในการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า มีความเชื่อในความสามารถที่จะเลือกตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ กระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ มีการแสดงความห่วงใย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เอื้ออาทรต่อผู้อื่น สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม อีกทั้งกระตุ้นให้บุคคลพยายามต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต (Wanlapho, 2017)

แนวทางการเสริมสร้างพลังใจจากภายใน ได้แก่ *การฝึกสติ การคิดอย่างถูกวิธี และการเลือกทำในสิ่งที่ชอบ*

การฝึกสติ เป็นการสร้างพลังแห่งการตระหนักรู้ ซึ่งสำคัญยิ่งในการทำให้เกิดความคิดและการกระทำ สติหมายถึง ความระลึกรู้ขณะที่ทำ พูด คิดได้ในปัจจุบันขณะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม การตื่นรู้อยู่กับกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่นึกคิด รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ สามารถนึกทบทวนถึงเหตุการณ์ที่คิด พูด ทำได้แม้ผ่านมานานแล้ว เมื่อบุคคลพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น จิตจะจดจ่ออยู่กับเรื่องราวในปัจจุบันขณะเกิดพลังแห่งสมาธิ ตั้งมั่น สามารถพิจารณาเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเกิดจากการพิจารณาตัดสิน คุณค่าของตนเองตามความคิด ความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้ เป็นปัญญาในการเห็นคุณค่าของตนเองสามารถหาทางพัฒนาตนเองได้ด้วยจิตที่ฝึกดีแล้ว

ชาวตะวันตกเล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกสติ ทำให้มีการนำวิธีการฝึกสติมาใช้ในองค์กรเพิ่มมากขึ้น เช่น บริษัทกูเกิล พบว่าผลที่ได้ช่วยให้พนักงานมีทักษะความเป็นผู้นำมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น

จิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology) เป็นแนวการปฏิบัติทางจิตวิทยาที่มาจากการเจริญสติในทางพุทธศาสนา กำลังเป็นที่นิยมในประเทศตะวันตกเป็นอย่างมาก ศ. ดร. จอน คาเบต-ซินน์ ของคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ทำการศึกษาพบว่า การฝึกสติมีผลดีต่อปัญหาทางจิตเวชหลายอย่าง เช่น การซึมเศร้า จึงมีการประยุกต์โดยนำการฝึกสติมาใช้ในโปรแกรมการบำบัดรักษาโรคทางจิต ได้แก่ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) คือการบำบัดทางความคิดด้วยการฝึกสติ และ Mindfulness-Based Stress

Reduction (MBSR) คือการบำบัดความเครียดด้วยการฝึกสติ มีหลักฐานชัดเจนว่า การเจริญสติสามารถช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ในพระพุทธศาสนา ใช้คำว่า การเจริญสติ คือทำให้สติมีมากขึ้น สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา, จิต, และธรรม เป็นการระลึกอยู่ที่ กาย-ใจ หรือ รูป-นามทำให้พลังใจมีมากขึ้นด้วยอำนาจจิต การตามรู้ลมหายใจ การบริกรรม การตามรู้ิริยาบถต่าง ๆ

การฝึกการเจริญสติ โดยการเคลื่อนไหวอิริยาบถ เคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำให้เป็นจังหวะ เช่น ยกมือขวาขึ้นให้รู้ เอามือขวามาที่ว่างสะดือ ให้รู้ การสร้างจังหวะเป็นวิธีการง่ายและเป็นธรรมชาติ เมื่อได้รับการฝึกสติด้วยการสร้างจังหวะ เป็นวิธีกระตุ้นให้สติเติบโต ตื่นตัว เกิดสมาธิ เกิดปัญญา โดยวิธีนี้สามารถนำไปทำได้ทุกที่ ไม่ว่าขณะเรียนหนังสือ ขึ้นรถ ทานอาหาร เพียงแต่เปลี่ยนจากการสร้างจังหวะเป็นการเอามือสัมผัสกันเบาๆ ตามรู้การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกตัว (Jittasupho, 1988)

การฝึกสติ เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างต่อเนื่อง โดยอาจเริ่มจาก วันละ 3-5 นาที เข้า เย็น ทุกวัน ค่อย ๆ เพิ่มไปจนถึง ครึ่งละ 30 นาทีเข้า เย็น ทุกวัน การทำอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 2-3 เดือน จะให้ผลลัพธ์ที่ชัดเจน

การคิดอย่างถูกวิธี เป็นกระบวนการคิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีกได้ โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดี และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ (Martin, 1992) เป็นประสิทธิภาพของมนุษย์ ในการที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่ต้องการได้ด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ (Scott, 2002) การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการคิดให้เกิดผลไปในทิศทางที่ดี จากการที่บุคคลรับรู้ และเชื่อในความเป็นไปได้บนพื้นฐานของความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย มีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา ควบคุมอารมณ์ได้ดี รู้จักตัดสินใจอย่างเป็นเหตุเป็นผล ยอมรับสภาพ หรือปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกที่ดีและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Silprachawong et.al, 2022)

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่จิตใจมากกว่าร่างกาย เพราะถือว่ากระบวนการที่แสดงออกทางกายนั้น ล้วนเกิดมาจากการบงการของจิตใจ พุทธจิตวิทยา คือ องค์ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับจิต ที่ปรากฏในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นองค์ความรู้ของพระพุทธเจ้าที่แสดงเผยแพร่แก่ศาสนิกชนและบุคคลที่สนใจผ่านช่วงเวลายาวนานกว่า 2,500 ปี (Ngamchat, 2014) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้มีความคิดที่ถูกต้อง คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย กระบวนการทางความคิดที่เกิดจากการรับรู้แปลความหมายไปในทางที่ดี เน้นการฝึกฝนจิตใจให้คิดแต่เรื่องดี ๆ โดยเนื้อหาสาระของความคิดนั้นมีทั้งเรื่องของความจริงและความมีประโยชน์ เป็นความคิดเชิงบวกตามแนวพุทธ

จิตวิทยา คิดดีตามหลักพระพุทธศาสนาต้องประกอบด้วยปัญญาเพื่อแก้ปัญหาทุกข์ ที่เรียกว่า” โยนิโสมนสิการ” เป็นการคิดดีและคิดถูกต้อง (Silprachawong et.al, 2022)

การเห็นคุณค่าแท้ในชีวิต ต้องอาศัยการคิดด้วยปัญญา ในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เข้าใจในธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง เห็นว่าอะไรคือการดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง อะไรคือปัญหาชีวิตที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข การคิดเชิงบวกเป็นกระบวนการทางปัญญาที่สามารถพัฒนาได้ โดยการแทนที่ความคิดทางลบ ด้วยความคิดทางด้านบวกที่เหมาะสม ไม่จมอยู่กับปัญหาหรือความทุกข์ สามารถใช้วิธีถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของการพูดกับตนเองในทางบวก วิธีการนี้จะไปปรับโครงสร้างทางความคิด เป็นกระบวนการที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของบุคคล ผ่านการสื่อสารภายในตนเอง การพูดกับตนเองในทางบวก เป็นลักษณะไปในทางที่สร้างสรรค์ มีเหตุผลและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง สามารถช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เอาใจใส่ดูแลผู้อื่นอย่างจริงจัง

การเลือกทำในสิ่งที่ชอบ คือการที่บุคคลได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและมีความสนใจ เป็นการก่อให้เกิดการเรียนรู้ผ่านการมีประสบการณ์ตรง เกิดการสะท้อนคิดและพัฒนาได้เร็ว เพราะเมื่อเราชอบสิ่งใด เราจะมีความอดทน และมีความสุขในการทำสิ่งนั้น การเลือกทำในสิ่งที่ชอบดูเหมือนจะเป็นเรื่องง่าย แต่ในโลกที่ให้ความสำคัญกับภายนอกมากกว่าจิตใจ การเลือกทำในสิ่งที่ชอบจึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ไม่ว่าจะกับตนเอง หรือกับคนในครอบครัว เด็กๆหลายคนเลือกเรียน เพราะพ่อแม่บังคับ เพราะตามกระแสสังคม ตามเพื่อน เพราะไม่รู้ว่าจะตนเองชอบอะไร เช่นเดียวกับการเลือกทำงาน เมื่อต้องเรียนหรือทำงานไปตามหน้าที่ ที่ไม่ใช่ความพอใจของตนเอง เกิดเป็นความเครียด ความเบื่อหน่าย ชีวิตจึงขาดความสุข การที่พ่อแม่สนับสนุนให้ลูกได้เลือกเรียนในสิ่งที่ชอบ ทำในสิ่งที่สนใจ โดยมีสติคอยกำกับ จะก่อให้เกิดความพอใจ ความอดทนมุ่งมั่นทำอย่างมีความสุขจนประสบความสำเร็จ เกิดเป็นการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง การเลือกทำในสิ่งที่ชอบด้วยสติ เป็นกุศโลบายที่ก่อให้เกิดพลังใจทั้ง 5 ได้อย่างแยบยล เป็นวิธีการแบบเรียบง่ายที่ให้ผลได้อย่างงดงาม ทุกคนสามารถสร้างเสริมให้เกิดกับตนเอง ครอบครัวและสังคมได้

ในทางจิตวิทยา Bandura ได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวทางทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถ ได้แก่

1) การเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ด้วยการฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้เขารู้ถึงความสามารถที่จะทำได้

2) การใช้ตัวแบบ การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตพฤติกรรมจากคนที่เป็นแบบอย่างในการเรียนรู้ผ่านตัวแบบนั้น สามารถถ่ายทอดทั้งความคิด และการแสดงออกไปพร้อม ๆ กัน

3) การใช้คำพูดชักจูง พร้อมๆกับการส่งเสริมความสามารถ (Bandura, 1969)

การเลือกทำในสิ่งที่ชอบโดยขาดสติ อาจทำให้สิ่งที่เราชอบไปสร้างความเสียหายหรือโทษแก่ผู้อื่น หรือแม้กระทั่งกับตัวเราเอง ดังนั้นการเลือกทำในสิ่งที่ชอบ จึงต้องประกอบไปด้วยการมีสติกำกับ จึงจะเป็นการเสริมสร้างพลังใจที่ถูกต้อง สติจะเป็นตัวกรองว่าสิ่งที่อยากทำ เป็นสิ่งที่ดี มีคุณหรือมีโทษ

การมีสติช่วยส่งเสริมให้เกิดการคิดวิเคราะห์ในมุมที่เป็นประโยชน์ เลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม สติยิ่งมีมากเท่าไร ยิ่งจะเป็นประโยชน์มากเท่านั้น ช่วยให้สามารถที่จะเห็นคุณค่าที่แท้จริงในชีวิตได้ง่ายขึ้น มีความเห็นที่ถูกต้อง สามารถสร้างคุณค่าจากสิ่งที่ชอบ ต่อยอดเป็นนวัตกรรมที่ดี มีความมุ่งมั่น มีเป้าหมาย และมีพลังใจในการไปที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

การเสริมสร้างพลังใจจากภายนอก

ปัจจัยภายนอก คือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว สภาพแวดล้อม สภาพสังคม ไม่ว่าจะเป็น บิดามารดา ครอบครัว เพื่อน คุณครู รวมถึงสื่อต่าง ๆ ที่ได้รับ โดยเฉพาะในยุคของโลกเสมือนจริง ที่ Social Media เข้าถึงได้ง่าย สื่อทาง online จึงมีผลต่อชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก ความสัมพันธ์ในครอบครัว การดูแลสนับสนุนจากคนรอบข้าง มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981) ส่งผลต่อผลต่อการดำเนินชีวิต และการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ในชีวิต

การเลือกพาตนเองไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สภาพสังคมที่ดี เลือกตัวแบบที่ดี เลือกคบหา อยู่ใกล้บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ที่คอยให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ การเลือกรับสื่อที่เป็นประโยชน์ และกระตุ้นให้เกิดปัญญา เป็นการช่วยส่งเสริมให้เราตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ และเลือกเดินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ดังคำกล่าวของ จิม โรห์น (Jim Rohn) นักธุรกิจและนักพูดสร้างแรงบันดาลใจชาวอเมริกันผู้โด่งดังที่กล่าวไว้ว่า “You’re The Average Of The Five People You Spend The Most Time With” “เราคือค่าเฉลี่ยของคน 5 คน ที่เราใช้เวลาอยู่ด้วยมากที่สุด”

การมีกัลยาณมิตรและการคิดอย่างถูกวิธี เป็นสิ่งที่เกื้อกูลกันและกันเพื่อให้ปัญญาเจริญขึ้น การคิดถูกวิธีช่วยให้พิจารณาได้ว่า มิตรที่ดีเป็นอย่างไร อะไรควรเชื่อ อะไรไม่ควรเชื่อ ในขณะเดียวกัน กัลยาณมิตรช่วยเพิ่มพูนความรู้ หรือสนับสนุนในสิ่งที่ไม่มี ให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้น ทั้งสองสิ่งนี้จึงมีความสัมพันธ์และมีความสำคัญในอันที่จะก่อให้เกิด ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต

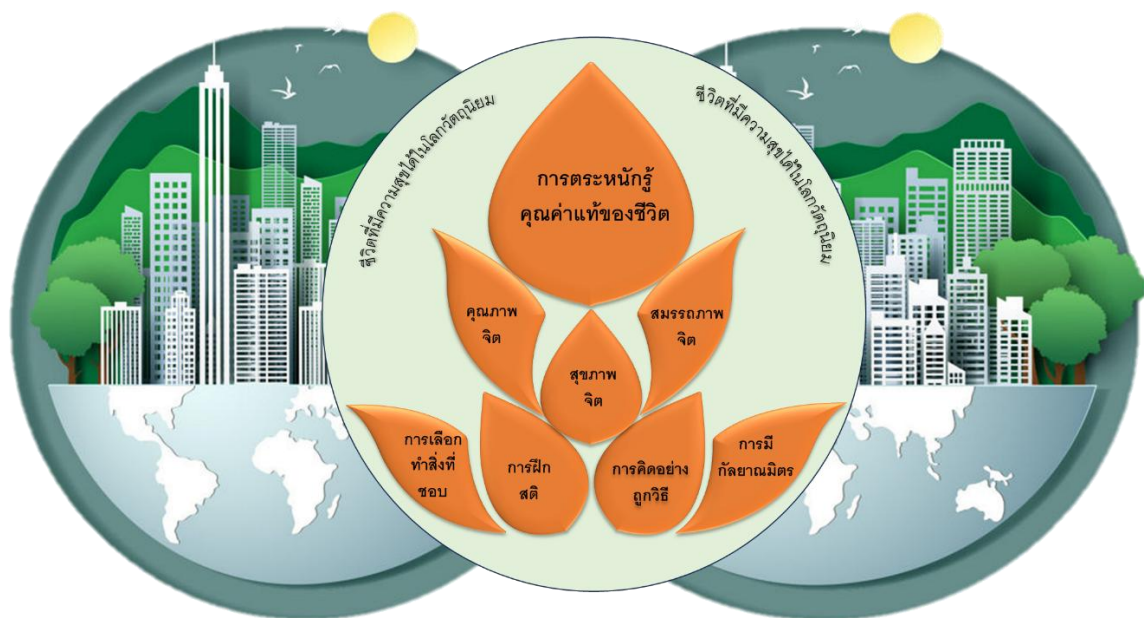
การตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิตกับการใช้ชีวิตในโลกวัตถุนิยม

การตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ของชีวิต ช่วยให้บุคคลใช้ชีวิตโดยไม่ถูกครอบงำด้วยวัตถุนิยม การฝึกสติ การคิดอย่างถูกวิธี การเลือกทำในสิ่งที่ชอบ ส่งเสริมด้วยการมีกัลยาณมิตร ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาในสามด้าน ได้แก่ 1. ด้านคุณภาพจิต คุณภาพในด้านคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความรัก ความเมตตา มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีความกตัญญูกตเวที ความมีวินัยรับผิดชอบ เป็นคุณสมบัติที่ดีงาม เพื่อยกระดับจิตใจให้มีความสามารถพร้อมแก่การทำงาน การฝึกสติทำให้เกิดปัญญา รู้และเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง 2. สมรรถภาพจิต เป็นจิตที่มีทั้งมีความเพียรพยายาม มีความ

อดทน มีจิตตั้งมั่น แน่วแน่ ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมในการใช้งาน รู้เท่าทันในโลภวัตถุนิยม เกิดการพัฒนา
ด้านปัญญา การรับรู้ตามความจริง ตั้งแต่ความเชื่ออย่างมีเหตุมีผล มีความรู้ความเข้าใจ การรู้จักคิดวิเคราะห์
ไตร่ตรอง ตรวจสอบ และคิดสร้างสรรค์ เกิดการยอมรับในความไม่สมบูรณ์ ความแตกต่าง ยอมรับว่าแต่ละคนมีดี
ในแบบของตนเอง จิตมีสมรรถภาพ จะเปิดใจกว้าง มีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้บุคคลไม่มุ่งการตอบสนองตาม
กระแสสังคมมากเกินไป ใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง 3. ด้านสุขภาพจิต จิตมีความร่าเริงเบิก
บาน ผ่องใส มีความสุขสดชื่น ปลอดภัย สงบ มีความพึงพอใจและมีความสุข

งานวิจัยของ Marlatt ได้ศึกษาผลของการบำบัดพฤติกรรมเสพติด ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อัน
ได้แก่ การทำสมาธิเพื่อฝึกสติ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้ตรวจสอบการทำงานของจิตใจให้รู้เท่าทันความคิดและ
ความรู้สึกของตนเองตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต และพัฒนาทัศนคติที่ถูกต้องต่อประสบการณ์ทั้งหมดใน
ชีวิต เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือความอยากเหมือนที่ผ่านมา ผลจาก
ประสบการณ์ในการบำบัดพฤติกรรมเสพติดพบว่า ต้นเหตุของพฤติกรรมเสพติดเกิดจากจิตใจ ซึ่งการปฏิบัติตาม
หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถช่วยลดพฤติกรรมเสพติดได้อย่างมีนัยสำคัญ Marlatt (2002) แสดงให้
เห็นว่าการฝึกสติช่วยในการพัฒนาจิตใจให้งอกงามและมีความเข้มแข็งในการที่จะต่อสู้กับกิเลสและสิ่งไม่ดีทั้งหลาย

จิตที่มีความเข้มแข็งหรือมีพลังใจ ก่อให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ตามความเป็นจริง มีความรอบรู้และเข้าใจ
ธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ตลอดจนรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกวัตถุนิยม สามารถแก้ปัญหาที่
เกิดขึ้นในชีวิตได้ การฝึกสติช่วยให้เกิดการพัฒนาศักยภาพการคิดอย่างถูกวิธี สติทำให้จิตที่วุ่นววนอยู่กับความคิดต่างๆ
ตลอดเวลา ได้หยุดพัก จิตที่หยุดคิด ทำให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงได้ชัดเจน เกิดเป็นการคิดด้วยปัญญา
ตระหนักถึงคุณค่าแท้ของชีวิตและสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เลือกดำเนินชีวิตในสังคมวัตถุนิยมได้อย่าง
เหมาะสม รู้ว่าเมื่อใดควรแสวงหาวัตถุสิ่งของมาเพื่อเติมเต็มความสุขทางกาย และใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางที่
ถูกต้อง สามารถใช้วัตถุสิ่งของและเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาจิตใจ พัฒนาศักยภาพของตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่น
และสังคมได้ สามารถอาศัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ในโลกวัตถุนิยม ได้อย่างมีความสุข แสดงดังภาพ



บทสรุป และ ข้อเสนอแนะ

การตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ในชีวิต สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยการพัฒนาจิตใจจากภายใน คือ การฝึกสติ การคิดอย่างถูกวิธี การเลือกทำในสิ่งที่ชอบ จิตที่งอกงามและมีความเข้มแข็ง ก่อให้เกิดพลังใจและปัญญาในการเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง โดยมีปัจจัยเสริมภายนอก คือ การมีกัลยาณมิตร และสิ่งแวดล้อมที่ดี

บุคคลที่ตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงในชีวิต จะมีเป้าหมายชีวิตที่ถูกต้อง มีความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ใช้ชีวิตอยู่ในโลกวัตถุนิยมได้อย่างรู้เท่าทัน และนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์โดยที่ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ช่วยให้บุคคลมีอิสระในการใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการ สร้างประโยชน์เพื่อสังคม และมีความสุขได้ในโลกวัตถุนิยม

การส่งเสริมให้บุคคลให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้ในชีวิต ด้วยการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ และการคิดอย่างถูกวิธี เช่นการฝึกแทนที่ความคิดทางลบด้วยความคิดด้านบวกที่เหมาะสม การใช้วิธีการถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของการพูดกับตัวเองทางบวก เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของบุคคล ผ่านการสื่อสารภายในตัวเอง การพูดกับตัวเองทางบวกบนพื้นฐานของความเชื่อ ความรู้สึกและประสบการณ์ของบุคคลที่มีลักษณะไปในทางที่สร้างสรรค์ มีเหตุผลและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง สามารถช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าแท้ในตนเองเพิ่มขึ้น มีอิสระและเลือกใช้ชีวิตที่ตรงกับความต้องการของตนเองได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปเช่นไร

วัตถุนิยม ไม่ใช่ สิ่งไม่ดี

แต่เพราะเรา ไม่มี จุดยืน

ปล่อยให้ ชีวิต ถูกกลืน

เห็นค่าคนอื่น มากกว่า ตนเอง

กลับมา เดินทาง ภายใน
ให้ใจ ได้เห็น คุณค่า
ฝึกสติ คิดถูก ปลูกปัญญา
เลือกนำพา ชีวิต ในทางดี
เมื่อเรียนรู้ และเข้าใจ ในวิถี
ความพอดี จึงบังเกิด ประเสริฐผล
สร้างสมดุล ชีวิตได้ ดังใจตน
เชื่อมสังคม เชื่อมโลกได้ ด้วยใจที่ดี

รายการอ้างอิง

- Ang, J. (2019). Can existentialists be happy? Authentic life, authentic happiness. *Science, Religion and Culture*, 6(1), 122–129.
- Bandura, A. (1969). *Principle of Behavior Modification*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191–215.
- Branden, N. (1994). *How to Raise Your Self-esteem: The Proven Action-Oriented Approach to Greater Self-Respect and Self-Confidence*. Random House USA inc.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press.
- Duangchan, K. (2019). *Law and Local Society Journal Surattani Rajabhat University*, 3 (2), 171-194.
- Gadetragoon, P., Srikrueadong, S., & Phoowachanathipong, K. (2023). Mind Empowerment in Authentic Life Value of Adolescent based on Buddhist Psychology. *Buddhist Psychology Journal*, 8 (1), 30-42.
- Grotberg, E. (2005). *Resilience for Tomorrow*. [http://resilient.uluc.edu/library/Grotberg 2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf](http://resilient.uluc.edu/library/Grotberg%2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf).
- Hfocus. (2565, March 27). Thai social situation in 2022, depression, soaring The trend of suicide among teenagers and young adults is increasing. <https://www.hfocus.org/content/2023/03/27358>.
- Inthapanyo, P. (2001). *The value of life*. Moklapalaram Park.

- Jitasupho, T. (1988). To one that feels (6). Bangkok: Bright candle group.
- Joseph, S. (2021). Authentic: How to be yourself and why it matters, Little Brown Book Group.
Refer in. Jeremy Sutton, Authentic Living: How to Be Real According to Psychology.
<https://positivepsychology.com/authentic-living/>.
- Jutopama, M. (2010). Why is self-esteem important? and how to build it. Academic journal Buriram Rajabhat University, 2(2), 13-16.
- Marlatt, M. (2018). Self-esteem in adolescents. Trakia Journal of Sciences (2), Trakia University.
<http://www.uni-sz.bg/>
- Martin, E. (1992). How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking, New York: AMACOM.
- Ngamchat, O. (2014). Buddhist Psychology in Tipitaka (1). Pimsuay Printing.
- Payutto, P.A. (2019). From Psychology to Spiritual Meditation. (19). Mahachulalongkorn rajavidyalaya University under the royal patronage.
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer value orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. Journal of Consumer Research, 19, 303–316.
- Scott, W. (2002). The Power of Positive Thinking in Business (Plaimanee, V. Trans.) Bangkok: A.R. Business (Original work published 2001)
- Silprachawong, N., Srikruedong, S. & Titichoatrattana, W. (2022). Positive Thinking Based on Buddhist Psychology for Graceful Life. Buddhist Psychology Journal, 7(2), 115-127.
- TEST TST. (2022, December 7). A changing world, the end of the VUCA World, the era of BANI World, a world of fragility and predictability and full of anxiety. [https://www. Mindspring consulting.com /2022/12/07/what-is-bani-world/](https://www.Mindspringconsulting.com/2022/12/07/what-is-bani-world/).
- Wanlapho, S. (2017). Counseling and positive thinking empowerment in the elderly. Buddhist Psychology Journal, 2(2), 36-39.

Proceeding การนำเสนอ ผลงานวิชาการในที่ประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติทางจิตวิทยา ครั้งที่ 8 ประจำปี 2566 วันที่ 30 มิถุนายน 2566 ณ โรงแรมกราฟ โฮเทล ห้วยขวาง กรุงเทพฯ
https://drive.google.com/file/d/1-l4DoeqkRR2iTc5z5wsRSA_9Vp0nbpye/view?fbclid=IwAR0YlruXsmc8uFcaMIzedGqZsmnMWzmAm9DM2fBPnLM_FQ4cKtQFNI_FDps