

สารบัญ

	หน้า
ส่วนนำ	3
การเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่	5
สังคมก้าวสู่การปฏิวัติการสื่อสารเป็นสังคมข้อมูลข่าวสารเต็มรูปแบบ	9
การรู้จักความเป็นวัยรุ่นเพื่อการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่	11
-วัยรุ่น วัยที่นักศึกษาต้องทำความเข้าใจ เพื่อเข้าใจตนเอง	11
-ธรรมชาติของวัยรุ่น	11
-พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น	12
-พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น	12
ปัญหาสำคัญของการสู่โลกยุคใหม่ของวัยรุ่น	13
-ปัญหาจากการใช้อินเตอร์เน็ต	14
-ปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม	14
-ปัญหาการเสพติดลามกอนาจาร	15
รากเหง้าของปัญหาวัยรุ่น	16
ปัญหาที่ต้องระมัดระวังของนักศึกษา	19
ปัญหาความเครียด	21
วิธีจัดการกับความเครียด	23
การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อมีความเครียด	23
สาเหตุของความเครียด	24
ผลของความเครียดต่อชีวิต	24
ปัญหาจากเทคโนโลยีในสังคมยุคใหม่	25
การแก้ปัญหาในการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่	26
-การรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่	26
-การใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์สมัยใหม่	26
การแก้ปัญหาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษา	28
การแก้ปัญหาวัยรุ่นในสังคมยุคใหม่	32



	หน้า
การประยุกต์แนวคิดสำหรับการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่	33
-หลักการธรรมนุญชีวิต ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	33
-หลักการสู่ความเป็นคนสมบูรณ์แบบ ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	35
-หลักเสริมสร้างปัญญา ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)	36
-หลักการ “คาถาเอาชนะอุปสรรค”	37
-หลักการข้อสำคัญของการลดความเสี่ยง 3 ประการของนักศึกษา	39
การบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษา	40
-จักร 4	40
-อิทธิบาท 4	41
-หลักคุณภาพของการศึกษา	42
-หลักประกันของชีวิตที่พัฒนา	42
-หลักคุณธรรมในการเสริมสร้างปัญญา	43
-หลักเคารพผู้จุดประทีปปัญญา	44
การบริหารจัดการชีวิตในสังคมยุคใหม่หลังสำเร็จการศึกษา	44
สรุปท้ายบท	49
บรรณานุกรม	51

ส่วนนำ

รองศาสตราจารย์ ดร.แสงเทียน อยู่เถา

ปัจจุบันปัญหาสังคมไทยได้ทวีความรุนแรงของปัญหาในหลายๆ ด้าน และมีความหลากหลาย สลับซับซ้อนมากขึ้น หากติดตามข่าวทางสื่อออนไลน์ หรือสื่อมวลชน ทั้งหนังสือพิมพ์ วิทยุ หรือโทรทัศน์ จะเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับนักศึกษา เกิดขึ้นแทบทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการตั้งครุฑในวัยเรียน การทำแท้ง การเล่นการพนัน การติดยาเสพติด การทุจริตในการสอบ การค้าประเวณีในวัยเรียน การเผาหอพัก เผาทำลาย อาคารเรียน การทะเลาะ ทำร้ายเพื่อนนักศึกษา การทำร้ายตนเอง การฆ่าตัวตาย และอื่นๆ อีกมากมาย จนกลายเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับการรับรู้ข่าวสารเหล่านี้มากขึ้นเรื่อยๆ ในหัวข้อวิธีใช้ชีวิตยุคใหม่จึงมุ่งให้นักศึกษาได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่ มีความรู้ความเข้าใจในประเภทของสังคม เรื่องที่สังคม ก้าวสู่การปฏิวัติการสื่อสารเป็นสังคมข้อมูลข่าวสารเต็มรูปแบบ การรู้จักความเป็นวัยรุ่นเพื่อการใช้ชีวิตในสังคม ยุคใหม่ ที่สำคัญอย่างยิ่งคือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักความเป็นวัยรุ่นเพื่อการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ ทั้งที่เกี่ยวกับ วัยรุ่น วัยที่นักศึกษาต้องทำความเข้าใจ เพื่อเข้าใจตนเอง พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น และพัฒนาการทาง สังคมของวัยรุ่น ประเด็นที่มีการเปลี่ยนแปลงไปของสังคมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีในยุคดิจิทัล (Digital Age) นักศึกษาจะได้ศึกษาเกี่ยวกับ ปัญหาสำคัญของการสู่โลกยุคใหม่ของวัยรุ่น ทั้งที่เกี่ยวกับปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ต ปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม และปัญหาการเสพติดสื่อลามกอนาจาร ประเด็นที่เกี่ยวกับวัยรุ่นที่อาจารย์อมรวิษณุ นาครทรรพ ได้เคยศึกษาเอาไว้เกี่ยวกับรากเหง้าของปัญหาวัยรุ่น อันประกอบด้วยباب 7 ประการ ในส่วนของมหาวิทยาลัยมหิดลได้กำหนดปัญหาที่พบบ่อยในนักศึกษาที่นักศึกษา ควรจะรับรู้เพื่อเข้าใจปัญหาที่พบบ่อยในการเข้ามาศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหิดล ปัญหาที่นักศึกษาจะได้ ศึกษาให้เข้าใจคือเรื่องของความเครียด โดยจะมีหลายส่วนเกี่ยวกับเรื่องนี้เพราะเป็นปัญหาสำคัญ ที่อาจส่งผล ต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษาในหลายประการและพบว่าในอดีตที่ผ่านมาหลายมหาวิทยาลัยก็ประสบกับปัญหา ที่เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแล้วส่งผลอันยิ่งใหญ่ขึ้น ซึ่งอาจเลวร้ายถึงขั้นที่จะส่งผลต่อการฆ่าตัวตาย ของนักศึกษาได้ จึงจำเป็นต้องศึกษาให้มากในเรื่องนี้ทั้งปัญหาความเครียด วิธีจัดการกับความเครียด การ เปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อมีความเครียด สาเหตุของความเครียด และผลของความเครียดต่อชีวิต รวมถึงปัญหา ที่เกิดจากเทคโนโลยีสมัยใหม่

สำหรับเนื้อหาในส่วนที่เกี่ยวกับการแก้ปัญหาจะมีรายละเอียดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาในการใช้ชีวิตใน สังคมยุคใหม่ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก ในหัวข้อนี้จึงประกอบด้วย การรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ และ



การใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์สมัยใหม่ เกี่ยวกับความเครียดจะมีเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษา ในส่วนของวัยรุ่นจะมีการแก้ปัญหาวัยรุ่นในสังคมยุคใหม่ ในการประยุกต์แนวคิดสำหรับการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ ประกอบด้วย หลักการสำคัญของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 3 หลักการสำคัญ ได้แก่ หลักการธรรมนุญชีวิต หลักการสู่ความเป็นคนสมบูรณ์แบบ และหลักเสริมสร้างปัญญา นอกจากนี้ก็มีหลักการ “คาถาเอาชนะอุปสรรค” ของภาวัน และหลักการข้อสำคัญของการลดความเสี่ยง 3 ประการของนักศึกษา ส่วนท้ายของหัวข้อนี้จะมีรายละเอียดของการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาที่จะใช้ในการนำแนวคิดที่มีมาประยุกต์ใช้ในการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ทั้งขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัยหรือหลังจากจบเป็นบัณฑิตไปแล้วและนำไปใช้ในการทำงานในองค์กรต่างๆ ต่อไป

วิธีการใช้ชีวิตยุคใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.แสงเทียน อยู่เถา

การเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่

สังคมอาจแบ่งออกเป็นสังคมที่มีความแตกต่างกัน อาจแบ่งสังคมออกได้ตามเกณฑ์ต่างๆของการแบ่งประเภท เช่น การแบ่งสังคมออกเป็นยุคต่างๆ ตั้งแต่ยุคโบราณมาจนปัจจุบัน อาจแบ่งตามลักษณะของภูมิประเทศ หรืออาจแบ่งตามลักษณะของความเป็นเมือง ทั้งสังคมเมือง กึ่งเมือง และชนบท ดังที่ปรากฏในการแบ่งประเภทของสังคมไว้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจง่ายขึ้นและได้มีความเข้าใจในสังคมสมัยใหม่มากขึ้น จึงได้นำการแบ่งประเภทของสังคม 2 ประเภทมาอธิบาย ดังนี้

1. สังคมชาวบ้าน (Folk society) หรือสังคมชนบท (Rural society)
2. สังคมสมัยใหม่ (Modern society) หรือสังคมเมือง (Urban society)

โดยสังคมชาวบ้านหรือสังคมชนบท เป็นสังคมที่ผู้คนมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายมีความผูกพันกันทางจิตใจสูงติดต่อด้านสัมพันธ์ในลักษณะที่ไม่เป็นทางการ สังคมชาวบ้านมีลักษณะที่สำคัญ คือ การแบ่งงานกันน้อย และงานประเภทชำนาญพิเศษมีน้อย อาชีพส่วนใหญ่จะเป็นเกษตรกร โดยใช้แรงงานในครัวเรือนช่วยกันทำ มีความผูกพันทางสายเลือดของสังคมแบบชาวบ้านมีมาก โดยมีลักษณะสังคมแบบครอบครัว (Familitic societies) กิจกรรมทางสังคมทั้งหลายมีศูนย์กลางการปฏิบัติงานภายในกลุ่มสมาชิกครอบครัวที่เป็นเครือญาติกัน สถานภาพทางสังคมมักจะกำหนดบทบาทลงไปอย่างแน่นอนตามสถานภาพของครอบครัวและสังคมไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงมากนัก สมาชิกของสังคมแบบชาวบ้าน มักจะมีการยึดเหนี่ยวน้ำใจ ต่อกันและร่วมแรงร่วมใจกันค่อนข้างสูง โดยเฉพาะเมื่อจะต้องทำอะไรสิ่งหนึ่งตอบโต้กับผู้อื่นในสังคมอื่น การติดต่อด้านสัมพันธ์กันของสมาชิกสังคมในสังคมแบบชาวบ้านเป็นไปในลักษณะชอบพอกันเป็นส่วนตัวมากกว่าที่จะติดต่อกันตามสถานภาพหรือตำแหน่งหน้าที่ทางสังคม แบบแผนการติดต่อด้านสัมพันธ์กันจะเป็นแบบง่ายๆ ไม่ค่อยสนใจรูปแบบที่เป็นทางการ มักยึดเหนี่ยวอยู่กับคุณธรรมประเพณีและวัฒนธรรมที่เคยปฏิบัติสืบต่อกันมา กระบวนการพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้คนในสังคมแบบนี้เป็นไปตามแบบแผนที่ผู้คนรุ่นก่อนเคยทำต่อเนื่องกันมาแต่เดิม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมจึงเป็นไปในระดับที่ต่ำ การคิดใหม่ สร้างใหม่ทำได้ยาก เพราะหากคนปฏิบัติตามได้น้อย และวิธีการปกครองหรือควบคุมทางสังคมในสังคมแบบชาวบ้าน มักถือปฏิบัติ ตามธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติกันมามากกว่าตัวบทกฎหมาย ผู้ที่เป็นหัวหน้าด้านปกครองมักยึดปฏิบัติตามแนวคิดความเชื่อมากกว่าที่จะยึดถือตามหลักเหตุผลที่พิจารณาจากหลายๆ ฝ่าย



สังคมสมัยใหม่ จะมีลักษณะเป็นสังคมเมืองผู้คนไม่ได้ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีความสัมพันธ์กันตามหน้าที่การงาน ความสัมพันธ์กันในลักษณะส่วนตัวมีน้อย ความเชื่อเพื่อเชื่อแผ่เมตตาอย่างจำกัด จากการพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้การส่งข้อมูลข่าวสารแลกเปลี่ยนระหว่างกันทำได้สม่เสมอและรวดเร็วขึ้น ประกอบกับการสร้างเส้นทางคมนาคม ทำให้การเดินทางสะดวกยิ่งขึ้น และด้วยเหตุผลของการขยายตัวของสังคมเมืองเข้าสู่ชนบทมีมากขึ้น จึงทำให้สังคมชาวบ้านที่มีวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมมิให้เห็นค่อนข้างน้อย โดยแนวโน้มของสังคมแบบชาวบ้านจะค่อยเปลี่ยนไปเป็นสังคมสมัยใหม่มากยิ่งขึ้น (ธรรมบุญ เพ็งทอง, 2559) จากการศึกษาของนักวิชาการเกี่ยวกับสังคมสมัยใหม่ พบว่าบริบทของสังคมสมัยใหม่เป็นสังคมที่เปลี่ยนแปลงจากระบบเศรษฐกิจแบบเกษตรกรรมพึ่งตนเอง ผสมกับระบบศักดินาเป็นระบบทุนนิยมอุตสาหกรรม ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตและวิถีการจ้ดองค์กรของมนุษย์เป็นการจ้างแรงงานและการผลิตสินค้าเพื่อขาย ที่ต้องเน้นความร่วมมือและการแข่งขันกันในเชิงประสิทธิภพมากขึ้น เป็นโลกที่ซับซ้อน พึ่งพากันและกัน มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว และมีความไม่แน่นอนสูงซึ่งโดยพื้นฐานแล้วสังคมสมัยใหม่เป็นสังคมที่เปลี่ยนแปลงมาจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม (วิทยากร เชียงกุล, 2553)

อาจสรุปได้ว่าบริบททั่วไปของสังคมสมัยใหม่มีทั้งความเป็นอุตสาหกรรมและความเป็นเทคโนโลยีสารสนเทศผสมผสานกันและที่สำคัญมีความสัมพันธ์กับระบบทุนนิยม ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือ ปัจจัยการผลิตทั้งหลายเป็นของนายทุนหรือเอกชนจำนวนน้อยส่วนประชาชนจำนวนมากมิได้มีสิทธิเป็นเจ้าของหรือครอบครองปัจจัยการผลิตใดๆ พวกเขามีฐานะเป็นมนุษย์แรงงานที่ต้องทำงานแลกกับค่าจ้าง นอกจากจะมีฐานะเป็นแรงงานซึ่งจัดเป็นผู้ผลิตแล้วแรงงานกลุ่มนี้ยังมีฐานะเป็นผู้บริโภคหลักของสังคมสมัยใหม่อีกด้วย เมื่อมนุษย์ในสังคมสมัยใหม่มีความสัมพันธ์กับเทคโนโลยีที่ทันสมัยไม่ว่าจะเป็นเครื่องจักรกล คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต รวมทั้งมีความสัมพันธ์กับเศรษฐกิจทุนนิยม ความแปลกแยกของมนุษย์ในสังคมสมัยใหม่จึงไม่อาจหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเหล่านี้ไปได้ (สาคร สมเสริญ, 2556)

เมื่อสังคมยุคใหม่มีการเปลี่ยนแปลงไป จึงต้องมีความเข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสังคมดังกล่าว และสามารถสรุปการเปลี่ยนแปลงของสังคมมี 2 รูปแบบสำคัญคือ

1) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม หมายถึงการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ซึ่งมีได้หลายแบบ เช่น เปลี่ยนแปลงขนาดของความสัมพันธ์จากขนาดใหญ่เป็นขนาดเล็ก หรือจากขนาดเล็กเป็นขนาดใหญ่ หรือเปลี่ยนแปลงประเภทของความสัมพันธ์ เช่น เปลี่ยนความสัมพันธ์จากเพื่อนเป็นความสัมพันธ์แบบสามีภรรยาเพราะแต่งงานกัน เปลี่ยนความสัมพันธ์แบบเพื่อนเป็นความสัมพันธ์แบบพ่อค้ากับลูกค้าเพราะมีการซื้อขายสินค้ากัน หรือเปลี่ยนแปลงสถานภาพของผู้ที่อยู่ในความสัมพันธ์ เช่น สถานภาพหญิงไทยสูงขึ้นเมื่อเทียบกับสมัยก่อน

2) การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม หมายถึงส่วนที่เป็นวัฒนธรรมของสังคม อันได้แก่ ความรู้ ความคิด ค่านิยม อุดมการณ์ และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งรวมขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ของสังคมนั้น รวมทั้งวัตถุที่ควบคุมเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ ด้วย ตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่เห็นได้ชัด เช่น ความรู้ ความคิด ค่านิยม อุดมการณ์ หรือแม้แต่บรรทัดฐานทางสังคมจากวัฒนธรรมจากต่างชาติเข้ามาสู่วัฒนธรรมไทย เป็นเหตุให้ละเลยหรือหลงลืมวัฒนธรรมไทยบางอย่างไป

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ เช่น เมื่อมีประชากรเพิ่มขึ้น การจัดระบบการศึกษาย่อมเปลี่ยนไป มีการจัดการเรียนการสอนแก่นักศึกษาจำนวนมากทำให้ต้องประดิษฐ์สื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับผู้เรียนจำนวนมาก มีการนำคอมพิวเตอร์มาใช้ในการทะเบียนและวัดผล เป็นต้น เมื่อมีการขยายถนนเข้าไปในชนบทย่อมเกิดร้านค้าและโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคนชนบทในท้องถิ่นนั้นเปลี่ยนแปลงไปเป็นความสัมพันธ์แบบคนในเมืองมากยิ่งขึ้น แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและทางวัฒนธรรมเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ก็จะเกิดผลทั้งสองด้านทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนี้

1) ผลด้านบวก การเปลี่ยนแปลงช่วยให้มนุษย์มีความสามารถเพิ่มมากขึ้น เช่น ทำให้มนุษย์หาอาหารได้มากขึ้น ผลิตภัณฑ์ของเครื่องใช้ต่างๆ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกสบายได้มากขึ้น ติดต่อกันได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น เป็นต้น

2) ผลด้านลบ การเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดมลภาวะ การเป็นทาสของผลิตภัณฑ์ซึ่งเกิดจากการนำเอาเทคโนโลยีเข้าช่วย โดยเฉพาะทางเศรษฐกิจ ค่านิยมทางวัตถุ ความมั่งคั่งร่ำรวย นอกจากนั้นความสะดวกสบายเกินไปบางครั้งทำให้คนเกียจคร้านไม่รู้จักรักช่วยตนเอง ความสัมพันธ์ของผู้คนเปลี่ยนไป เป็นต้น (แสงเทียน อยู่เถา, 2559)

จากการที่สังคมไทยยุคปัจจุบันมีสิ่งที่เร้าเกิดขึ้นอย่างมากมาย บางอย่างได้ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น การนั่งคุยกัน เห็นอกเห็นใจกัน ปรับทุกข์กัน หรือแม้แต่การให้คำแนะนำต่อกัน จะลดน้อยลงไป ในขณะที่ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ หรือแหล่งบันเทิงกลับเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว จนทำให้สมาชิกในครอบครัวมีเวลาอยู่ด้วยกันน้อยลง จนกลายเป็นปัญหาของครอบครัวและสังคมตามมา นักศึกษาบางคนอาจจะขาดความอบอุ่น แล้วหันหน้าไปหาโลก เครื่องมือ หรือเทคโนโลยีที่ทันสมัยเป็นเพื่อน เช่น คอมพิวเตอร์ หรือการเลี้ยงสัตว์ สุนัข หรืออาจเป็นสัตว์อื่นๆ ที่มีลักษณะเป็นเครื่องมือกลแบบเด็กญี่ปุ่น ในครอบครัวที่ไม่สามารถเลี้ยงสัตว์หรือสุนัขได้จริง อาจทำให้เป็นคนขาดความละเอียดอ่อน ในเชิงสัมพันธ์และในอีกหลายกรณีก็อาจนำไปสู่ความรุนแรงในครอบครัวได้ (คม ชัด ลึก, 2560)

ภาพข่าวที่พบตามหน้าหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับการที่พ่อหรือแม่ตบตี ทำร้ายลูกก็ยังมีให้เห็นอยู่ สาเหตุส่วนหนึ่งอาจเกิดจาก การที่พวกเขาไม่ได้ฝึกฝนการพูดที่ไม่ได้ระมัดระวัง การใช้ถ้อยคำระหว่างกัน จน



กลายเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมยุคใหม่ ประกอบกับ เราจะปฏิรูปการศึกษา ซึ่งการเรียนการสอนจะเน้นเรื่อง การคิดเป็น ทำเป็น มีอิสระในการแสดงความคิดเห็นของตน ซึ่งเด็กจะกลายเป็นคนที่เปิดตัวมากขึ้น มีความ คิดเห็นมากขึ้น ในขณะที่บางครอบครัว พ่อแม่อาจจะปรับตัวไม่ทันกับลักษณะใหม่ของลูก โดยมองว่าเป็นการ เกียงพ่อแม่ ฉะนั้น นอกจากการสอนให้เด็กแสดงความคิดเห็นมากขึ้นแล้ว จะต้องสอนให้เด็กรู้จักวิธีพูดที่ เหมาะสม ประกอบกับการแสดงความคิดเห็นในทางที่ถูกที่ควรด้วย ไม่เช่นนั้น จะทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ใน ครอบครัวตามมา

ประเด็นที่สำคัญก็คือ ควรรีบแก้ไขปัญหาเหล่านี้ ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป โดยเริ่มจากการสร้าง สายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว สร้างความผูกพันระหว่างกัน บางครอบครัวที่พ่อแม่ต้องทำมาหากิน ไม่มีเวลา ให้กับลูก ก็ต้องปรับตัวให้สมดุลระหว่างการทำมาหากินกับการดูแลลูก พี่กับน้องก็ต้องสร้างความผูกพันกัน ไม่ใช่คนหนึ่งไปทางหนึ่ง อีกคนไปทางหนึ่ง จะทำให้เกิดการไม่รู้จักรักกัน

ดังนั้น การสร้างสายสัมพันธ์ด้วยภาษาที่ใช้ก็ดี ด้วยกิริยาท่าทางก็ดี จึงเป็นสิ่งที่สมาชิกทุกคนใน ครอบครัวจะต้องพูดให้เข้าใจตรงกันว่า มีความจำเป็นอย่างไร ไม่มีอะไรจะทดแทนความสัมพันธ์ที่ดีได้ ความรัก ความอบอุ่น ของคนที่สีต่อกัน ต้องแสดงออกไม่ใช่สิ่งที่ถูกปกปิดไว้ภายใน และสัมพันธ์ภาพที่ดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ จำนวนสมาชิกที่อยู่รวมกันในครอบครัว แต่ขึ้นอยู่กับภาพของการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่า (กรม สุขภาพจิต, 2559)

สถาบันครอบครัวของสังคมไทยปัจจุบันถึงการณ์ "วิกฤติ" สถาบันครอบครัวในสังคมไทยปัจจุบันกำลัง อ่อนแออย่างรุนแรง และกำลังก้าวเข้าสู่วิกฤติ จากปัญหาการหย่าร้างของคนไทยสูงขึ้นทุกปี และมีแนวโน้ม เพิ่มสูงมากขึ้น ปัจจุบันพ่อแม่สูญเสียความมั่นใจในการเลี้ยงลูกและในความมั่นคงของครอบครัว เก่งว่าตนเอง จะเลี้ยงลูกให้มีความสุขไม่ได้บ้าง สูญเสียความภูมิใจในตนเองบ้าง ท้อแท้หมดหวังว่าชีวิตจะไม่ประสบ ความสำเร็จตามที่ตั้งใจบ้าง และที่สำคัญที่สุดการสูญเสียเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลดังกล่าวมีระดับความเครียดที่ เกิดจากปัญหาครอบครัวมากขึ้น ส่วนปัญหาที่พ่อแม่ต้องเผชิญที่สำคัญ มีดังนี้

1) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การหารายได้ให้พ่อแม่ค่าใช้จ่าย ทำให้มีเวลาดูแลลูกน้อยลง นอกจากนี้ยังพบว่า พ่อแม่มากกว่าร้อยละ 80 ไม่ได้รับสวัสดิการ หรือสิทธิพิเศษใด ๆ จากที่ทำงาน และจากรัฐบาล ทำให้แม่ มักจะมี ปัญหาซึมเศร้า หรืออาจจะเป็นคนจู้จี้ขี้บ่นในอัตราที่สูงมากขึ้น ขณะเดียวกับที่พ่อแม่ มักจะมีปัญหาด้าน พฤติกรรมติด เหล้า บุหรี่ หรือยาเสพติดอื่น ขาดความใกล้ชิดกับ "ลูก" อาจส่งผลถึง "สุขภาพจิตของเด็ก" และ เด็กอาจเติบโตมาอย่างขาดความอบอุ่น กลายเป็นคนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดคุณธรรม จริยธรรม เพราะเด็ก ที่กระทำผิดมากกว่าครึ่งมาจากครอบครัวที่มีสภาพปัญหาในครอบครัวแบบนี้

2) ปัญหาการเข้าใจ รู้ทันความคิดใหม่ ๆ ของลูก ๆ ในเชิงคุณภาพเมื่อเปรียบเทียบระหว่างครอบครัว พ่อเลี้ยงลูก กับครอบครัวแม่เลี้ยงลูก จะมีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด คือ หากเป็นครอบครัวที่มี "แม่เลี้ยงลูก"

พบว่าผู้หญิงมักจะมีอาการกังวลใจเกี่ยวกับการหารายได้ และมีปัญหาทางอารมณ์ได้ง่ายกว่า เพราะเป็นเพศที่อ่อนไหวที่สำคัญ คือ พบว่าภาวะของแม่ในครอบครัวเลี้ยงลูก จากภาวะครอบครัวแตกแยก หย่าร้างหรือจากการเสียชีวิตของสามีจะมีปัญหาซึมเศร้าในอัตราที่สูงขึ้น และเป็นปัญหาที่น่าห่วงของครอบครัวแม่เลี้ยงลูกโดยลำพังมาก แต่ก็ยังมีข้อได้เปรียบคือความเป็นผู้หญิงจะมีสัญชาตญาณของความเป็นแม่ที่ถูกปลูกฝังในเรื่องของการอบรมเลี้ยงดูลูก จึงทำให้มีความใกล้ชิดกับลูกได้มากกว่าผู้ชายอย่างเห็นได้ชัด

สำหรับ ครอบครัวที่มี "พ่อเลี้ยงลูก" ปัญหาที่พบ คือ ลูกขาดความใกล้ชิดกับพ่อเนื่องจากพ่ออาจใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว จึงทำให้ขาดเวลาในการอยู่กับลูก และในแง่ของปัญหาทางอารมณ์บางคนก็อาจจะแสดงออกมาในรูปแบบของความหงุดหงิด โมโห พฤติกรรม เช่นนี้อาจทำให้ลูกห่างเหินได้ง่าย พ่อบางคนมีพฤติกรรมติดเหล้า ติดบุหรี่ จึงเป็นปัญหาที่น่ากังวลเพราะเด็กอาจจะซึมซับเลียนแบบในจุดนี้ได้ อีกเรื่องหนึ่งสำหรับครอบครัวที่มีพ่อเลี้ยงลูก คือ การเลี้ยงดูลูกผู้หญิง พ่อบางคนนิ่งเฉย เพราะไม่รู้จะต้องเลี้ยงดูลูกผู้หญิงอย่างไรดี ซึ่งอาจจะทำให้เด็ก รู้สึกว่าทำไมพ่อไม่เข้าใจ หรือไม่สนใจ (กรมสุขภาพจิต, 2559)

ลือชัย ศรีเงินยวง ได้ให้แนวคิดในเรื่องของสังคมยุคใหม่ ที่มีแต่ความสะดวกสบาย แต่เป็นสังคมที่ไร้ความสุข ในหัวข้อ “สังคมยุคใหม่-สะดวกสบาย แต่ไร้สุข” ว่า สังคมที่มีความทันสมัยขึ้นอย่างรวดเร็วแต่ความสุขของคนในสังคมกลับไม่ได้เปลี่ยนแปลงตามไปด้วยแต่กลับพบว่ากลับตรงกันข้ามกับความเจริญ และความทันสมัยที่เกิดขึ้น ยิ่งเจริญขึ้น ทันสมัยขึ้น ความสุขกลับยิ่งน้อยลงทุกที โดยท่านได้ยกข้อเขียนของ เกรกก์ อีสเตอร์บรู๊ค (Gregg Easterbrook) จากหนังสือ เดอะโพรเกรส พาราโดกซ์ (The Progress Paradox) ที่มีใจความว่า “The more progress we make, technologically and materialistically, the more problems we create - ยิ่งก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวัตถุมากขึ้น กลับยิ่งสร้างปัญหามากขึ้น” โดยลือชัย ศรีเงินยวง ยังได้ให้ความเห็นถึง “ชีวิตแบบใหม่” ที่มีลักษณะการเปรียบเทียบฐานะตนเองกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นการสะท้อนให้ตนเองมองเห็นความเป็นอยู่หรือฐานะตนเองเป็น “ความจนแบบใหม่” ลักษณะความจนแบบใหม่นี้อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความจนสัมพัทธ์ มีความหมายคือ ตนเองนั้นไม่ได้มีฐานะที่ยากจนจริง หรือไม่ใช่จนเพราะไม่มีเงิน แต่เป็นความจนที่ไม่มีเงินเท่ากับคนอื่น จนนำไปสู่การเป็นหนี้อย่างมากมายของผู้คนในสังคมยุคใหม่ หรืออาจส่งผลให้เกิดความเครียด เพราะต้องมีชีวิตที่แข่งขันกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา อาจมีการหาทางออกจากความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยการบริโภค เที่ยวเตร่ สนุกสนานรื่นเริง จนส่งผลให้เกิดภาระหนี้มากขึ้นกลายเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ได้ในที่สุด (ลือชัย ศรีเงินยวง, ม.ป.ป.)

สังคมก้าวสู่การปฏิวัติการสื่อสารเป็นสังคมข้อมูลข่าวสารเต็มรูปแบบ

สังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในโลกยุคดิจิทัล (Digital Age) โดยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากขึ้นอย่างทวีคูณ คือใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงน้อยลงเมื่อเทียบกับการเปลี่ยนแปลงในช่วงที่ผ่านมา การพัฒนา



ในช่วงตั้งแต่ ปี ค.ศ.1970 ในช่วง 50 ปีมีการพัฒนาเทคโนโลยีการคมนาคมสื่อสารผ่านดาวเทียมเริ่มแพร่หลาย มีการติดต่อสื่อสารผ่านเครือข่ายระบบคอมพิวเตอร์ได้หลายวิธี เป็นเหตุให้โลกมีความใกล้ชิดติดต่อกันง่ายขึ้น ตามลำดับ ผู้ใช้ขีรถยนต์สามารถใช้โทรศัพท์มือถืออย่างสะดวกสบายขณะขีรถยนต์ก็ได้ ดูรายการทางสถานีโทรทัศน์ในประเทศหรือผ่านดาวเทียมเป็นเรื่องปกติ การก้าวเข้ามาสู่ยุคแห่งการใช้โทรศัพท์แบบ Smart Phone ซึ่งโทรศัพท์ที่รองรับระบบปฏิบัติการแบบเดียวกับคอมพิวเตอร์ได้ เข้ามาแทนที่คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล (Personal Computer) และสามารถทำสิ่งต่างๆ ผ่านโปรแกรมประยุกต์ (Applications) มากขึ้น สังคมโลกจะถูกแรงผลักดันด้วยข้อมูลใหม่ ข่าวใหม่ ความรู้ใหม่ และการสื่อสารแบบใหม่ ได้สะดวกรวดเร็วง่ายขึ้น เหตุการณ์ในเวลานั้นหรือสภาวะการณ์ของโลกทั้งที่คาดหมายว่าจะเกิดหรือไม่คาดหมายว่าจะเกิดแต่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดมาก่อนจะถูกรายงานอย่างฉับพลันทันทีที่สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมหรือผ่านสื่อในระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต หรือสื่อออนไลน์ สังคมถูกย่นย่อให้แคบลงและถูกจัดเป็นหน่วยย่อยเข้าไปอยู่ในระบบของสังคมเครือข่ายการคมนาคมสื่อสาร การพัฒนาเทคโนโลยีการคมนาคมสื่อสารผ่านดาวเทียมและการเกิดขึ้นของสื่ออินเทอร์เน็ต หรือที่เรียกว่า "สื่อใหม่" (new media) เกิดสังคมใหม่ซ้อนทับอยู่กับสังคมเก่า จากผลของเครื่องมือสื่อสารยุคใหม่ก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายประการอย่างมาก แม้แต่ระบบความคิดในสังคมเริ่มคิดแตกต่างไปจากความเชื่อดั้งเดิมไป สังคมยุคสมัยใหม่จะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ของบุคคลหรือสถานที่เชื่อมโยงเป็นระบบเครือข่ายทางสังคมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สังคมสามารถส่งสารและสื่อสารกันได้ง่ายกว่าสังคมดั้งเดิม สื่อใหม่คือเครื่องมือมหัศจรรย์ เป็นผลิตผลของประเทมหาอำนาจทางการเมืองและเศรษฐกิจ เปรียบเสมือนฟันเฟืองแม่เหล็กขนาดใหญ่ดึงดูดให้ประเทศเล็กๆ ต้องหมุนตามฟันเฟืองใหญ่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ยากจะแข็งขึ้นได้ง่ายนัก เทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ได้ทำหน้าที่สลายเส้นแบ่งความต่างกันของชาติพันธุ์ให้สังคมโลกดูกลมกลืนกว่าเดิม เป็นเครื่องมือทรงพลังภาพให้คนในโลกสามารถติดต่อทำการสื่อสารรับรู้เรื่องราวหรือสถานการณ์ไปพร้อมๆ กันเวลาเดียวกัน มันเข้ามามีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวัน การเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเสพข้อมูลพร้อมกันของสังคมจากสื่อมวลชนในยุคปฏิวัติเทคโนโลยีการสื่อสารและข่าวสารจะก่อให้เกิดอิทธิพลทางความคิดไม่ว่าสังคมจะอยู่ใกล้หรือห่างไกล มีการคาดหมายไว้ล่วงหน้าได้ว่าในอนาคต เมื่อระบบคอมพิวเตอร์พัฒนาทันสมัยขึ้นเท่าใด สังคมต่างวัฒนธรรม ระบบการเมือง เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตอยู่ห่างไกลกันจะเกิดความใกล้ชิดผูกพันและมีความเข้าใจในสภาพที่แตกต่างกันมากขึ้น (สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 2560)

การรู้จักความเป็นวัยรุ่นเพื่อการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่

ในการเข้าสู่วัยที่นักศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงคือการเข้าสู่วัยรุ่นที่จะต้องศึกษาเพื่อให้เกิดทักษะในการที่จะเรียนรู้ตัวเอง และเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะที่ตนเองก็มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย โดยการเปลี่ยนแปลงของช่วงวัยรุ่นรูปได้ ดังนี้

วัยรุ่น วัยที่นักศึกษาต้องทำความเข้าใจ เพื่อเข้าใจตนเอง

เมื่อนึกถึงวัยรุ่น หลายคนจะนึกถึงความมีชีวิตชีวา ความสดใส และสนุกสนานของชีวิตวัยรุ่น บางคนอาจคิดถึงความรักในวัยรุ่น ที่เรียกว่า “Puppy Love” ขณะที่หลายคนอาจคิดถึงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง จากความเป็นเด็กไปสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกแปลกๆใหม่ๆ ทั้งตื่นเต้นและวิตกกังวล แต่สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครองของนักศึกษาที่ติดตามข่าวสารจากสื่อมวลชนต่างๆ จะมีความรู้สึกหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ว่า เป็นห่วงลูกหลาน เพราะวัยรุ่น สมัยนี้ก่อปัญหาสังคมไม่เว้นแต่ละวัน ไม่เพียงแต่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเอง ยังสร้างความเดือดร้อนให้แก่พ่อแม่ และคนทั่วไปในสังคมด้วย เช่น เข้ากลุ่มมั่วสุมเสพยาเสพติด ขับรถแข่งบนถนนหลวง ยกพวกตีกัน บางคนใช้ยาเสพติดเพื่อหนีเพราะมีค่านิยมทางวัตถุ ติดการพนันฟุตบอลจนเป็นหนี้สินต้องลักขโมยเพื่อหาเงินมาใช้หนี้ หรือเล่นเกมจนเสียการเรียน หรือแม้แต่ปัญหาชู้สาวทำให้ตั้งครรภ์ หรือทำแท้งหรือคลอดแล้วนำทารกไปทิ้ง วัยรุ่น บางคนหาทางออกให้ชีวิตไม่ได้ก็ตัดสินใจฆ่าตัวตาย วัยรุ่น จึงเป็นช่วงวัยหนึ่งที่ท้าทายนักวิชาการ และผู้ที่เกี่ยวข้องให้คิดหาวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหา หรือช่วยเหลือให้วัยรุ่นก้าวผ่านพ้นช่วงวัยนี้ได้อย่างราบรื่น แนวทางหนึ่งที่จะช่วยเหลือวัยรุ่นได้ก็คือ การให้คำปรึกษาวัยรุ่น ซึ่งการให้คำปรึกษา (Counseling) เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้สัมพันธภาพ (Relationship) ช่วยเหลือผู้ขอรับคำปรึกษา ให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อม และปัญหาที่เผชิญอยู่ ทำให้สามารถแก้ปัญหา และตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการให้คำปรึกษาวัยรุ่น จึงมีเป้าหมายเพื่อให้วัยรุ่นได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน หรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และรู้เท่าทันผู้คนในสังคม ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นหาทางออกที่ดีที่สุดให้กับตนเองได้เมื่อประสบปัญหาและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เป็นผลดีต่อตนเองและสังคม ผู้ที่จะช่วยเหลือวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษา หรือเรียกว่า ผู้ให้คำปรึกษา อาจจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน หรือผู้ใกล้ชิดวัยรุ่น โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาวัยรุ่นควรมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ธรรมชาติของวัยรุ่นและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา

ธรรมชาติของวัยรุ่น

การที่จะเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนี้



1. พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

การแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้บางครั้งมีผู้เรียกวัยรุ่นว่า วัยพายุบูแคม ที่เป็นเช่นนี้เพราะวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หรือเรียกว่า หวือหวา ซึ่งสาเหตุที่สำคัญเป็นผลมาจากพัฒนาการด้านร่างกาย อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องปรับตัวทั้งทางด้านส่วนตัว ครอบครัว เพื่อน และการเรียนทำให้วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้ เกิดความเครียด ทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง เตี้ยวดีเตี้ยวร้าย จนบางครั้งทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ บางครั้งส่งผลต่อสุขภาพกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ฯลฯ ดังนั้นถ้าวัยรุ่นบอกพ่อแม่หรือเพื่อนว่า “ปวดหัว” โดยทั่วไป ผู้อื่นเมื่อได้ยินเช่นนี้ มักจะหายาแก้ปวดมาให้รับประทาน ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ และอาจจะแก้ปัญหาผิดทาง เพราะการที่บอกว่า “ปวดหัว” ไม่ได้หมายความว่า เขาจะเจ็บป่วยทางกายเสมอไป บางครั้งการทะเลาะกับเพื่อน การถูกครูดุ การสอบตกหรืออื่นๆ ก็สามารถเป็นเหตุให้ปวดศีรษะได้เช่นกัน สิ่งที่วัยรุ่นบอกเป็นเพียงพฤติกรรมภายนอก ถ้าผู้อื่นตอบสนองทันทีด้วยการหายามาให้รับประทาน ก็จะไม่เข้าใจปัญหาที่แท้จริงของวัยรุ่น จึงควรให้คำปรึกษาวัยรุ่นโดยให้วัยรุ่นได้เล่าเหตุการณ์ เพื่อระบายความรู้สึก หรือความต้องการ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในของวัยรุ่นจะทำให้ผู้อื่นเข้าใจปัญหาที่แท้จริงของวัยรุ่น และผู้อื่นควรรับฟังด้วยความเข้าใจ และกระตุ้นให้วัยรุ่นหาแนวทางแก้ปัญหา ที่เหมาะสม แต่บางครั้งเพียงมีผู้รับฟัง วัยรุ่นก็รู้สึกดีขึ้นได้ การฟังประเภทนี้เรียกว่า การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Listening) ซึ่งหมายถึง การที่ผู้รับฟัง ฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจทุกอย่างที่ผู้เขียนต้องการสื่อสาร แล้วตอบสนองกลับให้ทราบ ว่า ผู้ฟังเข้าใจเขา การฟังประเภทนี้ผู้รับฟังจึงต้องมีเวลาเพียงพอที่จะรับฟัง และมีทักษะในการสื่อสารอย่างเข้าใจ

2. พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

วัยรุ่นต้องการเป็นอิสระจากผู้ใหญ่ ต้องการการยอมรับจากเพื่อน จึงชอบทำตามกลุ่มเพื่อน ลักษณะทางเพศชั้นที่สองจะทำให้วัยรุ่นชายและหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกัน และมีความพอใจที่จะพบปะสังสรรค์ ร่วมเล่น เรียน ทำงาน พุดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ซึ่งจะพัฒนาไปสู่คู่รักต่อไป พัฒนาการที่เกิดขึ้นนี้ มักจะส่งผลให้วัยรุ่นกับผู้ใหญ่ขัดแย้งกัน เช่น บันทึกของวัยรุ่นคนหนึ่งได้เขียนไว้ว่า “ครอบครัวฉันมีสมาชิก 6 คน ฉันเป็นลูกคนที่ 2 เวลาเพื่อนมาชวนไปเที่ยว พ่อแม่ก็ไม่ยอมให้ไป กลัวว่าฉันจะเป็นอะไร ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัดมาก... ฉันอยากมีอิสระมากกว่านี้อยากให้พ่อแม่เข้าใจว่า ฉันดูแลตนเองได้” (มุลินธิเด็ก, 2547 : 82) การให้คำปรึกษาวัยรุ่นจึงควรให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวที่จะอยู่ร่วมกับพ่อแม่ เพื่อน (เพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ) และครูได้ รู้จักจัดการความขัดแย้ง และสามารถเลือกคบเพื่อนที่ดี เพราะเพื่อนที่ดีจะช่วยทำให้วัยรุ่นได้แนวคิด และวิธีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การสัมภาษณ์ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่สามารถสอบคัดเลือกเข้ามามหาวิทยาลัยและมีคะแนนเป็นที่หนึ่งของคณะวิศวกรรมศาสตร์ทั่วประเทศ ได้ให้ข้อคิดที่น่าสนใจว่า เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและประสบปัญหาเขาจะปรึกษาเพื่อน ได้

ระบายกับเพื่อน ก็รู้สึกดีขึ้น และเขามีเพื่อนที่ชั้นเรียน บางทีอยากไปเล่นเกม ไปดูภาพยนตร์ กำลังจะชวนเพื่อน แต่เพื่อนชวนขึ้นก่อน ชวนไปห้องสมุด เขาก็เลยไปห้องสมุด จึงเห็นได้ว่า เพื่อนสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาวัยรุ่นได้ และเพื่อนที่ดีจะช่วยทำให้วัยรุ่นใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เหมือนที่เพื่อนทำ

จากการศึกษาในเรื่องของวัยรุ่น ทำให้นักศึกษาได้เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น และในการศึกษาวิชาพื้นฐานทางด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ก็จะได้ศึกษาในเรื่องของปัญหาวัยรุ่นเพิ่มเติมในหัวข้อที่เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นอีกครั้ง แต่ในการศึกษาในหัวข้อนี้ให้นักศึกษาได้มองเห็นปัญหาที่จะชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นหรือวัยรุ่นหนุ่มสาว เป็นวัยแห่งการรับผลของความทันสมัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากกว่าวัยอื่นๆ ในสังคม ดังที่ รองศาสตราจารย์ ดร. ลือชัย ศรีเงินยวง ได้ให้ข้อคิดไว้เกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่น คนหนุ่มสาวจากหลากหลายทวีปทั่วโลก ในสหรัฐอเมริกาที่มีข้อมูลบ่งชี้ว่า ในสังคมยุคใหม่วัยรุ่นหนุ่มสาวของสหรัฐอเมริกา มีวัยรุ่นหญิงเป็นโรคซึมเศร้าต่างๆ ที่มาจากครอบครัวฐานะดีที่มีรายได้เฉลี่ย 4-5 แสนบาทต่อเดือน โดยพบว่ามีถึงร้อยละ 10-15 ที่ส่งผลถึงขั้นมีการฆ่าตัวตายจากโรคซึมเศร้าของวัยรุ่นหญิงดังกล่าว และในวัยรุ่นชายก็มีการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังที่ปรากฏอยู่ในหนังสือ ต้นทุนของความร่ำรวย (The Price of Privileged) ที่เขียนโดย ดร. แมคเคิลิน ลีไวน์ ซึ่งถูกนำมาสรุปไว้ในหนังสือที่เป็นภาษาไทยชื่อ กาลาภิวัตน์ โดย ไสว บุญมา และนภาพร ลิ้มปิยะกร ที่เขียนไว้ในปี พ.ศ. 2550 (ไสว บุญมา และ นภาพร ลิ้มปิยะกร, 2550 อ้างใน ลือชัย ศรีเงินยวง, ม.ป.ป.) ส่วนในประเทศไทยก็มีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึง วัยรุ่น วัยหนุ่มสาวของไทยตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระแสบริโภคนิยม อย่างรุนแรงโดยการถูกครอบงำผ่านสื่อและโฆษณารูปแบบต่างๆ ที่อาจารย์ลือชัยใช้คำว่า “ใช้ແหลกแตกต่วน” และมีพฤติกรรมที่ตกอยู่ภายใต้กระแสบริโภคนิยมอย่างหนัก ใช้เวลาส่วนมากกับการเข้าห้างสรรพสินค้าเป็นประจำ ใช้โทรศัพท์มือถือ สินค้าไอทีที่ทันสมัยเพื่อโชว์ผู้อื่น ติดสินค้ายี่ห้อดังหรือแบรนด์เนม หู ไม่สนใจข่าวสารสังคมรอบข้าง ใช้เวลาส่วนมากกับการใช้อินเตอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ หรือเกมส์ออนไลน์ อย่างไรก็ตาม มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อความรุนแรงที่เกิดขึ้นในหมู่วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว ความรุนแรงทางเพศ และอุบัติเหตุจากรถที่มีผลมาจากความประมาทของวัยรุ่น (ลือชัย ศรีเงินยวง, ม.ป.ป.)

ปัญหาสำคัญของการสู่โลกยุคใหม่ของวัยรุ่น

วัยรุ่นหนุ่มสาวเป็นวัยแห่งการรับผลที่ทันสมัยโดยตรงมากกว่าวัยอื่นๆ มีปัญหาต่างๆ มากมายที่ลงสู่วัยรุ่นเป็นลำดับแรก โดยเฉพาะผลที่เกิดจากการพัฒนาของความทันสมัยต่างๆ โฆษณาสินค้าจากการทำตลาดของเจ้าของผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทั้งผลิตภัณฑ์ความงาม เครื่องแต่งกาย สินค้าไอที การสื่อสาร และอีกมากมาย ล้วนมุ่งไปยังกลุ่มเป้าหมายในกลุ่มของวัยรุ่นหนุ่มสาวแทบทั้งสิ้น ดังเช่นปัญหาสำคัญที่ขอยกมาเป็นตัวอย่างสำคัญ ได้แก่

1. ปัญหาจากการใช้อินเตอร์เน็ต



ปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ตมีมากมาย เพราะอินเทอร์เน็ตเป็นเพียงการพัฒนาช่องทางสื่อสารในสังคมยุคใหม่ ที่มีความสำคัญมากของระบบสื่อสารช่องทางหนึ่งในปัจจุบัน เมื่อมีประโยชน์มากแต่ก็สามารถสร้างปัญหาสำหรับวัยรุ่นได้มากเช่นกัน เพราะคนส่วนใหญ่ที่ใช้ระบบอินเทอร์เน็ตก็คือวัยรุ่น ซึ่งในส่วนของการทำงานจะได้อธิบายเกี่ยวกับเทคโนโลยีต่อไป แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่เกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตก็คือ การที่ใช้เวลาในการเข้าสู่อินเทอร์เน็ตมากเกินไป จนถึงขนาดบางคนเป็นโรคที่เรียกว่า โรคติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Disorder หรือ IAD) ซึ่งเป็น กลุ่มอาการทางจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตในการเสพข้อมูลหรือข่าวสารมากเกินไป

มีข้อมูลที่น่าสนใจของการศึกษาของ Kimberly S Young จาก University of Pittsburgh Medical School ได้วิเคราะห์ว่า บุคคลใดที่มีอาการดังต่อไปนี้ อย่างน้อย 4 ประการ เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี แสดงว่าเป็นอาการติดอินเทอร์เน็ต คือ

- 1) รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ต่อเข้าระบบอินเทอร์เน็ต
- 2) มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นเรื่อยๆ
- 3) ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้
- 4) รู้สึกหงุดหงิดเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง หรือหยุดใช้
- 5) คิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้ว ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น
- 6) ใช้เป็นอินเทอร์เน็ตในการหลีกเลี่ยงปัญหา
- 7) หลอกคนในครอบครัว หรือเพื่อน เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง
- 8) มีอาการผิดปกติเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ต เช่น หดหู่ ภาวะวุ่นวาย

รูปแบบของการติดอินเทอร์เน็ตนั้นแบ่งออกเป็น

- 1) Cyber Sexual Addiction เป็นการติดเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางเพศ เช่นการดูเว็บไซต์
- 2) Cyber-Relationship Addiction เป็นการคบเพื่อนจากห้องแชตรูม, เว็บบอร์ด นำมาทดแทนเพื่อนหรือครอบครัวในชีวิตจริง
- 3) Net Compulsion เป็นการติดการพนัน, การประมูล สินค้า, การซื้อขายทางอินเทอร์เน็ต
- 4) Information Overload เป็นการติดการรับข้อมูลข่าวสาร จนไม่สามารถยับยั้งได้
- 5) Computer Addition เป็นการใช้อินเทอร์เน็ต ในลักษณะที่ไม่สามารถยับยั้งใจได้ เช่น การเล่นเกมออนไลน์

โดยเวลาที่ใช้ในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตและใช้งานโปรแกรมบนระบบเหล่านั้นเมื่อใช้มากจนเกินไปไปเบียดบังเวลาในการทำอย่างอื่น ซึ่งนักศึกษามีความจำเป็นต้องใช้เวลาดูแลเช่นเดียวกัน และส่วนใหญ่สัดส่วนของการทำงานในระบบอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นนั้นใช้ไปในเรื่องความบันเทิง หรือเป็นเรื่องไร้สาระอื่นๆ

เสียเป็นส่วนใหญ่ รวมถึงในบางกรณีที่วัยรุ่นไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตแบบให้ปล่าวจากสถานศึกษาได้ก็อาจจะต้องมีการสูญเสียค่าใช้จ่ายไปเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะที่มีการพัฒนาขึ้นของ Smart Phone ที่สามารถเข้าสู่อินเทอร์เน็ตระบบใหม่จากการให้บริการโทรศัพท์ระบบใหม่ทั้ง 3G และ 4G ก็ทำให้มีข้อมูลไหลเข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ตได้เร็วขึ้น การเก็บค่าใช้จ่ายก็มักจะมีการคิดจากจำนวนของข้อมูลทำให้เพิ่มค่าใช้จ่ายในส่วนนี้เพิ่มขึ้น

2. ปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม

ปัญหาในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมหรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรนับวันก็ยังมีมากขึ้น แต่จากการศึกษาในเรื่องความรู้และทัศนคติกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ที่ทำการศึกษานักเรียนในระดับแค่โรงเรียนมัธยม ก็พบว่าเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้วบางส่วน แต่ที่น่าสนใจจากผลการศึกษาที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นอยู่ในระดับต่ำ (คลังพลอย เอื้อวิทยาสุภกร และ อรณิชา โพธิ์หมื่นทิพย์, 2554) นอกจากนี้ยังมีการออกมาเปิดเผยจากผู้บริหารของกระทรวงสาธารณสุข ในช่วงต้นปี พ.ศ.2556 ถึงข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า ปัจจุบันวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น อายุเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกลดลงเรื่อยๆ โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 15 ปี และมักไม่มีการป้องกันการตั้งครรภ์ ส่งผลให้มีการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้น โดยสถิติสาธารณสุขในปี 2554 พบว่ามีเด็กวัยรุ่นที่อายุยังไม่ถึง 20 ปี คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ 370 ราย โดยในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี มีการคลอดบุตรถึงวันละ 10 ราย ส่วนข้อมูลของการทำแท้งเฉพาะที่เก็บข้อมูลได้จากสถานพยาบาลเพียง 134 แห่ง พบว่าร้อยละ 53 ของผู้ป่วยที่ทำแท้งทั้งหมดเป็นวัยรุ่น และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นนั้นพบว่ามีมากกว่าร้อยละ 80 เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ส่งผลต่อปัญหาในการพลาดโอกาสในการจบการศึกษา และเป็นภาระในการเลี้ยงดูทารกเป็นจำนวนมาก (ไทยรัฐออนไลน์, 2556) จะเห็นว่าปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทางเพศของนักศึกษาเป็นปัญหาที่อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตหรือเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาจนอาจทำให้พลาดโอกาสในการจบการศึกษาตามความตั้งใจ และอาจเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตที่อาจทำให้ไม่สามารถดำเนินไปตามแนวทางที่ดีของชีวิตได้

3. ปัญหาการเสพติดลามกอนาจาร

จากสถานการณ์สื่อลามก ภัยคุกคามวัยรุ่น พบว่า สื่อเรื่องเพศมีปรากฏในสังคมมานาน แต่ถูกจำกัดให้มีและให้ใช้ประโยชน์เฉพาะกลุ่มคนเช่น คู่สามี -ภรรยา และเป็นที่ยอมรับกันว่าผู้ที่จะสามารถเสพสื่อเหล่านี้ต้องเป็นผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะ มีความคิดค้นกรองในการบริโภคสื่อเหล่านั้นอย่างมีวิจารณญาณ แต่ในปัจจุบันกลับกลายเป็นว่าสื่อเหล่านี้ถูกผลิตออกมาหลากหลายแพร่กระจายไปทั่วทุกหัวระแหง ทุกคน (รวมทั้งเด็กๆ) สามารถเข้าถึงสื่อลามกได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอินเทอร์เน็ต การควบคุมก็เป็นไปอย่างเชื่องช้าไม่ทันกับการเติบโตของธุรกิจผลิตและจัดจำหน่ายสื่อลามก ข้ำร้ายธุรกิจเหล่านี้ยังดึงดูดผลประโยชน์จากเด็กๆ มองเด็กเป็นเหยื่อทั้งในแง่เป็นลูกค้าบริโภคสื่อลามก พบเด็กเป็นผู้ถูกกระทำอยู่ในสื่อลามก รวมไปถึงการ



ชักชวนให้เข้าสู่การค้าประเวณีกฎหมายที่มีบทลงโทษผู้ประกอบการ “สื่อลามก” ก็มีอยู่ เช่น ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 287 จำคุกได้ 3 ปี ปรับไม่เกิน 3 พันบาทแต่ดูเหมือนไม่สามารถจัดการกับธุรกิจสื่อลามก ซึ่งมีเงินหมุนเวียนจำนวนมาก ปัญหาทางเพศของเด็กก็ยิ่งทวีความซับซ้อนขึ้นเรื่อยๆ ทั้งการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์ในวัยเรียน ค่านิยมของเด็กวัยรุ่นเรื่องกิ๊กหรือแข่งขันการสะสมคู่นอน วัยรุ่นอาจเข้าสู่วังวนของการขายประเวณี ตามมาด้วยปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สถิติผู้ป่วยโรคเอดส์ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น รวมถึงปัญหาการทำแท้ง (สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, 2560)

รากเหง้าของปัญหาวัยรุ่น

รองศาสตราจารย์ ดร.ลือชัย ศรีเงินยวง ได้ชี้ให้เห็นที่มาของปัญหาในส่วนของรากเหง้าของปัญหาวัยรุ่นไทย โดยได้นำผลการการวิเคราะห์และสรุปเกี่ยวกับรากฐานของปัญหาวัยรุ่น โดยอาจารย์อมรวิทย์ นาครทรรพ และอาจารย์จุฬารัตน์ มาเสถียรวงศ์ ซึ่งอยู่ในหนังสือชื่อ เมื่อความทุกข์ไล่ล่าเด็ก โดยเรียกว่า “บาป 7 ประการ” (อมรวิทย์ นาครทรรพ และจุฬารัตน์ มาเสถียรวงศ์, 2548 อ้างใน ลือชัย ศรีเงินยวง, ม.ป.ป.) ได้แก่

1) ครอบครัวแตกแยก ไม่มีพื้นฐานชีวิตที่ดีให้เด็ก

ในสังคมยุคใหม่ครอบครัวของคนไทยมีการแยกครอบครัวออกมาจากครอบครัวใหญ่มากขึ้น มีครอบครัวที่แตกแยกทำให้ต้องมีการเลี้ยงดูโดยลำพัง โดยมีสถิติครอบครัว เมื่อดูจากสถิติโครงสร้างของครัวเรือนไทย พบว่าสถิติตั้งแต่ ปีพ.ศ.2549-2553 จากสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าครอบครัวเดี่ยวมีมากขึ้น เป็นครอบครัวขยายที่ยังอยู่ร่วมกันทั้งครอบครัวใหญ่ประมาณร้อยละ 30 เท่านั้น เพราะมีครอบครัวที่อยู่คนเดียวและอยู่กับคนอื่นที่ไม่ใช่ญาติอีกประมาณ กว่าร้อยละ 10 ข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ยังชี้ให้เห็นว่า ในครึ่งทศวรรษที่ผ่านมา คนไทยมีการหย่าและแยกกันอยู่เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งการแยกกันอยู่ที่มีเพิ่มขึ้นมากกว่าการหย่า และเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 1.73 ในปี 2550 เป็นร้อยละ 2.21 ในปี 2554 อย่างที่ทราบกันดีแล้วว่าความล้มเหลวของการครองคู่ ย่อมส่งผลกระทบต่อเด็ก ดังนั้นแนวโน้มการหย่าและแยกกันอยู่ที่เพิ่มขึ้น เป็นปัจจัยทางลบต่อสังคมโดยรวม นอกจากนี้ครอบครัวคนไทยในสังคมยุคใหม่ก็มีเวลาให้แต่กับตนเองเกือบตลอดวันมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยมาก ดังข้อมูลที่แสดงจากแผนภูมิ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

การมีครอบครัวกันในสังคมสมัยใหม่ เป็นการตกลงกันระหว่างคู่หนุ่มสาวเพียงสองคน โดยไม่เกี่ยวกับพ่อแม่และครอบครัวมากขึ้น การตกลงกันเป็นครอบครัวก็ไม่ได้มีความยุ่งยากซับซ้อน ทุกอย่างมีความง่ายสะดวกสบายมากขึ้น การมีครอบครัวง่ายส่งผลให้การแตกแยกก็ง่ายมากขึ้น การแตกแยกของครอบครัวในสังคมยุคใหม่จึงมีการแตกแยกมากขึ้น ส่งผลโดยตรงต่อความอบอุ่นของลูก

2) สถาบันศาสนาเสื่อมถอย ไม่เป็นหลักทางใจให้เด็ก

ข่าวที่เกี่ยวข้องกับสถาบันศาสนาแม้ไม่ได้มาจากศาสนาแต่เมื่อผู้ที่อยู่ในวงการศาสนาทำเสื่อมเสียก็ส่งผลโดยตรงต่อความเชื่อมั่นเชื่อถือของเด็ก กิจกรรม ประเพณี ทางศาสนาที่เคยกระทำกันของชุมชนโดยมีครอบครัวใหญ่ที่ประกอบด้วยคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย พ่อ แม่ ญาติพี่น้องเข้ามาร่วมงาน ทำบุญตักบาตร หรือการเวียนเทียนในวันสำคัญของพุทธศาสนิกชน ก็มีน้อยลงทุกวัน กิจกรรมของครอบครัวเป็นกิจกรรมของครอบครัวขนาดเล็ก ที่พากันไปตามห้างสรรพสินค้า การไปดื่มกินในร้านอาหารเสียมากกว่า โอกาสที่จะได้นำเด็กเข้าไปใกล้พระศานาน้อยลง นอกจากนั้นยังได้รับข่าวสารในทางลบที่มีอยู่เป็นจำนวนมากในสื่อมวลชน ข่าวร้ายลงให้ฟรี ข่าวดีต้องมีค่าตอบแทน การเสพข่าวที่เกี่ยวกับศาสนาหรือคนที่อยู่ในสถาบันทางศาสนา ก็มักจะเป็นข่าวไม่ดี มีแต่คนที่ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง การที่จะให้เด็กยึดสถาบันศาสนาเป็นหลักทางใจก็ทำได้ยาก

แม้จะมีผู้ที่บวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา พยายามคิดหาวิธีใหม่ๆ ที่จะให้ธรรมะเข้าถึงวัยรุ่นมากขึ้น กรณีตัวอย่างของพระมหาสมปอง ที่ได้ดำเนินการในเรื่อง ธรรมะดีลิเวอรี่ และการจัดทำหนังสือธรรมะที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับวัยรุ่นของ พระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี) ออกมาเป็นจำนวนมาก แต่ก็ยังมีอยู่จำนวนน้อย เมื่อเทียบกับบริบทโดยรวมของทั้งประเทศ และการเข้าถึงสื่อธรรมะของวัยรุ่นก็ยังมีน้อยมาก

3) เศรษฐกิจที่ไร้ความพอเพียง กระแสบริโภคนิยมท่วมทับสังคม

เกิดกระแสบริโภคนิยม เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ วัยรุ่นมีลักษณะเป็นไปในทำนองเดียวกันเพราะสนใจไปตามกระแสแฟชั่นในแต่ละช่วงเวลา ดังที่อาจารย์ลีอิชัยได้ใช้คำว่า เด็กโหล บริโภคตามความปรารถนาที่ไม่มีจุดเพียงพอโดยไม่คำนึงถึงความพอดีของตนเอง ทั้งในเรื่องฐานะ ทรัพย์สินเงินทอง ที่เรียกว่าบริโภคจนเกินตัว การเห็นวัตถุภายนอกเป็นสิ่งที่มีความหมายมากกว่าสิ่งอื่น การจะคบกับเพื่อนก็ต้องเป็นกลุ่มที่มีการใช้สิ่งของที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน หรือมีแฟชั่นที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ติดยึดอยู่กับยี่ห้อสินค้าที่มีการยอมรับกัน ในกลุ่มและมักเป็นยี่ห้อที่มีราคาแพง ยอมรับบุคคลจากทรัพย์สินเงินทองเป็นหลัก ไม่เคยพอใจอยู่กับสิ่งที่ตนเองมี มีแล้วก็อยากมีให้ดีขึ้นไปอีกตามกระแสของแฟชั่นที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทั้งๆ ที่สิ่งของที่ตนมีก็ยังสามารถใช้เป็นอย่างดี

4) การศึกษา ไม่สอนความรู้เรื่องชีวิต การศึกษาที่เห็นแก่ตัว

อาจารย์มุ่งเน้นการสอนแต่วิชาชีพ วิชาเกือบทั้งหมดของหลักสูตรในการจัดการศึกษายุคใหม่ มุ่งเน้นในเรื่องของการใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือในการประกอบวิชาชีพเป็นสำคัญ มองว่าวิชาเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องทักษะการใช้ชีวิตหรือวิชาพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ กลับเป็นวิชาที่เป็นภาระในการจัดการเรียนการสอน เป็นวิชาที่ไม่มีคุณค่า สิ้นเปลืองเวลาในการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างเด็กนักเรียนออกไปทำงานในวิชาชีพ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าในวิชาชีพ การที่สถาบันการศึกษาต่างมุ่งเน้นในวิชาชีพมากเกินไปก็ทำให้ละเลยใน



เรื่องความรู้เรื่องชีวิต ที่เป็นวิชาพื้นฐาน หรือการที่สถาบันการศึกษาไม่สามารถที่จะให้ความรู้ได้เท่าทันกับความจริงในสังคมภายนอกมหาวิทยาลัย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ได้เขียนถึงการเรียนในสังคมยุคใหม่ของไทยไว้ในหนังสือ การแพทย์แนวพุทธ ว่า มีปัญหาทางการศึกษา ตามสภาพของค่านิยมในสังคมไทย ที่มีการเรียนทางด้านวิชาแพทย์ วิชาวิศวกรรม สถาปัตยกรรม หรือวิชาอะไรก็ตาม คนที่จะมาเรียนหนังสือหรือวิชาเหล่านี้ ล้วนแต่มีค่านิยมที่จะใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือสำหรับเลื่อนฐานะในสังคม และเพื่อเข้าถึงโอกาสที่ดีที่สุดในการหารายได้ ซึ่งไม่ใช่เป็นตัวความหมายที่แท้จริงของการศึกษา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553)

วัยรุ่นมาเรียนหนังสือในสถานศึกษากลับมาเพื่อประชันความหฺรู่ในการใช้สิ่งของเครื่องใช้ตามแฟชั่น มหาวิทยาลัยกลายเป็นที่แสดงแฟชั่นใหญ่ ที่จะต้องมีการแข่งขันกันในเรื่องของการประชันรถหรู การแต่งตัว การใส่เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า และอีกมากมาย ผิดไปจากหลักการที่มหาวิทยาลัยเป็นที่แสวงหาความรู้ หาประสบการณ์ในการสร้างชีวิตทั้งในส่วนของพัฒนาชีวิต และการพัฒนาวิชาชีพ

5) สื่อมวลชน สื่อคร่ำวิญญานเด็ก

สื่อมวลชนในสังคมสมัยใหม่ เน้นการทำธุรกิจ เพื่อสื่อมวลชนเป็นช่องทางในการทำรายได้ อย่างมหาศาล รายการอยู่ได้ด้วยการให้การสนับสนุนจากบริษัทธุรกิจเอกชนจากการให้ค่าเวลาในการโฆษณาเป็นหลัก รายการทีวีที่ทำจากจิตวิญญาณในการเป็นสื่อมวลชนก็มักหาผู้สนับสนุนยากเต็มที่ ในช่องโทรทัศน์ สถานีวิทยุ ที่สามารถให้เวลากับผู้ที่ต้องการแบบให้ฟรีก็จะเป็นช่วงเวลาที่แทบไม่มีใครดูหรือฟัง เพราะเวลาที่ดี ๆ ในช่วงที่มีคนติดตามจำนวนมากก็จะถูกบริษัทผู้ผลิตรายการซื้อไปเกือบทั้งหมด รายการในช่วงเวลาดี ๆ ของสื่อมวลชนไทยจึงมีอยู่ไม่มากนัก รายการที่มีเกือบทั้งหมดในช่วงเวลาที่ดี ๆ คือ รายการ ละครโทรทัศน์ รายการประกวดร้องเพลง และรายการเกมส์โชว์

6) พื้นที่ทางสังคมที่ตีบตัน เด็กไทยไม่มีอะไรที่ดี ๆ ทำ

การต่อสู้กันทางการเมือง แต่พื้นที่ สำหรับการเข้าร่วมของนักศึกษากลับมีน้อยลงทุกวัน กิจกรรมของการออกไปยังชนบทมีให้เห็นจำนวนน้อย กิจกรรมส่วนใหญ่กลับเป็นการท่องเที่ยวด้วยความสนุกสนานเป็นหลัก อาจเกี่ยวเนื่องไปจนถึงการเที่ยวกลางคืนร่วมกัน กลับส่งผลไปในทางเสียหาย กลับมีเรื่องของยาเสพติด ความรุนแรง รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์กัน จนเป็นที่เสียหายที่ปรากฏออกมาให้สังคมได้รับทราบอยู่เป็นจำนวนมาก กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมค่ายอาสา ก็มีการพัฒนารูปแบบไปเสียเป็นจำนวนมาก กิจกรรมที่ยังคงให้ความสำคัญกับการที่นักศึกษาจะได้ทักษะและจิตวิญญาณของการช่วยเหลือสังคมก็นับวันยิ่งน้อยลงทุกที การรวมตัวกันเพื่อต่อสู้ในแนวทางของการเรียกร้องตามจิตวิญญาณก็ถูกชักนำไปจากผู้ใหญ่ที่เห็นแก่ตัว เห็นแก่อำนาจ หรือต้องการผลัดเปลี่ยนอำนาจในการการเมืองการปกครองโดยเห็นการต่อสู้ของ

วัยรุ่นเป็นเพียงเครื่องมือ และเนื่องจากกระแสทุนนิยมเข้ามากัดกินจิตวิญญาณของนักศึกษาไปแทบจะหมดสิ้น ในปัจจุบัน การอดทนต่อผู้ตามแนวทางที่ถูกต้องจึงแทบไม่มีให้เห็นในสังคมยุคใหม่นี้

7) สังคมไร้ตัวแบบ เป้าหลอมจริยธรรมสิ้นท่า มีแต่ อธรรม-มา-ภิบาล สังคม

ตัวอย่างของนักศึกษาเริ่มตั้งแต่พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในสถานศึกษาคือ ครู อาจารย์ กลับไม่สามารถเป็นต้นแบบที่ดี เป็นต้นแบบแห่งความดีงามของบุตร หลาน หรือศิษย์ให้เป็นหลักยึด เพื่อเจริญรอยตามไปยังเป้าหมายที่ดีงาม ตามวิถีทางของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งกายและจิต แต่กลับมีข่าวสารจากสื่อต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้วัยรุ่นได้รับทราบอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งในเรื่องของการข่มขืนต่างๆ ที่เป็นลูก หลานหรือศิษย์ของตนเอง ใช้เด็กเป็นเครื่องมือหรือเป้าหมายในการจำหน่ายยาเสพติด ส่วนครู อาจารย์ ก็มีข่าวการรับทรัพย์สินของนักศึกษา การมีเพศสัมพันธ์ การล่วงละเมิดอื่นๆ เพื่อแลกกับคะแนนในวิชาเรียน สังคมที่ประดังด้วยปัญหาใกล้ตัววัยรุ่นหรือเด็กในทำนองนี้ ส่งผลโดยตรงต่อการขาดที่พึ่ง ขาดแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต ชีวิตของเด็กแว้งคว้าง หลกลอย ไม่มีที่ยึดเหนี่ยว ส่งผลให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย

ปัญหาที่ต้องระมัดระวังของนักศึกษา

จากคู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ระบุในส่วนที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่พบบ่อยในนักศึกษาไว้ดังนี้

ปัญหาที่มักจะพบในนักศึกษาซึ่งก็เป็นช่วงที่อยู่ในวัยรุ่น เนื่องจากความต้องการเผชิญกับการปรับตัวหลาย ๆ ด้านพร้อม ๆ กัน เริ่มตั้งแต่การปรับตัวกับระบบการเรียนในมหาวิทยาลัย การปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ การเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น การทำกิจกรรมที่แตกต่างออกไปจากการเรียนในโรงเรียน จึงทำให้นักศึกษา อาจเกิดปัญหาได้ การเกิดปัญหาขึ้นของนักศึกษาจึงมีความเป็นไปได้ โดยทางมหาวิทยาลัยมหิดลได้ระบุไว้ในคู่มืออาจารย์ที่ปรึกษาไว้อย่างชัดเจนถึงปัญหาที่กำหนดไว้เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับอาจารย์ ว่านักศึกษาในความดูแลนั้นอาจพบกับปัญหาต่าง ๆ ดังระบุไว้ดังนี้คือ

1. Adjustment Disorder (โรคความผิดปกติการปรับตัว)

ลักษณะสำคัญ อาการมักเกิดขึ้นหลักพบกับการเปลี่ยนแปลง หรือความเครียดในชีวิตประจำวัน (Psychosocial Stressors) เช่นการย้ายสถานที่เรียน การมีเพื่อนกลุ่มใหม่ การอยู่หอพัก ฯลฯ ซึ่งอาการเหล่านี้ มักจะเกิดภายใน 3-6 เดือน และมักจะหายเอง หากนักศึกษาปรับตัวได้

อาการ เครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดหัว ปวดท้อง ซึมเศร้า เบื่อหน่าย เหน็ด ไม่มีความสุข สมาธิ สิ้น ความจำแย่ เบื่ออาหาร หลบเลี่ยงไม่เรียน บางรายอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว เกเร ต่อต้าน อาจจะหันไปหายาเสพติด หรือเที่ยวเตร่มากขึ้น

2. Personality Disorder (โรคบุคลิกภาพผิดปกติ)



ลักษณะที่สำคัญ นักศึกษาจะปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ยาก มักจะเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เอาแต่ใจตัว มีนิสัยผิดปกติในการดำเนินชีวิต พฤติกรรมไม่เหมาะสม ไม่ยืดหยุ่น และไม่รู้ตัวว่าปกพร่อง มักโทษคนอื่น ไม่ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม มักมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ และคนรอบข้าง

อาการ บุคลิกภาพไม่สมวัย ขาดวุฒิภาวะ ขาดความรับผิดชอบ หลบเลี่ยงปัญหา ทำให้มีปัญหาในการเรียน และปัญหาในการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

3. Psychosomatic Disorder (โรคเครียด)

ลักษณะที่สำคัญ

อาการ อาการทางร่างกาย มักจะเกิดอาการโรคแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ท้องผูก อาเจียน รวมถึง กล้ามเนื้อเกร็งแข็งตัว เจ็บปวดบริเวณศีรษะ คอ หลัง หรือเอว กล้ามเนื้อกระดูก มือสั่น ใจคอสั่น ความดันโลหิตสูง ปัสสาวะบ่อย บางรายอาจเกิดโรคเรื้อรัง หรือเป็นหวัด

4. Major Depression (โรคซึมเศร้า)

ลักษณะที่สำคัญ เป็นโรคทางอารมณ์แบบหนึ่ง นักศึกษามักไม่แจ่มใสไร้เรงเหมือนเดิม ไม่มีความสุข เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ สมาธิความจำเสื่อมไป ความคิดและการเคลื่อนไหวช้าลง รู้สึกตัวเองไร้ค่า มีความผิด เบื่อชีวิต คิดอยากตาย และมีการพยายามฆ่าตัวตาย แต่โรคซึมเศร้าก็สามารถรักษาให้หายขาดได้

5. Anxiety Disorder (โรคประสาท)

อาการ นักศึกษามีอาการเครียด และวิตกกังวล ซึ่งมักจะเป็นอาการเรื้อรังรักษาได้ยาก โรคประสาทที่พบบ่อยได้แก่

- โรคประสาทวิตกกังวล หรือโรคกังวล (General Anxiety Disorder) มักมีอาการกังวล ทั่ว ๆ ไปทุกเรื่อง เป็นเรื้อรัง มีอาการของระบบกล้ามเนื้อ
- โรคประสาทซึมเศร้า (Dysthemia) มักมีอาการซึมเศร้าเรื้อรัง
- โรคประสาทย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder)
- โรคกลัว (Phobic Disorder) มีอาการกลัวอย่างไม่สมเหตุผล

6. Schizophrenia (โรคจิตเภท)

อาการ นักศึกษามีอาการหลงผิด หูแว่ว ไม่อยู่ในโลกความเป็นจริง อารมณ์และพฤติกรรมผิดปกติ มีการกระทำแปลก ๆ โดยไม่คำนึงถึงกาลเทศะ มีการหวาดระแวง เชื่อแปลก ๆ และรู้สึกว่าตนเองผิดปกติ

7. Organic Mental Disorder (โรคจิตเวช)

อาการ สมองทำงานสับสน ทำให้คิดและการตัดสินใจไม่ดีนัก ความจำไม่ดี สติสัมปชัญญะขึ้น ๆ ลง ๆ มีอาการทางจิตได้ทุกรูปแบบ เช่น โรคจิตที่เกิดจากการใช้ยาบ้า

8. Substance Use Disorder (โรคติดสารเสพติด)

อาการ ใช้สารเสพติดซ้ำ ๆ จนเป็นอันตรายต่อตนเอง เมื่อขาดสารนี้จะเกิดอาการลงแดง (อยากยา) สารเสพติดที่นักศึกษาใช้มากได้แก่ เหล้า บุหรี่ ยาแก้ปวดประสาท ยาบ้า กัญชา การรักษาทำได้ค่อนข้างยาก แม้รักษาหายแล้ว โอกาสกลับไปใช้สารเสพติดยังมีสูง (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554)

ซึ่งจะเห็นว่ามหาวิทยาลัยมหิดลก็ให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาความเครียด ที่อาจเกิดขึ้นในขณะเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัย หรือนักศึกษาที่เป็นโรคเครียดอยู่ในอันดับต้นๆ รวมถึงผลที่เกิดขึ้นจากความเหงา จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการส่งผลให้นักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งทั้งโรคเครียดและโรคซึมเศร้าของนักศึกษานั้นเป็นปัญหาที่ให้อาจารย์ที่ปรึกษาต้องให้ความสนใจหรือเอาใจใส่ต่อนักศึกษา ตามแนวทางที่มหาวิทยาลัยมหิดลได้กำหนดไว้ให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาทุกท่าน

ปัญหาความเครียด

ความเครียด (Stress) ก็คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย นั่นเอง ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่วไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่นักศึกษาคิดหรือมีอาการบางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่ง ในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ

ในทางวิชาการ ความเครียด หมายถึงปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจ ที่มีต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งคำว่าปฏิกิริยาก็ไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าส่วนใดส่วนหนึ่ง อาจจะเป็นการตอบสนองของร่างกายบางส่วน เช่น ปวดหัว หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก หรือเป็นความรู้สึกกระวนกระวาย และสิ่งที่มากระตุ้น หรือสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความเครียดก็แตกต่างกันไปในแต่ละคน

ความรู้ความเข้าใจในเรื่องความเครียด

คนทุกคนจะเครียดเหมือน ๆ กัน เมื่ออยู่ในภาวะเดียวกัน ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด คนเราจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดแตกต่างกันออกไป แม้จะอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด คือ นักเรียนที่ฟังการประกาศผลสอบเอนทรานซ์ ในคนที่สอบไม่ได้เหมือน ๆ กัน ทุกคนจะรู้สึกเสียใจผิดหวัง แต่ปฏิกิริยาต่างกัน บางคนเฉย ๆ บางคนร้องไห้ร้องให้ บางคนหลบหน้าเพื่อนฝูงเพื่อขอเวลาทำใจ และในบางคนอาจจะซึมเศร้ามากจนคิดฆ่าตัวตายก็มี

ควรมีการจัดการความเครียดให้อยู่ในระดับพอเหมาะ ความเครียดเป็นสิ่งไม่ดี ความคิดที่ว่าไม่มี ความเครียดเลยจะดีที่สุดเป็นความคิดที่ยังไม่ถูกต้องทีเดียวนัก ความเครียดต่อมนุษย์เปรียบได้กับความตึงที่ นักศึกษาซึ่งสายไวโอลิน ถ้าซึ่งหย่อนหรือตึงไปก็จะทำให้เสียงไวโอลินผิดเพี้ยนไป ความเครียดอาจจะเป็นอุปสรรคหรือเพิ่มสีสันให้กับชีวิตจะขึ้นอยู่กับวิธีที่นักศึกษา “จัดการ” กับมันมากกว่า



ควรมีการจัดลำดับความเครียดในการแก้ปัญหา ไปที่ไหนก็มีแต่ความเครียด จะทำอะไรได้ มีผู้คิดเช่นนี้มากมาย แต่มันไม่เป็นเช่นนั้น ถ้านักศึกษารู้จักคิดและวางแผนในการจัดการกับความเครียดไม่ให้มาท่วมทับเรา การจัดลำดับความเครียด จากน้อยไปหามาก และค่อย ๆ แก้ปัญหาไปตามความยากง่ายของต้นเหตุที่ทำให้ นักศึกษาเครียด ถ้านักศึกษาไม่จัดการกับความเครียด ไม่สามารถจัดลำดับชั้นความเครียดได้ จะทำให้ปัญหาทุกอย่างใหญ่เท่า ๆ กัน และดูเหมือนจะมีความเครียดไปทุกแห่งจนแก้ไขอะไรไม่ได้

วิถีคลายเครียดอาจเหมาะสมกับแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน สำหรับนักศึกษาแต่ละคนที่มีความเครียด ไม่มีวิถีคลายเครียดแบบใดที่จะใช้ได้ผลกับทุก ๆ คน วิถีดำเนินชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกัน พบสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน ดังนั้นวิถีแก้ปัญหาของจึงแตกต่างกันไป วิถีคลายเครียดที่ใช้ได้ผลกับคน ๆ หนึ่ง อาจไม่ได้ผลกับอีกคนหนึ่ง ควรใช้วิถีคลายเครียดหลายๆ อย่างเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละคน

การมีความเครียดอาจไม่ปรากฏอาการทางกาย ตามความเป็นจริงแล้วการไม่มีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ใจสั่น ไม่ได้หมายความว่านักศึกษาไม่มีความเครียด บางคนอาจใช้ยาเพื่อลดอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจลงไปได้ แต่ยังคงมีความเครียดอยู่ บางคนอาจจะพูดว่าไม่เคยเครียดเลย หรือเป็นคนไม่เครียดตลอดชีวิต ดูจะเป็นความสามารถเฉพาะตัว ที่จากจะลอกเลียนแบบได้ สถิติต่างๆ ที่น่าสนใจเกี่ยวกับความเครียดนั้น จากรายงานของสมาคมจิตวิทยาของอเมริกัน พบว่าในคนอเมริกัน ประมาณ 43 เปอร์เซ็นต์ จะมีภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดี ซึ่งเกิดจากผลของความเครียด และประมาณ 75-90 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ที่ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล โดยมีอาการที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (Stress-related complains) ซึ่งถ้านับเป็นการสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ เช่น การเสียชั่วโมงทำงาน การขาดงาน ผลผลิตที่ได้ลดลงแล้ว ความเครียดก่อให้เกิดการสูญเสียมากกว่า 300 ล้านเหรียญต่อปี หรือมากกว่า 12,000 ล้านบาท โดยในประเทศไทยยังไม่มีผู้ใดคิดคำนวณการสูญเสียทางเศรษฐกิจ หรือการเงิน เนื่องจากจากความเจ็บป่วยโดยเฉพาะโรคทางด้านสุขภาพจิตหรือความเครียด ซึ่งคิดค่อนข้างยากกว่าความเจ็บป่วยด้วยโรคทางกาย

เกี่ยวกับความเครียดที่มีการศึกษา เรื่องปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยพบว่าในภาวะปกติ คนทั่ว ๆ ไป จะมีความรู้สึกเครียด หรือมีอาการในระดับปานกลาง และมากประมาณ 20-30 เปอร์เซ็นต์ ของประชากร และจากภาวะน้ำท่วมในปี 2554 คิดว่าความเครียดคงจะเกิดมากขึ้นกับประชาชนทั่วไป จากการศึกษพบว่าขนาดของปัญหาไม่ได้มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่เกิดขึ้น นักศึกษาอาจจะเห็นผู้ที่ติดหนี้ธนาคาร 3,000 ล้านบาท กินได้ นอนหลับ ในขณะที่ผู้ที่ถูกทวงเงินไม่กี่พันบาทมีอาการเครียดกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ดังนั้น คนที่จะเอาตัวรอดจากความเครียดได้ ต้องรู้จัก จัดการกับความเครียดนั้น ซึ่งโดยความหมายแล้ว การจัดการไม่ได้หมายความว่าให้นักศึกษาจัดการความเครียดให้หมดไป แต่หมายถึงวิธีการที่นักศึกษาจะอยู่กับความเครียดของนักศึกษาให้ได้อย่างไร โดยไม่ให้สิ่งที่เกิดขึ้นหรือปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดให้เกิดความเครียดกับตัวนักศึกษาน้อยหรือน้อยที่สุด

วิธีจัดการกับความเครียด

1) หยุดคิดสักครู่ หรือพยายามนึกถึงภาพสวย ๆ สถานที่สวย ๆ ที่เคยเห็นหรือเคยไปพบ บางครั้ง นักศึกษาไม่สามารถหนีจากสถานการณ์ หรือ ภาวะแวดล้อมไปได้ก็ใช้ความคิดฝันให้เป็นประโยชน์

2) เมื่อหยุดคิด หรือหยุดความฟุ้งซ่านลงได้บ้างแล้วให้พยายามเรียงลำดับปัญหาตามความสำคัญ อาจจะนั่งนึก หรือเขียนลงเป็นข้อๆ และค่อยๆ คิดดูว่าปัญหาใด แก้ไขได้ ปัญหาใดต้องรอไว้ก่อน หรือปัญหาบางอย่างที่ไม่สามารถแก้ไขได้เลย คงต้องยอมรับขีดความสามารถในการแก้ไขปัญหาของนักศึกษาอย่างเป็นทางการ

3) เมื่อเรียงลำดับปัญหาได้แล้วก็ต้องพยายามหากิจกรรมต่างๆ ทำที่ดีที่สุด เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬาชนิดต่างๆ ที่ตนเองถนัด หรือพอลเล่นได้ หรือทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ไปเลี้ยงเด็กกำพร้า เลี้ยงอาหารผู้ป่วยสามัญ โดยเฉพาะตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ที่ขาดแคลนคนเหลียวแล

4) หาเพื่อนหรือผู้ที่นักศึกษามีความสามารถระบายความเครียดได้ นักศึกษาอาจจะคุยกับญาติ พี่น้อง ครู พระ หรือผู้ที่สามารถรับฟังสิ่งที่นักศึกษาวิตกกังวล และทำให้เครียด ถ้ายังรู้สึกว่ามีปัญหามากอาจจะไปพบผู้อื่นที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา (Counsellor) นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ สำหรับวิชาชีพหลังสุด อยากให้ไปพบในกรณีสุดท้าย เพราะอาจจะไม่มีเวลามากพอสำหรับท่านที่อยากระบายความเครียดนาน ๆ และแถมยังต้องเสียค่าใช้จ่ายตามกรณีอีกด้วย

5) ประการสุดท้ายหลังจากดำเนินการมาตามคำแนะนำต่าง ๆ แล้ว ก็คือ การปรับจิตใจของนักศึกษา ซึ่งจะลดความตึงเครียดไปได้บ้างแล้ว ให้รู้จักปรับเข้ากับปัญหายอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้ ถ้าอยากร้องไห้ก็ร้องเสียให้เต็มที่ไม่ต้องอายใคร ควรจะทำกิจกรรมนี้ในที่ลับตาผู้คนเสียหน่อย พยายามให้ความหวังกับตนเอง และดูแลสุขภาพ การกินการนอนให้พอเพียง การใช้ยา “ระงับประสาท” หรือยา “คลายเครียด” อยากให้พิจารณาเมื่อมีอาการทางกายมากขึ้น หรือนอนไม่หลับจนไปทำงานทำการไม่ได้ เพราะยาเหล่านี้เพียงแต่ช่วยลดอาการวิตกกังวล หรือนอนไม่หลับจนไปทำงานทำการไม่ได้ เพราะยาเหล่านั้นเพียงแต่ช่วยลดอาการวิตกกังวล หรืออาการทางกาย เช่น ใจสั่น ปวดหัว หรือช่วยให้นอนหลับ เท่านั้น ความเครียดจะยังคงเป็นแขกประจำของท่านอยู่เสมอ ดังนั้น จึงควรจะอยู่กับความเครียดให้ได้ดีกว่าจะหลบหนีจากมันไป (สมชาย จักรพันธุ์, 2554)

การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อมีความเครียด

1) หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว

2) การหายใจดีเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจตื้นๆ มีการขับครีนาตินและฮอร์โมนอื่นๆ เข้าสู่กระแสเลือด

3) ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น



- 4) กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี
- 5) เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว
- 6) เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย ก็คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้น โดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริงๆ

สาเหตุของความเครียด

สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไป จากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจาก ควันท่อไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่น ละออง ยาฆ่าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียด ยัดเยียดเป็นต้น สภาพเศรษฐกิจที่ไม่ น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย

สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าเรียน เข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น นิสัยในการกิน-ดื่ม ที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อยๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนกินของกินที่มี น้ำตาลมากๆ มีสัมพันธภาพกับคนอื่นที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นปกติวิสัย อุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิตที่อาจเป็นสาเหตุของความเครียด

- 1) คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย ซิงดีซิงเด่นเอาชนะ
- 2) คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน
- 3) คนที่พยายามทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน
- 4) คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ
- 5) คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน

ผลของความเครียดต่อชีวิต

ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆเช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆของ ร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด

ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่างนอกจากนี้ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

ปัญหาจากเทคโนโลยีในสังคมยุคใหม่

เทคโนโลยีในสมัยใหม่มีความก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วมาก ทุกอย่างมีการประดิษฐ์คิดค้นเพื่อความสะดวก รวดเร็วของการใช้ชีวิต ทั้งการติดต่อสื่อสาร การเดินทาง การใช้ปัจจัยสี่ของผู้คนในสังคม การเกิดขึ้นของระบบคอมพิวเตอร์ และเครือข่ายคอมพิวเตอร์ จนมีการประดิษฐ์คิดค้นให้ระบบดังกล่าวมีความตอบสนองต่อการใช้ของคนในสังคมสมัยมากขึ้น คนในสังคมสมัยใหม่จึงอยู่ในภาวะที่พึ่งพิงระบบคอมพิวเตอร์และระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์มากขึ้นเรื่อยๆ การสื่อสารในระบบเครือข่ายสังคมออนไลน์ก็มีมากขึ้น การติดต่อสื่อสารมีความสะดวกมากขึ้นแต่ก็กลับมีปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารมากขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน ดังเช่น

- 1) การหลงกลวงบนเครือข่ายคอมพิวเตอร์และสังคมออนไลน์ การเกิดขึ้นของการหลงกลวงบนเครือข่ายการสื่อสารในสังคมออนไลน์มีมากมายในสังคมยุคใหม่ การล่อลวงบนโลกออนไลน์เกิดขึ้นอย่างมากมาย ทุกชาติทุกภาษา
- 2) ความก้าวร้าวและการทำความเสียหายต่อผู้อื่น การใช้การสื่อสารแบบก้าวร้าวโดยไม่ต้องสนใจความรู้สึกของผู้เสียหายในสังคมออนไลน์ ทุกอย่างบนโลกออนไลน์เป็นไปด้วยความรวดเร็ว คิดอะไรง่าย ๆ ไม่ได้พินิจพิจารณาหรือไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ขาดการยับยั้งชั่งใจได้ง่าย
- 3) การขโมยบนโลกการสื่อสารยุคใหม่ ซึ่งในสังคมสมัยใหม่นั้นมีการขโมยเกิดขึ้นมากมาย เนื่องจากการเกิดขึ้นของธุรกิจบนโลกออนไลน์ การเจาะข้อมูลความลับของผู้อื่นมาเป็นประโยชน์ของตนเอง
- 4) ชักจูงไปในทางที่ไม่ถูกต้อง มีการชักจูงไปทำสิ่งที่ผิดกฎหมายได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการก่ออาชญากรรมทางเพศ การเสพยาเสพติด เพราะคนที่ติดต่อนั้น
- 5) ความสิ้นเปลืองจากการใช้เทคโนโลยี การเกิดขึ้นของรุ่นใหม่ๆ และการโฆษณาในสื่อทุกประเภท ทำให้คนในสังคมส่วนใหญ่มีความสิ้นเปลืองต่อเทคโนโลยีต่างๆ ไปมากมาย โดยเฉพาะเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และเครือข่ายคอมพิวเตอร์



การแก้ปัญหาในการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่

การแก้ปัญหานักศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ที่แวดล้อมด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีในสังคมยุคใหม่ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงไปของสิ่งรอบตัวนักศึกษาเหล่านี้จำเป็นต้องรู้จักเลือก รู้จักใช้เทคโนโลยีเหล่านั้น แต่ก็ยังต้องแก้ปัญหาที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของตนเองในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นด้วย โดยมีหัวข้อสำคัญที่ยกมาเป็นตัวอย่างในการแก้ปัญหาในการใช้ชีวิตของนักศึกษาในสังคมยุคใหม่ ดังนี้

1. การรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่

ในสังคมสมัยใหม่ นักศึกษาต้องรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีให้มีความเหมาะสมกับตนเอง ความเหมาะสมนั้นมีปัจจัยต่างๆ มากมายในการเลือกใช้เทคโนโลยี ความเหมาะสมในการเลือกใช้เทคโนโลยีได้แก่

1) อยู่ในราคาที่เหมาะสมกับนักศึกษา

ของที่เหมาะสมนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นของที่ดีและมีราคาแพงเสมอไป อยู่ที่นักศึกษาจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง ไม่ได้ตัดสินใจเพราะความสวยงาม เพราะความทันสมัย และเป็นที่ยอมรับในสังคมสมัยใหม่

2) เป็นเทคโนโลยีที่มีประโยชน์ในการใช้ชีวิตในการเรียนการศึกษา และชีวิตประจำวัน

ในเทคโนโลยีที่มีประโยชน์นั้นต้องนำมาใช้งานในการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ และมีประสิทธิภาพ เช่นการใช้งานเครื่องคอมพิวเตอร์ถ้าสามารถใช้งานของมหาวิทยาลัยได้ หรือมีเครื่องคอมพิวเตอร์ชนิดใดชนิดหนึ่งอยู่แล้ว การจะต้องซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์พกพาเพิ่มเติมหรือการใช้งานคอมพิวเตอร์แบบสัมผัสและนำติดตัวไปได้ตลอดเวลา ก็อาจเป็นสิ่งเกินความจำเป็นแม้จะดูเป็นคนทันสมัยในสังคมยุคใหม่ก็ตาม

3) เป็นเทคโนโลยีที่เอื้อต่อการเรียนของนักศึกษา

ถ้านักศึกษาต้องเลือกใช้เทคโนโลยีนอกจากความเหมาะสมเรื่องราคาแล้ว ก็ต้องคำนึงถึงการใช้เทคโนโลยีที่เอื้อต่อการเรียนของนักศึกษาให้มากที่สุด การที่จะเลือกซื้อเทคโนโลยีดังกล่าวควรเป็นระบบที่ใช้เพื่อการเรียนการสอนได้ไม่ต่ำกว่า 3 ส่วนจาก 4 ส่วน เมื่อเทียบกับประโยชน์เพื่อความบันเทิงและด้านอื่นๆ ซึ่งสามารถหาได้จากสื่อรูปแบบใหม่จากช่องทางต่างๆ หรือจากเทคโนโลยีที่ไม่ต้องมีการจัดซื้อจัดหามากก็ได้ เช่น มีอยู่แล้วในมหาวิทยาลัย

2. การใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์สมัยใหม่

การใช้งานบนสังคมออนไลน์ที่ถูกต้องและเหมาะสมของนักศึกษานั้น มีหลักอยู่ในการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมต่อการใช้งานอยู่ที่เป็นหลักการง่ายๆ ได้แก่

1) คอมพิวเตอร์เป็นเพียงเครื่องมือที่จะสนับสนุนการเรียน

เมื่อนักศึกษาคิดว่าคอมพิวเตอร์เป็นเพียงเครื่องมือสนับสนุนการเรียน จึงไม่ได้ยึดติดกับรุ่นยอดนิยมกับความทันสมัย แต่นึกถึงประโยชน์ใช้สอยในการจะนำมาใช้กับวิชาเรียน กับการปฏิบัติงานตามที่อาจารย์มอบหมาย กับการค้นคว้าหาความรู้ และในการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์จึงสามารถวิเคราะห์ความเหมาะสมของการใช้ได้อย่างง่ายๆ เพราะการใช้งานเพื่อสนับสนุนการศึกษานั้นต้องมากกว่าการใช้งานเพื่ออย่างอื่น

2) "การใช้งานเป็น" ไม่ใช่แค่มีใช้

การใช้งานเป็นนั้นนักศึกษาไม่จำเป็นต้องมีรุ่นนั้นๆ หรือต้องมีเครื่องแบบนั้นๆ แต่ก็สามารถศึกษาค้นคว้าได้ หรือใช้เครื่องที่ราคาเหมาะสมแต่สร้างประโยชน์ได้มากกว่า ศึกษาค้นคว้าได้มากกว่า เช่นการใช้งานโทรศัพท์สมัยใหม่ที่เป็นแบบ Smart Phone นั้นอาจมีระบบปฏิบัติการแตกต่างกัน ราคาแตกต่างกัน นักศึกษาก็ต้องศึกษาข้อดีข้อเสียของแต่ละระบบ และค้นคว้าหาความรู้ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงข้อมูล (Update) ให้ทันสมัยได้ด้วยตนเอง และไม่จำเป็นต้องมีในรุ่นที่แพงหรือเป็นที่นิยมแต่คำนึงถึงการใช้งานมากกว่า

3) สังคมออนไลน์ไม่ใช่สังคมจริงเป็นเพียงสังคมเสมือน

เมื่อถือว่ามีโซเชียลมีเดียจะมีความระมัดระวังมากขึ้น จะเป็นก็เพียงช่องทางสื่อสารพร้อมๆ กันของกลุ่มที่รู้จักกันในสังคมจริงเท่านั้น คนอื่นๆ ก็เป็นคนที่เป็นเพียงสังคมเสมือนซึ่งไม่ใช่ความจริง ถ้านักศึกษาระลึกถึงเรื่องนี้อยู่ตลอดก็จะหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดขึ้นในสังคมออนไลน์ได้

4) โลกออนไลน์ไม่ได้เป็นสังคมปิด

เมื่อนักศึกษาตระหนักว่าเครือข่ายคอมพิวเตอร์หรือสังคมออนไลน์นั้นไม่เป็นสังคมปิด แต่เป็นสังคมเปิดหรือถ้าปิดอยู่ก็พร้อมที่จะเปิดได้ตลอดเวลา ก็จะได้ระมัดระวังในการที่จะลงข้อความหรืออะไรก็ตามที่ไม่ดีหรือไม่ประสงค์จะเปิดเผยไว้ หรืออาจเป็นผลเสียต่อตนเองในอนาคตก็ต้องพึงระวังเป็นอย่างมาก การใช้รูปถ่ายก็ทำตรงไปตรงมา และควรเป็นสังคมออนไลน์ที่น่าเชื่อถือหรือเป็นสังคมวิชาการ หรือในกลุ่มเพื่อนที่รู้จักกันมาก่อน รูปก็เป็นรูปหน้าตรงเปิดเผย ไม่แสดงท่าทางอันนำไปสู่การตีความหมายออกไปเป็นอย่างอื่น ใช้เพียงเป็นการแสดงตัวตนที่พอเหมาะพอควร อยู่ในบรรยากาศการใช้คำต่างๆ ก็เป็นคำที่ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ สุภาพ เรียบร้อย เหมือนการสื่อสารในสังคมจริง ทำเป็นปกตินิสัย ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารกับคนอื่นหรือการสื่อสารแสดงความคิดเห็นใดๆก็ตาม และต้องระมัดระวังเรื่องของการกระทำผิดกฎหมายไว้ให้มาก ถ้าไม่แน่ใจอย่าทำให้ปรึกษาคนที่มีความรู้ที่เชื่อถือได้ก่อน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นหลักการที่นักศึกษาควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนเป็นนิสัยในการใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์ หรือสังคมออนไลน์ (แสงเทียน อยู่เถา, 2555)

ซึ่งยังมีส่วนอื่นๆ ที่ต้องคำนึงถึงในเรื่องของการใช้งานคอมพิวเตอร์ ทั้งในส่วนของ Hardware Software และ People ware ซึ่งนักศึกษาค้นคว้าหาความรู้ในเรื่องดังกล่าวให้สามารถรู้เท่าทันในเรื่องของสังคมสมัยใหม่ ซึ่งเป็นโลกแห่งข้อมูลข่าวสารที่มากจนล้น นักศึกษาต้องรู้จักเลือกในการใช้ทั้งสามส่วนของระบบคอมพิวเตอร์ยังต้องรู้จักคัดเลือกรองการรับข้อมูลที่ต้องการ เหมาะสมด้วย ระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์และสังคม



ออนไลน์ มีการพัฒนาขึ้นอย่างมาก จำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาต้องมีความรู้เท่าทันการพัฒนาการในเรื่องนี้ ของสังคมสมัยใหม่ เพื่อการคัดเลือก แยกแยะ ว่าสิ่งใดมีความเหมาะสมกับสาขาการศึกษา และมีความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตของตัวนักศึกษาเอง

3. การแก้ปัญหาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษา

สถานการณ์ในสังคมยุคใหม่ที่ส่งผลต่อความเครียดของคนในสังคมมากยิ่งขึ้น จึงต้องมีการจัดการและการแก้ปัญหาคความเครียดในการใช้ชีวิต ประกอบด้วย

3.1 การลดความเครียด

1) วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาต้ม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยา กล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้อีก

2) วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่ แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเครียด เช่น งานอดิเรกที่ชอบ ฝึกออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่ายๆ เป็นต้น เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรน ลดความเข้มงวด ในเรื่องต่างๆ หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ สสำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี สสำรวจและปรับปรุงสัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การออกกำลังกายแบบง่ายๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การใช้จินตนาการ นึกภาพ ที่ร่นรมย์

เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดขึ้นมา ต้องทบทวนดูว่า เกิดจากสาเหตุอะไร และเลือกใช้วิธีลดความเครียดดังกล่าวมา วิธีใด วิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกัน อาจทำให้ความเครียดผ่อนคลายลงไปได้

3.2 การป้องกันความเครียด

หลังจากทราบสาเหตุแล้วการป้องกันความเครียดจะเป็นวิธีที่ไม่ให้เกิดความเครียดซึ่งมีวิธีการต่างๆ หรือการเตรียมตัวเพื่อรับความเครียดสามารถทำได้ดังนี้

1) การวางแผน เมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียดพยายามตั้งสติและใช้ปัญญาหาทางแก้ไข

1.1 เมื่อมีปัญหาพยายามหาทางเลือกหลายๆทาง และเลือกทางแก้ที่ดีที่สุด

1.2 ขณะทำงานก็วางแผนอนาคตไปด้วย ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และทำทหายการตั้งเป้าหมายเกินความสามารถเล็กน้อยจะเป็นการทำทหาย หากทำสำเร็จก็จะเกิดความภูมิใจความมั่นใจในตัวเองก็จะตามมา

1.3 ตั้งเป้าหมายที่สมเหตุสมผลซึ่งจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำ หากตั้งเป้าเกินความจริงจะทำให้เกิดความเครียด หากต้องการประสบความสำเร็จต้องพัฒนาความสามารถเพิ่ม แต่ถ้าไม่พยายามก็ไม่ประสบความสำเร็จความเครียดก็จะเกิดตามมาและในที่สุดก็ เลิกไปเอง

1.4 จัดลำดับความสำคัญ และความเร่งด่วนของงาน งานที่สำคัญอาจจะไม่ใช่งานที่เร่งด่วนก็ได้ ให้ทำงานที่เร่งด่วนก่อน และก็ไปงานที่สำคัญ ขณะทำงานก็อย่ากังวลงานที่ยังไม่ได้ทำ ให้ทำงานที่ยากที่สุดก่อนงานอื่น

1.5 กระจายงานให้แก่คนที่เหมาะสมโดยแบ่งงานเป็นส่วนแล้วกระจายงานออกไป

2) การสื่อสาร การสื่อสารจะช่วยลดความขัดแย้ง

2.1 ใช้เหตุผลในการสื่อสาร การใช้เหตุผลจะทำให้เพื่อนร่วมงานได้เสนอปัญหาและแนวทางแก้ไข คนส่วนให้อำนาจการแก้ปัญหาเพื่อสิ่งที่ดีขึ้น การใช้เหตุผลจะทำให้เพื่อนร่วมงานยอมรับและให้ความร่วมมือ ห้ามใช้ความก้าวร้าว

2.2 พูดความจริง การพูดความจริงจะมีความเครียดน้อยกว่าการโกหก แก้ไขความขัดแย้ง เมื่อเกิดความขัดแย้งให้จับเข้าแก้ปัญหา และเมื่อได้ข้อสรุปจึงลืมนึกว่าปัญหาเกิดจากใคร และอย่าเครียดแค่นั้น

2.3 ให้เป็นนักฟังที่ดี ไม่มีใครที่สามารถเรียนรู้ขณะที่ตัวเองกำลังพูด การเป็นผู้ฟังที่ดีจะได้แนวความคิดใหม่ การเป็นผู้ฟังที่ดีมิใช่คุณจะต้องเชื่อทุกอย่างเป็นเพียงคุณมีข้อมูลเพิ่มเติมซึ่งช่วยในการตัดสินใจ

3) การเปลี่ยนมุมมองคนบางคนมองวิกฤติเป็นโอกาส น้ำครึ่งแก้วบางคนมองเหลืออีกครึ่งหนึ่ง การพักผ่อน

4) การนอนพักผ่อนอย่างพอเพียงวันละ 7-8 ชั่วโมงจะทำให้ลดความวิตกกังวลได้เมื่อเกิดปัญหาให้ควบคุมอารมณ์ให้สงบ ให้หยุดงานที่ทำอยู่ หายใจเข้าลึกๆ หรือหลีกหนีไปเดินสักระยะหนึ่ง

5) ให้นึกถึงผลเสียที่จะเกิด ผลเสียหายอย่างแรงที่อาจจะเกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็นึกถึงโอกาสที่จะไม่เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว

3.3 การแก้ไขความเครียด

แม้ว่านักศึกษาไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงความเครียด แต่นักศึกษาสามารถลดโรคที่เกิดจากความเครียดโดย

1) นักศึกษาควรปรึกษากับเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมรุ่น เพื่อนร่วมคณะฯ หรือเพื่อนร่วมมหาวิทยาลัยจะช่วยให้ศึกษามองปัญหาในแง่มุมมองอื่นๆ นักศึกษาจำเป็นต้องบอกเพื่อนร่วมงานว่าบางสิ่งไม่สามารถทำได้ ต้องรู้จักปฏิเสธ ท่านอาจจะต้องลดงานพิเศษบางอย่างขณะเกิดความเครียด ท่านต้องเคารพตัวเองไม่เอาเปรียบตัวเอง ไม่ทำงานเกินความสามารถตัวเอง ไม่ทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน การทำงานต้องมีขอบเขตหากมีเช่นนั้นท่านอาจจะเป็นผู้ปกครองที่ไม่ดี เป็นเพื่อนร่วมงานที่ไม่ดี ต้องสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดี เมื่อโกรธก็หาสิ่งที่ชอบทำเช่นการฟังเพลง การเดิน



2) นักศึกษาอย่าซีมิเศร้า เมื่อท่านมีโรคประจำตัวหรือประสบกับความผิดหวัง ท่านอาจจะหมดกำลังใจ ซีมิเศร้า ชีวิตนี้ไม่มีความหวังอีกแล้ว อาการซีมิเศร้าจะทำให้ท่านประสบกับความทุกข์ยากและทำให้อาการเจ็บปวดเพิ่มขึ้น ท่านอาจจะคิดว่า "ทำไมต้องเป็นเรา" "ทำไมเราถึงต้องทำสิ่งนั้น" "ทำไมเราทำสิ่งนั้นไม่ได้" คนปกติทุกคนจะคิดเหมือนกัน ท่านต้องทำใจและพยายามแก้ไข

3) นักศึกษาต้องทำชีวิตให้สบายๆ อย่าทำชีวิตให้ วุ่นวาย ทำตัวสบายๆงานที่ไม่สำคัญก็ไม่ต้องทำ เลือกรางานที่จำเป็นไม่ว่าจะเป็นงานจัดหอพัก หรืองานประจำทำให้เสร็จแล้วจึงเลือกรางานที่น่าเบื่อทำต่อ

4) เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกิดขึ้น ให้พยายามทำในสิ่งที่นักศึกษาชอบและมีความสุข

5) นักศึกษาต้องบริหารเวลาให้เหมาะสม จัดลำดับความสำคัญของงานให้ทำงานที่หนักเมื่อรู้สึกสบาย หรือทำในตอนเช้า จัดเวลาสำหรับพักผ่อน

6) ให้นักศึกษาทำงานที่ละเอียดจนสำเร็จโดยการตั้งเป้าหมายในแต่ละวัน การตั้งเป้าหมายไม่ จำเป็นต้องเป็นงานอาจจะเป็นงานอดิเรกก็ได้เมื่อได้กระทำสำเร็จจะเกิดความภูมิใจ

7) เมื่อนักศึกษาไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้ปรึกษาแพทย์

8) นักศึกษาต้องยอมรับความจริงเพื่อแก้ไขความเครียด

9) ยอมรับความจริงว่านักศึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้แต่ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนอื่น เพราะหากนักศึกษาคิดเปลี่ยนแปลงคนอื่นแล้วไม่สำเร็จท่านก็จะเกิดความเครียด

10) นักศึกษาต้องยอมรับความจริงว่าคนทุกคนไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ ต้องมีข้อบกพร่องยอมรับกับ ข้อบกพร่องความเครียดจะน้อยลง หลายคนคาดหวังว่าคนใช้จะสามารถทำงานได้ดีเท่ากับที่ตัวเองทำ เมื่อคน ใช้ทำไม่ได้ก็เกิดความเครียด

11) นักศึกษาต้องสร้างอารมณ์ขันให้กับตัวเองโดยเฉพาะเมื่อเวลาเกิดความเครียด ผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับความเครียดแนะนำให้หัวเราะเมื่อมีความเครียด โดยจัดเวลาสำหรับงานบันเทิง คุยเรื่องตลกกับเพื่อน หรือดูตลก การหัวเราะจะช่วยลดความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี อย่าปล่อยยให้ตัวนักศึกษาดิ่งเครียดมีดমন มอง โลกในแง่ดี

12) ให้นึกว่านักศึกษาสามารถเรียนรู้บางสิ่งจากเหตุการณ์ทุกอย่าง

3.4 การหลีกเลี่ยงความเครียด

1) หลีกเลี่ยงความเครียดเล็กน้อย เช่นรถติดก็ออกจากบ้านให้เช้าขึ้น หลีกเลี่ยงไปใช้เส้นทางอื่น

2) หลีกเลี่ยงหรืออยู่ห่างๆบุคคลที่ทำให้ท่านเครียด เช่นแฟนที่ขี้บ่น เจ้านายที่จุกจิก

3) หลีกเลี่ยงการรับผิดชอบงานที่มากเกินไป

4) เมื่อมีความเครียดให้หยุดงานสักพักและหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้คุณเครียด

5) หลีกเลี่ยงการถกเถียงประเด็นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้หรือประเด็นที่หาข้อสรุปไม่ได้

- 6) การปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อแก้ปัญหาเรื่องความเครียด
- 7) ปรับเปลี่ยนวิถีคิด มองโลกในแง่ดีเสมอไม่พยายามมองโลกในแง่ร้าย ทุกปัญหาที่มีทางออก เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส โลกมีทั้งกลางวันและกลางคืน หาหนทางที่จะพลิกสถานการณ์
- 8) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รู้จักปฏิเสธในส่วนไม่ใช่ความรับผิดชอบของตัวเอง ลดความรีบร้อน หัดทำงานให้เสร็จทีละอย่าง หัดกระจายงานสู่ผู้อื่น หางานอดิเรกทำที่ทำให้หายเบื่อ
- 9) ปรับเปลี่ยนสภาพทำงาน ปกติกกันเพื่อลดข้อขัดแย้งในการทำงาน กำหนดความรับผิดชอบของแต่ละคน กำหนดเจ้านายให้แน่นอน กำหนดกฎเกณฑ์ที่เอื้อต่อการทำงาน มีระบบให้คำปรึกษาเรื่องความเครียด
- 10) ปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตัวเอง หัดสร้างอารมณ์ขันในภาวะที่เครียด ยอมรับคำตำหนิ รู้จักผ่อนคลาย

จาก คู่มือหมอชาวบ้าน ที่เผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ในเรื่องการ ปฐมพยาบาล เรื่องที่เกี่ยวกับโรคทั่วไปที่รู้จักกันโดยแพร่หลาย รวมถึงการรักษาพยาบาลเบื้องต้นและการใช้ยา โดยในส่วนของอาการและวิธีการรักษาเบื้องต้นในเรื่องของ ความกังวล ความเครียด การคิดมาก ความหงุดหงิด และอาการนอนไม่หลับ ได้ระบุไว้ดังนี้

- 1) กังวล เครียด คิดมาก หงุดหงิด นอนไม่หลับ
- 2) คิดดูว่ากังวลหรือหงุดหงิดเรื่องอะไร อะไรเป็นสาเหตุ อะไรเป็น “สาเหตุของสาเหตุ” และอะไรเป็นสาเหตุของ “สาเหตุของสาเหตุ” ต่อไปเรื่อย ๆ
- 3) คิดต่อว่าเรื่องและสาเหตุเหล่านั้นจะแก้ไขได้ไหม ถ้าแก้ไขได้ให้รีบแก้ ถ้าแก้ไขไม่ได้ให้ปรึกษา พุดคุย (ระบาย) กับคนที่ตนรักและไว้ใจ เพื่อขอความเห็นหรือขอความช่วยเหลือ

3.1 ถ้าคิดไม่ออก หรือคิดว่ายังแก้ไขไม่ได้ ให้นึกถึงความจริง 3 ประการ (ไตรลักษณ์) คือ ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลง ขณะนี้นักศึกษาทุกซ์ดังนั้นต่อไปนักศึกษาจะต้องสุข แล้วยิ้มให้กับความจริงนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีความขัดแย้งกัน ความขัดแย้งหรือทุกซ์ของนักศึกษายังน้อยกว่าของคนอื่น แล้วยิ้มให้ความโชคดีของนักศึกษา

3.2 ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งสมมุติที่ไม่ใช่ตัวตนอย่างแท้จริง ทุกซ์เกิดจากนักศึกษาคิดว่านี่เป็นตัวเราเป็นของเรา นั่นควรจะเป็นของเรา และโน่นควรจะเป็นของเราด้วย เป็นต้น แล้วยิ้มให้กับความเห็นแก่ตัวของเรา และแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

- 4) หลบออกจากสถานที่และสิ่งที่ทำให้กังวลหงุดหงิด
- 5) ออกกำลังกายให้มากขึ้น ทำสิ่งที่ตนชอบให้มากขึ้น
- 6) ฝึกสมาธิ เช่นสวดมนต์ อ่านหนังสือ ร้องเพลง เย็บปักถักร้อย วาดรูป ปลูกต้นไม้ กดจุด ให้ใจสงบและหลับได้



- 7) ช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ยากมากกว่าเรา
- 8) ทำงานทำให้วุ่นๆไว้อย่าหยุดงานอย่าอยู่เฉยๆ
- 9) คิดถึงสิ่งที่ดีงามต่างๆ อย่าคิดในทางร้าย
- 10) ถ้าเป็นมากควรไปหาหมอ อาจต้องกินยาคลายเครียดหรือยากล่อม ประสาท เช่น ไดอะซีแพม

(diazepam) หรืออะมิทริปไทลีน (amitriptyline) เป็นครั้งคราว

4. การแก้ปัญหาวัยรุ่นในสังคมยุคใหม่

วัยรุ่นเป็นวัยของการแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity) การให้คำปรึกษาจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถมองตนเองและเห็นตนเองตามความเป็นจริง (Realistic) หรือใช้ปัญญา ไม่ใช่อารมณ์เพียงอย่างเดียว เพราะจะเห็นตนเองเฉพาะที่ตนอยากเป็น (Ideal Self) วัยรุ่นก็จะค้นพบเอกลักษณ์ของตน ทำให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเอง และการรู้จักตนเองตามความเป็นจริงจะเป็นแนวทางสู่การพัฒนาตนเองต่อไป การให้คำปรึกษาจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมมาใช้ เพื่อปรับระดับประคอง และช่วยเหลือให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตในวัยนี้ให้สมกับเป็นวัยที่สดใส วัยแห่งการเรียนรู้ และวัยแห่งความหวังของสังคม ซึ่งพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป มิใช่เป็นวัยที่มีปัญหาอย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจอีกต่อไป (ชูศรี สุวรรณ, 2559)

พลอากาศตรีเมธา สังขวิจิตร ได้กล่าวไว้ในการบรรยายเรื่องการสร้างคุณธรรมและจริยธรรมเยาวชนเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนไว้ดังนี้ การแก้ปัญหาเด็ก และเยาวชนควรเริ่มต้นที่บ้าน นั่นคือสถาบันครอบครัว ลำดับต่อมาคือ สถานศึกษาโดยกระทรวงศึกษาธิการจะต้องเร่งรัดปฏิรูปการศึกษาโดยยึดคุณธรรมนำความรู้ สร้างความตระหนักและปลูกจิตสำนึกในคุณค่าของปรัชญาพอเพียง พัฒนาคนโดยใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความร่วมมือกับสถาบันครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนาเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี มีความรู้ คู่คุณธรรมเพื่อให้เยาวชนได้ประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมดังนี้

- 1) ความขยัน คือมีความตั้งใจพากเพียร มีความพยายามไม่ทอดทิ้งโดยมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรเช่น กิจกรรมส่งเสริมการประกอบอาชีพอิสระให้กับเยาวชนที่มีความสนใจเช่นการเลี้ยงโคพื้นเมือง เลี้ยงสุกร ปลูกไม้ประดับ ศึกษาศาสตร์จากวัสดุธรรมชาติที่หาได้ในท้องถิ่น รวมถึงการมอบทุนการศึกษาให้กับเยาวชนที่มีความขยันหมั่นเพียร
- 2) ความประหยัด คือผู้ที่ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย รู้จักฐานะการเงินของตนเองรู้จักการเก็บออมไม่ฟุ่มเฟือย รู้จักทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตนเองอยู่เสมอ
- 3) ความซื่อสัตย์คือเป็นผู้มีความประพฤติตรงทั้งต่อเวลา หน้าที่และวิชาชีพ มีความจริงใจปลอดจากความลำเอียง ไม่คดโกงทั้งทางตรงและทางอ้อม
- 4) ความมีวินัย คือเป็นผู้ปฏิบัติตนในขอบเขต กฎระเบียบของสถานศึกษาอย่างเต็มใจและตั้งใจยึดมั่นในระเบียบแบบแผน ข้อบังคับรวมทั้งมีวินัยต่อตนเองและสังคม

5) ความสุภาพ คือเป็นผู้ที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนตามสถานภาพและกาลเทศะ มีสัมมาคารวะ เรียบร้อย ไม่ก้าวร้าวรุนแรงหรือวางอำนาจข่มขู่ผู้อื่นทั้งโดยวาจาและท่าทางเป็นผู้มีมารยาทดีงามวางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมเช่นการอบรมมารยาทไทยให้กับเยาวชน การจัดประกวด มารยาทไทยในโอกาสต่างๆ

6) ความสามัคคีและความมีน้ำใจ คือ จะต้องเป็น ผู้เปิด ใจกว้าง รับฟัง ความคิดเห็นของผู้ที่รับบทบาทของตนว่าดำรงอยู่ในสถานะใด ผู้นำหรือผู้ตาม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้จักแบ่งปันเสียสละ ความสุขส่วนตนเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ยอมรับในความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรมทางความคิด ความเชื่อ เช่นส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชนในโอกาสต่างๆ (เมธา สังขวิจิตร, 2560) เมื่อพิจารณาโดยรอบคอบแล้วจะเห็นว่าปัญหาเยาวชน วัยรุ่น ที่สังคมไทยประสบอยู่ในทุกวันนี้หนทางที่จะผ่อนคลายเป็นได้โดยที่ทุกภาคส่วนต้องหันหน้าเข้าหากัน ร่วมมือในการแก้ไขปัญหาอย่างจริงจังเพื่อความอยู่รอด ปลอดภัยของเยาวชนและประเทศชาติอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน จะด้วยวิธีใดก็ตามแต่ต้องอยู่บนพื้นฐานและรากฐานของคุณธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ตั้งถามควรแก่การปฏิบัติ การพัฒนาบุคคลโดยใช้คุณธรรมเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาคนในชาติให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วย กาย วาจา ใจ โดยผู้ใหญ่ต้องเป็นตัวอย่างก้าวไปสู่สังคมคุณธรรมนำความรู้โดยขอความร่วมมือจากสถาบันครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนาและสถาบันการศึกษาอื่นๆ พ่อแม่ต้องดูแลเอาใจใส่ลูกอย่างใกล้ชิด ครูต้องมีจิตสำนึกแห่งความเป็นครูเพิ่มขึ้น สื่อมวลชนจะต้องกระตือรือร้นและผนึกกำลังกันเพื่อพัฒนาไปสู่ความก้าวหน้าอย่างมั่นคง

การประยุกต์แนวคิดสำหรับการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่

เพื่อเป็นแนวคิดหลักในการศึกษาเพื่อปรับใช้ในการที่นักศึกษาจะใช้ชีวิตเป็นนักศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย หรือเป็นคนใน ฐานะบุตรหลานในครอบครัว หรือเป็นสมาชิกของชุมชน สังคม และประเทศชาติ ในการที่จะใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ได้อย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรม ให้นักศึกษาได้พิจารณาหลักการและแนวทางต่างๆ ได้แก่

1. หลักการธรรมนุญชีวิต ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)

ในหนังสือธรรมนุญชีวิตนั้นได้อธิบายถึงคนผู้เป็นสัตว์ประเสริฐ (สมาชิกในสังคมมนุษยชาติ) ว่า มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษ ซึ่งแตกต่าง จากสัตว์ทั้งหลายอื่น สิ่งที่ทำให้มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษ ได้แก่ สึกษา หรือการศึกษา คือ การเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนามนุษย์ที่ฝึก ศึกษา หรือพัฒนาแล้ว ชื่อว่าเป็น "สัตว์ประเสริฐ" เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุขโดยสวัสดิ์ มนุษย์ที่จะชื่อว่า ฝึก ศึกษา หรือพัฒนาตน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนผู้เป็นสมาชิกใหม่ของมนุษยชาติ พึงมีคุณสมบัติที่เป็นต้นทูน 7 ประการ ที่เรียกว่า "แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดีงาม" หรือ "รุ่งอรุณของการศึกษา" ซึ่งเป็นหลักประกันของชีวิตที่จะพัฒนาสู่



ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ผู้เป็นสัตว์ประเสริฐอย่างแท้จริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547) โดยกำหนดไว้ดังนี้

1) กัลยาณมิตรตตา หมายถึง มีกัลยาณมิตร

นักศึกษาต้องแสวงแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี คือ อยู่ร่วมหรือใกล้ชิดกัลยาณชน เริ่มต้นแต่มีพ่อแม่เป็นกัลยาณมิตรในครอบครัว รู้จักคบคน และเข้าร่วมสังคมกับกัลยาณชน ที่จะมีอิทธิพลชักนำและชักชวนกันให้เจริญงอกงามในการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยเฉพาะให้เรียนรู้และพัฒนาการสื่อสารสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตา มีศรัทธาที่จะดำเนินตามแบบอย่างที่ดี และรู้จักใช้ปัจจัยภายนอก ทั้งที่เป็นบุคคล หนังสือ และเครื่องมือสื่อสารทั้งหลาย ให้เป็นประโยชน์ในการแสวงหาความรู้ และความดีงาม เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิต แก้ปัญหาและทำการสร้างสรรค์

2) สีสัมปทา หมายถึง ทำศีลให้ถึงพร้อม

นักศึกษาต้องมีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต คือรู้จักจัดระเบียบความเป็นอยู่กิจกรรมกิจการและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อโอกาสแก่การพัฒนาชีวิต อย่างน้อยมีศีลขั้นพื้นฐาน คือมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ด้วยการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างเกื้อกูลไม่เบียดเบียนกัน และในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุด้วยการกินใช้ปัจจัย 4 ตลอดจนอุปกรณ์เทคโนโลยีทั้งหลาย ในทางที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เกื้อหนุนการศึกษา การสร้างสรรค์ และระบบดุลยสัมพันธ์ของธรรมชาติ

3) ฉันทสัมปทา หมายถึง ทำฉันทะให้ถึงพร้อม

นักศึกษาต้องมีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ คือเป็นผู้มีพลังแห่งความใฝ่รู้ใฝ่ดีใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์ ใฝ่สัมฤทธิ์ ใฝ่ความเป็นเลิศอยากช่วยทำทุกสิ่งทุกคนที่ตนประสบเกี่ยวข้องให้เข้าถึงภาวะที่ดีงาม ไม่หลงติดอยู่แค่คิดจะได้จะเอาและหาความสุขจากการศึกษา และมีความสุขจากการทำสิ่งดีงาม ด้วยการใฝ่สมองและมือในการสร้างสรรค์

4) อุตตสัมปทา หมายถึง ทำตนให้ถึงพร้อม

นักศึกษาต้องมุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึงได้ คือ ระวังอยู่เสมอถึงความจริงแท้แห่งธรรมชาติของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก ซึ่งเมื่อฝึกแล้วจะประเสริฐเลิศสูงสุดแล้วตั้งใจฝึกตนจนมองเห็นความยากลำบากอุปสรรคและปัญหา เป็นจุดเวทีที่ทดสอบและพัฒนาสติปัญญาความสามารถ มีจิตสำนึกในการพัฒนาตนยิ่งขึ้นไป จนเต็มสุดแห่งศักยภาพ ด้วยการพัฒนาที่พร้อมทุกด้าน ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

5) ทิฏฐิสัมปทา หมายถึง ทำทิฏฐิให้ถึงพร้อม

นักศึกษาต้องถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไรๆ ตามเหตุและผล คือ ตั้งอยู่ในหลักความคิดความเชื่อถือที่ดีงามมีเหตุผล อย่างน้อยถือหลักเหตุปัจจัย ที่จะนำไปสู่การพิจารณาไตร่ตรองสืบสวนค้นคว้าเป็นทางเจริญ

ปัญญา และเชื่อการทำกระทำว่าเป็นอำนาจใหญ่สุดที่บันดาลชะตากรรม กับทั้งมีพฤติกรรมและจิตใจที่อยู่ในอำนาจเหตุผล แม้จะไม่ทำให้สำเร็จและดิ่งามสูงสุด ก็รู้เท่าทันความเป็นไปได้ภายในขอบเขตของเหตุปัจจัยที่มีและที่ทำ ถึงสำเร็จก็ไม่หลงลอย ถึงพลาดก็ไม่หงอยงง ดำรงจิตผ่องใสเป็นอิสระได้ ไม่วู่วามโวยวายเอาแต่ใจตน ตลอดจนไม่ปล่อยตัวเลื่อนไหลไปตามกระแสความตื่นข่าวและค่านิยม

6) อับปรมาทสัมปทา หมายถึง ทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม

นักศึกษาต้องตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท คือ มีจิตสำนึกในความไม่เที่ยง มองเห็นตระหนักถึงความไม่คงที่ ไม่คงทน และไม่คงตัว ทั้งของชีวิตและสิ่งทั้งหลายรอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยทั้งภายนอกและภายในตลอดเวลา ทำให้นิ่งนอนใจอยู่ไม่ได้และมองเห็นคุณค่าความสำคัญของกาลเวลา แล้วระตือหรือรันทวนขวายเร่งศึกษาและป้องกันแก้ไขเหตุปัจจัยของความเสื่อม และเสริมสร้างเหตุปัจจัยของความเจริญอกงาม โดยใช้เวลาทั้งคืนวันที่ผ่านมาไปให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

7) โยนิโสมนสิการสัมปทา หมายถึง ทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม

นักศึกษาต้องฉลาดคิดแยกคายให้ได้ประโยชน์และความจริง คือ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา มองเป็น คิดเป็น เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นไปในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยโดยให้ปัญญาพิจารณาสอบสวนสืบค้นวิเคราะห์วิจัย ไม่ว่าจะเพื่อให้เห็นความจริง หรือเพื่อให้เห็นแต่ด้านที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ กับทั้งสามารถแก้ไขปัญหาและจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญาที่จะทำให้พึงตนเองและเป็นที่ยิ่งของคนอื่นได้

2. หลักการสู่ความเป็นคนสมบูรณ์แบบ ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

คนสมบูรณ์แบบหรือมนุษย์โดยสมบูรณ์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าอย่างแท้จริง ของมนุษยชาติ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นคนเต็มคน และสามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับนักศึกษาในการใช้ชีวิตเพื่อการเป็นคนเต็มคน และอยู่ในสังคมยุคใหม่ได้อย่างมีความสุขอย่างคนที่มีธรรม ต้องมีคุณสมบัติ 7 ประการ ดังต่อไปนี้

1) ธัมมัญญตา รู้หลักและรู้จักเหตุ คือรู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับกาจำเนนชีวิต ในการปฏิบัติกิจหน้าที่และดำเนินกิจการต่าง ๆ รู้เข้าใจสิ่งทีตนจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุผล เช่น รู้ว่า ตำแหน่ง ฐานะ อาชีพ การงานของตน มีหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างไร มีอะไรเป็นหลักการ จะต้องทำอะไรอย่างไร จึงจะเป็นเหตุให้บรรลุตลอดจนขั้นสูงสุดคือรู้เท่าทันกฎธรรมดา หรือหลักขอบนั้น ๆ ดังนี้เป็นต้นตลอดจนขั้นสูงสุดคือรู้เท่าทันกฎธรรมดา หรือหลักความจริงของธรรมชาติ เพื่อปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตนั้น

2) อุตถัญญตา รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล คือรู้ความหมาย และความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำรู้ว่าที่ตนทำอยู่อย่างนั้น ๆ ดำเนินชีวิตอย่างนั้น เพื่อประสงค์ประโยชน์อะไรหรือควรจะได้บรรลุถึงผลอะไร ที่ให้มีหน้าที่ ตำแหน่ง ฐานะ การงานอย่างนั้น ๆ เขากำหนดวางกันไว้เพื่อ



ความมุ่งหมายอะไร กิจกรรมที่ตนทำอยู่ขณะนี้เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้าง เป็นผลดีหรือผลเสียอย่างไร
ดังนี้ เป็นต้น

3) ข้อดีปัญญาตน รู้ตน คือ รู้ตามเป็นจริงว่า ตัวเรานั้น ว่า โดยฐานะ ภาวะเพศ กำลัง ความรู้ความถนัด
ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม และทำการต่าง ๆ ให้
สอดคล้องถูกต้องที่สุด ที่จะสัมฤทธิ์ผล ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญงอกงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

4) ข้อดีปัญญา รู้ประมาณ คือ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภค ในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความ
พอเหมาะพอดี ในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่าง ๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกสนานรื่น
เริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจ ซอบใจ หรือเอาแต่ใจของตนแต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัย
หรือองค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา

5) กาลัญญาตน รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน
ปฏิบัติกรต่าง ๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้ว่า เวลาไหน ควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา
ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา ให้ถูกเวลา ตลอดจนรู้จักกะเวลาและวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

6) ปริสัญญญาตน รู้ชุมชน คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมชน และชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมชน
และต่อชุมชนนั้นว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหาควรต้องทำกิจอย่างนี้ ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหาควรต้องทำกิจอย่างนี้
ควรต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ มีระเบียบวินัยอย่างนี้ มีวัฒนธรรมประเพณีอย่างนี้ มีความต้องการอย่างนี้ ควร
เกี่ยวข้อง ควรต้องสงเคราะห์ ควรรับใช้ ควรบำเพ็ญประโยชน์ให้อย่างนี้ ๆ เป็นต้น

7) บุคคลัญญาตน รู้บุคคล คือ รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอรรถาศัย ความสามารถ
และคุณธรรม เป็นต้น ใคร ๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่น ๆ ด้วยดีว่า ควรจะคบหรือไม่
ได้คดีอะไรจะสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ จะใช้ จะยกย่องจะตำหนิ หรือจะแนะนำสั่งสอนอย่างไร จึงจะได้ผลดี ดังนี้ เป็น
ต้น

ธรรม 7 ข้อนี้เรียกว่า สปัริสธรรม แปลว่า ธรรมของสปัริสชนคือคนดี หรือคนที่แท้ ซึ่งมีคุณสมบัติ
ของความเป็นคนที่สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547)

3. หลักเสริมสร้างปัญญา ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

เป็นหลักการที่นักศึกษาอาจยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัยขณะที่
ยังเป็นนักศึกษา และเป็นบุคคลที่อยู่ในฐานะของคนในสังคม เพื่อเสริมสร้างปัญญาของตนและเพื่อการอยู่ร่วม
ในสังคมยุคใหม่ได้อย่างเหมาะสม ตามหลัก วุฒิธรรม หรือหลักการสร้างความเจริญงอกงามแห่งปัญญา 4
ประการ ดังนี้

1) สปัริสสังเสวะ หมายถึง เสวนาผู้รู้

ให้นักศึกษารู้จักเลือกแหล่งวิชา คบหาท่านผู้รู้ ผู้ทรงคุณความดี มีภูมิธรรมภูมิปัญญาน่านับถือ

2) สัทธัมมัสสวนะ หมายถึง ฟังดูคำสอน

ให้นักศึกษาดับรับฟังคำบรรยาย คำแนะนำสั่งสอน แสวงหาความรู้ ทั้งจากตัวบุคคลโดยตรง และจากหนังสือหรือสื่อมวลชน ตั้งใจเล่าเรียน ค้นคว้า หมั่นปรึกษาสอบถาม ให้เข้าถึงความรู้ที่แท้จริง

3) โยนิโสมนสิการ หมายถึง คิดให้แยบคาย

ให้นักศึกษาได้รู้ ได้เห็น ได้ฟัง ได้อ่านสิ่งใด ก็รู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเอง โดยแยกแยะให้เห็นสภาวะ และสืบสาวให้เห็นเหตุผลว่านั่นคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น จะเกิดผลอะไรต่อไป มีข้อดี ข้อเสีย หรือมีคุณมีโทษอย่างไร เป็นต้น ซึ่งหลักข้อนี้เป็นข้อที่อยู่ในหลักแสงเงินแสงทองเพื่อชีวิตที่ดั่งงามด้วย และอยู่ในหลักเสริมสร้างปัญญาด้วย จึงเป็นข้อที่นักศึกษาต้องศึกษาในเรื่องโยนิโสมนสิการไว้ให้มากเพราะเป็นหลักคิดที่สำคัญในการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ของนักศึกษาเป็นอย่างมาก

4) ธรรมนุธรรมปฏิบัติ หมายถึง ปฏิบัติให้ถูกต้อง

ให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้ศึกษาเล่าเรียน รับฟังมาแล้วได้ตรึงตรองชัดแล้ว ไปใช้หรือปฏิบัติลงมือทำ ให้ถูกต้องตามหลักตามความมุ่งหมาย ให้หลักย่อยสอดคล้องกับหลักใหญ่ ข้อปฏิบัติย่อยสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายใหญ่ ปฏิบัติธรรมอย่างรู้เป้าหมาย

4. หลักการ “คาถาเอาชนะอุปสรรค”

เป็นเรื่องที่เขียนไว้ในหนังสือชีวิตเปลี่ยนได้ถ้าใจไม่ยอมแพ้ ของ ภาวัน ที่บรรณาธิการโดย เบญญาวัฒน์ ได้อธิบายโดยยกตัวอย่างของการที่จะทำให้นักศึกษาได้ขบคิด ในการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ได้เป็นอย่างดี โดยได้ยกตัวอย่างในเรื่อง คาถาเอาชนะอุปสรรค ว่า นายแพทย์ประเวศ วะสี ซึ่งท่านเป็นอาจารย์แพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านโลหิตวิทยา คราวหนึ่งที่นักศึกษาแพทย์นำผู้ป่วยคนหนึ่งมาให้ท่านรักษา ผู้ป่วยตัวซิดมาก ท่าทางอ่อนเพลีย จนต้องนอนเปลมา ท่านดูแล้วก็บอกกับนักศึกษาแพทย์ผู้นั้นว่า คนไข้เป็นโรคโลหิตจางเพราะพยาธิปากขอ รักษาได้ไม่ยาก ท่านบอกว่า “ประเดี๋ยวเราจะให้เหล็ก พุงนี้ก็จะดีขึ้น และดีวันดีคืน” ท่านพูดจบก็หันไปดูคนไข้ ปรากฏว่าคนไข้ลงจากเปลทันที พร้อมกับพูดว่า “ถ้าฟังหมอมว่ามันหายอย่างนั้น ผมไม่ต้องนอนบนเปลแล้ว” ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้กินยาแม้แต่เม็ดเดียว คนไข้กลับมีอาการดีขึ้นมาทันทีเมื่อรู้ว่าตนไม่ได้เป็นโรคร้ายแรงอะไร แถมยังมีกำลังใจเมื่อหมอบอกว่าตนเองจะมีอาการดีขึ้นเรื่อยๆ

ตรงกันข้ามกับตอนที่มาหาแพทย์ แม้มิได้เป็นโรคร้ายแรง แต่คนไข้กลับไม่มีเรี่ยวแรงเลย จนต้องนอนเปลมา ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น

ก็เพราะคนไข้คิดว่าตนกำลังป่วยหนักด้วยโรคร้าย ซีดทั้งตัวอย่างนี้ สิ่งสัจจะเพียงหนักแล้ว อาการต้องไม่ดีเอามากๆ อาจจะเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง เมื่อคิดไปอย่างนั้นก็ทำให้หมดแรงไปจนแทบทรงตัวอยู่ไม่ไหว นี่ก็ทำให้เห็นว่าจิตใจของเรานั้นมีอำนาจมาก เพียงแค่คิดว่าป่วยหนัก ก็หมดเรี่ยวแรง ร่างกายหมดสภาพทันที ในทางตรงกันข้ามพอรู้และมีความเชื่อว่าตัวเองไม่เป็นอะไร ร่างกายก็กลับเป็นปกติในฉับพลัน



อาจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้ยกตัวอย่างถึงคุณป้าคนหนึ่งไปให้แพทย์ในโรงพยาบาลประจำจังหวัดตรวจร่างกาย พอหมอดิฉันจันฉายเป็นโรคหัวใจ ก็มีอ่อน เท้าอ่อนทันที กลับไปที่บ้านก็ไม่กล้าทำอะไรที่ต้องออกแรง เพราะกลัวโรคกำเริบ จะเดินไปจ่ายตลาดก็ไม่มีแรง จึงเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน หดหู่ซึมเศร้า เผอิญอาจารย์หม่อจันฉากับคุณป้าผู้นี้ จึงได้ซักถามอาการและพบว่าไม่ได้เป็นอะไรมาก พออาจารย์หม่อบอกคุณป้าไปเช่นนั้น ก็สามารถเดินไปจ่ายตลาดเองและทำกิจวัตรต่างๆ ได้เหมือนเดิมทันที

“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ปัญหาอยู่ที่ว่าเราปล่อยให้ใจแบบไหนมาเป็นนาย ใจที่ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือใจที่ไม่ยอมแพ้ เปี่ยมด้วยความหวัง ไม่ว่าจะขึ้นเขาหรือลงห้วย หากถอดใจตั้งแต่แรกว่าไม่ไหวแล้ว ก็จะมีหมดแรงลွย และในที่สุดก็ยอมแพ้ไปในที่สุด ในทางตรงกันข้าม หากใจยังยืนหยัด มั่นใจว่าทำได้ ในที่สุดก็จะประสบความสำเร็จ จะผ่านอุปสรรค และเอาชนะความยากลำบากได้หรือไม่ จุดสำคัญอยู่ที่การวางใจตั้งแต่แรกว่าไหวหรือไม่ไหว ในทำนองเดียวกันเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่สมหวัง เช่น เจ็บป่วย เงินหาย ออกหัก ถ้าเราเริ่มต้นด้วยการตัดพ้อว่า ทำไมถึงต้องเป็นฉัน สิ่งที่มาตามก็คือความทุกข์ระทม น้อยเนื้อต่ำใจในวาสนา และสิ้นเรี่ยวแรงที่จะเผชิญกับเหตุการณ์

จะไม่ดีกว่าหรือ หากเรายืดออกแล้วเปลี่ยนคำถามใหม่ว่า ทำไมจะเป็นฉันไม่ได้ ก็ในเมื่อใครต่อใครก็เจอเหตุการณ์เหล่านี้มาแล้วทั้งนั้น ตัวของเราวิเศษมาจากไหนถึงจะแคล้วคลาดจากเรื่องเหล่านี้ ถึงอย่างไรก็ไม่ได้มีฉันคนเดียวยังมีอีกมากมายหลายคนที่ประสบแบบเดียวกับฉัน บางคนหนักกว่าฉันเสียอีก

ทำไมต้องเป็นฉัน กับ ทำไมจะเป็นฉันไม่ได้ มีผลต่อความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของเราอย่างชนิดเหวกับฟ้า คำถามแรกทำให้เราพ่ายแพ้ตั้งแต่แรก แต่คำถามหลังทำให้เรายืนหยัดสู้ ไม่ยอมศิโรราบง่ายๆ และสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรืออย่างน้อยก็ช่วยให้มีจิตใจเข้มแข็งขึ้น (ภาวัน, 2552)

เรื่องนี้คงเป็นแนวคิดหนึ่งสำหรับนักศึกษาที่จะได้ใช้เป็นแนวทางในการปรับความคิดตนเอง ในการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ก็ไม่ท้อถอยและโทษตัวของนักศึกษาเอง เพียงแต่เราเปลี่ยนความคิดใหม่แทนที่จะโทษตัวเองว่าทำไมเหตุการณ์แบบนี้ เรื่องไม่ดีแบบนี้ หรือความไม่เท่าเทียมกับคนอื่นต้องมาเกิดกับตัวเรา แต่เรากลับถามตัวเองว่าทำไมจะเกิดกับตัวเราไม่ได้ และสร้างพลังให้กับใจของตนเอง ในการที่จะทำหน้าที่ของความเป็นนักศึกษาให้ดีที่สุด ถ้าคนอื่นเขาพร้อมกว่าเราก็ไม่ใช่ที่เราจะสู้คนอื่นไม่ได้ ต้องสร้างพลังใจให้ตนเอง แม้เราไม่มีเครื่องโทรศัพท์มือถือราคาแพงๆ ไม่มีรถยนต์ใช้ขับมาเรียนหนังสือที่มหาวิทยาลัย แต่เราก็สามารถทำกิจกรรม เรียนหนังสือให้ดีกว่าได้ ต้องสร้างพลังใจเหล่านี้ให้ตัวของนักศึกษาเองมีพลังที่จะลุกขึ้นสู้อยู่ตลอดเวลา

5. หลักการข้อสำคัญของการลดความเสี่ยง 3 ประการของนักศึกษา

ความเสี่ยงสำคัญของนักศึกษาในวัยเรียน อาจมีหลากหลายประการ แต่ที่สำคัญถ้านักศึกษาสามารถลดความเสี่ยงอันเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาที่อาจจะเกิดตามมา นักศึกษาก็จะได้แนวทางสำคัญในการที่จะนำไปใช้ในชีวิตขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยได้ โดยมีข้อสำคัญดังนี้คือ

1) ไม่สูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์

เมื่อนักศึกษาไม่เริ่มที่จะใช้สิ่งเสพติดที่แม้จะเป็นเพียงแค่นูหรี่ หรือเหล้า เบียร์ ที่คนส่วนใหญ่อาจคิดว่าไม่น่าจะมีปัญหา แต่สิ่งเสพติดเหล่านี้ล้วนเป็นต้นตอของสิ่งเสพติดที่ร้ายแรงได้อย่างง่ายดาย เมื่อนักศึกษาปิดประตูของสิ่งเสพติดตั้งแต่เล็กน้อย โอกาสที่จะเข้ามาของสิ่งเสพติดที่รุนแรงมากขึ้นก็มีโอกาสน้อยลงเสมอ ดังนั้นการที่นักศึกษาปฏิเสธสิ่งเสพติดแม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยในความรู้สึกของเพื่อนหรือผู้อื่น จึงเป็นหัวข้อสำคัญสำหรับแนวคิดในการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ของนักศึกษา

2) ไม่แต่งตัวที่ผิดระเบียบหรือไม่เหมาะสม

ในเรื่องของการแต่งกายที่ไม่เหมาะสม ผิดระเบียบของมหาวิทยาลัย หรืออาจไม่เหมาะสมกับโอกาส เวลา และสถานที่ จะส่งผลอย่างมากต่อทัศนคติของผู้ที่ได้พบเห็นต่อนักศึกษาเอง การแต่งกายที่โชว์รูปร่างมากเกินไปของนักศึกษา ย่อมส่งผลให้ความคิดของคนที่พบเห็นที่อาจส่งผลไปถึงการตีความไปมากกว่าการแต่งกายที่นักศึกษาเห็นว่าเป็นเรื่องของแฟชั่นหรือเรื่องธรรมดาเท่านั้น เพราะอาจส่งผลให้เขาคิดว่านักศึกษาคงชอบโชว์ให้คนอื่นสนใจ หรืออาจส่งผลในเรื่องของความรุนแรงทางเพศ จนถึงเหตุร้ายอันถึงแก่ชีวิตดังเช่นที่เคยมีข่าวในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการข่มขืน หรือข่มขืนแล้วฆ่าทั้งที่เกิดขึ้นเป็นจำนวนไม่น้อยในสังคมปัจจุบัน

3) ไม่เที่ยวในเวลากลางคืน

การไปเที่ยวกลางคืน ก็มักจะเป็นการไปเที่ยวยังสถานบันเทิงต่างๆ ซึ่งนักศึกษาอาจคิดว่าเป็นแหล่งสถานท่องเที่ยวหรือไปเที่ยวกับเพื่อนๆ ตามร้าน สถานที่ ที่ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร คนอื่นๆ ก็ไปเที่ยวกันเป็นจำนวนมาก แต่การไปเที่ยวกลางคืนก็มักเต็มไปด้วยเรื่องของ สิ่งเสพติด ตั้งแต่เล็กน้อย คือ นูหรี่ เหล้า เบียร์ จนถึงที่ใหญ่มากขึ้น จนถึงขั้นผิดกฎหมาย เพราะเมื่อเริ่มต้นจากสิ่งเล็กน้อยได้ก็อาจจะมากขึ้น หรือเป็นไปตามกลุ่มเพื่อนที่เห็นว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา การเที่ยวกลางคืนมักจะส่งผลต่อเนื่องไปยังเรื่องยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ อาจดูเป็นเรื่องเล็กน้อยในกลุ่มของนักศึกษา แต่เมื่อออกไปเที่ยวครั้งแรกได้ ก็อยากไปครั้งต่อไป มียาเสพติดเล็กน้อยได้ ก็มีที่มากขึ้นได้ ปัญหาที่อาจตามมาจากการที่นักศึกษาไปเที่ยวกลางคืนอาจจะมีมากมายเกินกว่าที่คิดเอาไว้ได้ง่ายๆ เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน ปัญหาติดยาเสพติด ปัญหาหนี้สิน ปัญหาการเรียน (แสงเทียน อยู่เถา, 2559)



จากวาทะธรรมของ ท่านปัญญาันทภิกขุ ใน วาทะธรรมท่านปัญญาันทภิกขุ ของ แสงเทียน ศรัทธาไทย ที่รวบรวมไว้ ฝากให้นักศึกษาได้คิดก่อนจบหัวข้อศึกษานี้ ในหัวข้อวาทะ “มีความคิดผิดชีวิตตกต่ำ” เพื่อเป็นอุทาหรณ์ให้นักศึกษา สำหรับการใช้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ ความว่า

... เมื่อมีความคิดผิด ชีวิตตกต่ำ ไปไม่รอด เสียผู้เสียคน

ให้เกิดในครอบครัวที่มีสตางค์ ก็เอาตัวไม่รอด

เพราะคิดผิด คิดว่าเกิดมาเพื่อกิน เพื่อเล่น เพื่อความสนุกสนาน เฮฮาไปวันหนึ่งๆ

แล้วก็ไม่ได้มีเป้าหมายที่ถูกต้อง ไม่ได้ตั้งใจหาวิชาความรู้ใส่ตัว

เหลวไหล ชีวิตก็ไร้ค่า ไร้ความหมาย อย่างนี้สอบตก ไม่ได้เรื่องอะไร เสียหาย...

(แสงเทียน ศรัทธาไทย, ม.ป.ป.)

นอกจากนี้ยังมีหลักการที่สำคัญในการใช้ เป็นแนวทางอื่นๆ ในการที่จะชี้แนะหรือใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แต่การแก้ปัญหานี้ นักศึกษาต้องมีการบริหารจัดการชีวิต

การบริหารจัดการชีวิตในสังคมยุคใหม่ของนักศึกษา

จากแนวความคิดของท่านสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่เคยให้ไว้ใน ธรรมนุญชีวิต มีส่วนหนึ่งเป็นธรรมนุญชีวิตของ คนผู้เล่าเรียนศึกษา สำหรับ นักเรียน นักศึกษา นักค้นคว้า ซึ่งนำเอาหลักธรรมสำคัญสำหรับนักศึกษาที่จะใช้ในการดำเนินชีวิตในขณะที่กำลังศึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้คือ

คนที่เล่าเรียนศึกษาในฐานะที่เป็นนักศึกษานั้น นอกจากจะพึงปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับคนที่จะประสบความสำเร็จ คือ จักร 4 และ อิทธิบาท 4 แล้ว ยังมีหลักการที่ควรรู้และหลักปฏิบัติที่ควรประพฤติอีก คือ

1. หลักบุพภาคของการศึกษา
2. หลักประกันของชีวิตที่พัฒนา
3. หลักคุณธรรมในการเสริมสร้างปัญญา
4. ศึกษาให้เป็นพหุสูตร
5. เคารพผู้จุดประทีปปัญญา

เมื่อดูในหลักการของธรรมนุญชีวิตสำหรับคนผู้เล่าเรียนศึกษาแล้ว ก็มีหลักธรรมสำคัญที่จะอธิบาย สำหรับ การบริหารจัดการชีวิตสำหรับนักศึกษาดังนี้คือ

1. จักร 4

จักร 4 เป็นธรรมะที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ดุจล้อรถที่จะนำรถไปสู่ที่หมาย (virtues wheeling one to prosperity)

1.1 ปฏิรูปเทศवासะ (อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม - living in a suitable region; good or favorable environment)

1.2 สัมปรัสุปัสนสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ - association with good people)

1.3 อัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ชอบ, ตั้งจิตคิดมุ่งหมาย นำตนไปถูกทาง - setting oneself in the right course; aspiring and directing oneself in the right way)

1.4 ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว, มีพื้นเดิมดี, ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น - having formerly done meritorious deeds; to have prepared oneself with good background)

ธรรม 4 ข้อนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พหุการธรรม คือธรรมมีอุปการะมาก (virtues of great assistance) เป็นเครื่องช่วยให้สามารถสร้างความสำเร็จทุกอย่าง และช่วยให้ประสบความเจริญก้าวหน้าในชีวิต บรรลุความงอกงามไพบูลย์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

2. อิทธิบาท 4

คำว่า อิทธิบาท แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งซึ่งเรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น 4 คือ

2.1 ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น

ฉันทะ คือความพอใจ ในฐานะเป็นสิ่งที่ ตนถือว่า ดีที่สุด ที่มนุษย์เรา ควรจะได้ ข้อนี้ เป็นกำลังใจ อันแรก ที่ทำให้เกิด คุณธรรม ข้อต่อไป ทุกข้อ

2.2 วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น

วิริยะ คือความพากเพียร หมายถึง การกระทำที่ติดต่อกัน ไม่ขาดตอน เป็นระยะยาว จนประสบความสำเร็จ คำนี้ มีความหมายของ ความกล้าหาญ เจืออยู่ด้วย ส่วนหนึ่ง

2.3 จิตตะ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น

จิตตะ หมายถึงความไม่ทอดทิ้ง สิ่งนั้น ไปจากความรู้สึก ของตัว ทำสิ่งซึ่งเป็น วัตถุประสงค์ นั้นให้เด่นชัด อยู่ในใจเสมอ คำนี้ รวมความหมาย ของคำว่า สมาธิ อยู่ด้วยอย่างเต็มที่

2.4 วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น

วิมังสา หมายถึงความสอดส่องใน เหตุและผล แห่งความสำเร็จ เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ตลอดเวลา คำนี้ รวมความหมาย ของคำว่า ปัญญา ไว้อย่างเต็มที่



ธรรม 4 อย่างนี้ ย่อมเนื่องกัน แต่ละอย่างๆ มีหน้าที่เฉพาะของตน บทกวีเอาไว้เพื่อให้นักศึกษาได้มีความเข้าใจและจดจำได้ง่ายขึ้น ว่า

ฉันทะ-คือ มีใจ ในสิ่งนั้น	รักชอบมัน หัดย่ำ ทำนิสัย
วิริยะ-พากเพียร เรียนด้วยใจ	ขยันไว้ อย่าหน่าย พายตัวตน
จิตตะ-ฝึก ตั้งใจ ให้แน่นมัน	มุ่งฝ่าฟัน ความลำเค็ญ ให้เห็นผล
วิมังสา-หมั่นตรอง ลองตรวจตน	ว่าตกหล่น พลาดไป ตรงไหนกัน
นี่คือสูตร สำเร็จ ผลเด็ดขาด	ไม่พั้งพลาด อับปรา ถ้ามุ่งมัน
พุทธองค์ ตรัสไว้ นัยสำคัญ	ทุกคืนวัน ตั้งใจทำ จำให้ดี
นักศึกษา คนใด ทำตามสูตร	ประเสริฐสุด ธรรมดี ทั้งสี่ข้อ
จดจำไว้ แล้วหมั่นทำ อย่ารั้งรอ	อิทธิบาท สี่ข้อ ก็พอเอย

3. หลักบุพภาคของการศึกษา

หลักนี้คือ รู้จักองค์ประกอบที่เป็น ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2 ประการดังนี้

3.1 องค์ประกอบภายนอกที่ดี ได้แก่ กัลยาณมิตร หมายถึงรู้จักหาผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อน หนังสือ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยทั่วไป ที่ดี ที่เกื้อกูล ซึ่งจะขัดจูงหรือกระตุ้นให้เกิดปัญญาได้ ด้วยการฟัง การสนทนา ปรึกษา ซักถาม การอ่าน การค้นคว้า ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้สื่อมวลชนให้เป็นประโยชน์

3.2 องค์ประกอบภายนอกที่ดี ได้แก่ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี รู้จักคิด หรือคิด เป็น คือ มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออกให้เห็น ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จนเข้าถึงความจริง และแก้ปัญหาหรือทำประโยชน์ให้เกิดขึ้น ได้

สรุปเพื่อให้จดจำในส่วนของหลักบุพภาคของการศึกษา ให้ได้ง่ายขึ้นได้ว่า

- ข้อหนึ่ง รู้จักพึ่งพาให้ได้ประโยชน์จากคนและสิ่งทีแวดล้อม
- ข้อสอง รู้จักพึ่งตนเอง และทำตัวให้เป็นที่พึ่งของผู้อื่น

4. หลักประกันของชีวิตที่พัฒนา

เมื่อรู้หลักบุพภาคของการศึกษา 2 ประการแล้ว นักศึกษาก็ต้องนำมาปฏิบัติในชีวิตจริงพร้อมกับสร้างคุณสมบัติอื่นอีก 5 ประการให้มีในตน รวมเป็นองค์ 7 ที่เรียกว่า แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดั่งาม หรือ รุ่งอรุณของการศึกษา เพราะเป็นคุณสมบัติต้นทุนสำหรับนักศึกษาที่จะเป็นหลักประกันว่าจะทำให้ก้าวหน้าในการเล่าเรียนศึกษา และชีวิตจะพัฒนาสู่ความดีงามและความสำเร็จที่สูงประเสริฐอย่างแน่นอน ดังต่อไปนี้

4.1 แสงแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี

- 4.2 มีวินัยเป็นฐานการพัฒนาชีวิต
- 4.3 มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์
- 4.4 มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความทเป็นคนจะให้ถึงได้
- 4.5 ยึดถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไรๆ ตามเหตุและผล
- 4.6 ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท
- 4.7 ฉลาดคิดแยกคายให้ได้ประโยชน์และความจริง

5. หลักคุณธรรมในการเสริมสร้างปัญญา

นักศึกษาต้องทำตามหลักเสริมสร้างปัญญา ในทางปฏิบัติอาจสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2 อย่างดังที่ได้กล่าวเป็นหลักสำคัญของนักศึกษาไว้แล้วข้างต้น นักศึกษาต้องหมั่นปฏิบัติตามหลัก คุณธรรม ในการเสริมสร้างปัญญา 4 ประการดังนี้คือ

5.1 สัมปยุตสังเสวะ ตรงกับคำว่า เสวนาผู้รู้ คือ รู้จักเลือกหาแหล่งวิชา คบหาผู้ทรงคุณความดี มีภูมิธรรม ภูมิปัญญาน่านับถือ

5.2 สัทธัมมัสสวนะ ตรงกับคำว่า ฟังดูคำสอน คือ เอาใจใส่สดับรับฟังคำบรรยาย คำแนะนำ คำสั่งสอน แสวงหาความรู้ ทั้งจากตัวบุคคลโดยตรง และจากหนังสือหรือสื่อมวลชน ตั้งใจเล่าเรียน ค้นคว้า หมั่นปรึกษา สอบถาม ให้เข้าถึงความรู้ที่แท้จริง

5.3 โยนิโสมนสิการ ตรงกับคำว่า คิดให้แยกคาย คือ รู้ เห็น ได้อ่าน ได้ฟัง สิ่งใดก็รู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเอง

5.4 ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ตรงกับคำว่า ปฏิบัติให้ถูกหลัก คือ นำสิ่งที่ได้จากการศึกษาเล่าเรียนมาและไตรตรองเห็นชัดแล้ว ไปใช้หรือปฏิบัติลงมือทำ ให้ถูกต้องตามหลักตามความมุ่งหมาย ให้หลักย่อยสอดคล้องกับหลักใหญ่ ข้อปฏิบัติย่อยให้สอดคล้องกับข้อปฏิบัติใหญ่ ปฏิบัติธรรมอย่างรู้เป้าหมาย เช่น สันโดษเพื่อเกื้อหนุนการทำงาน ไม่ใช่สันโดษจนนักศึกษากลายเป็นคนเกียจคร้าน

6. ศึกษาให้เป็นพหูสูต

นักศึกษาจะศึกษาเล่าเรียนอะไรก็ทำตนเป็นพหูสูตในด้านนั้น ด้วยการสร้างความรู้ความเข้าใจให้แจ่มแจ้งชัดเจนถึงขั้น ครอบงำคุณของพหูสูต 5 ประการ หรือที่รู้จักกันว่าเป็นผู้ได้เรียนมากหรือผู้คงแก่เรียน คือ

6.1 พหูสูตตา ตรงกับคำว่า ฟังมาก คือ เล่าเรียน สดับรับฟัง รู้เห็น อ่าน สัมผัสความรู้ในด้านนั้นไว้ให้มากมายกว้างขวาง

6.2 ธตา ตรงกับคำว่า จำได้ คือ จับหลักหรือสาระได้ ทรงจำเรื่องราวหรือเนื้อหาสาระไว้ได้แม่นยำ

6.3 วจสา ปริจิตา ตรงกับคำว่า คล่องปาก คือ ท่องบ่นหรือใช้พูดอยู่เสมอจนแคล่วคล่องจัดเจน ใครสอบถามก็พูดชี้แจงแถลงได้



6.4 มนสานุเปกฺขิตา ตรงกับคำว่า เจนใจ คือ ใส่ใจนึกคิดจนเจนใจ นึกถึงครั้งใดก็ปรากฏเนื้อความ สว่างชัดเจน มองเห็นโล่งตลอดไปทั้งเรื่อง

6.5 ทิฏฐิยา สุปฏิวิตยา ตรงกับคำว่า ขบได้ด้วยทฤษฎี คือ เข้าใจความหมายและเหตุผลแจ่มแจ้งลึกซึ้ง รู้ที่ไปที่มา เหตุผล และความสัมพันธ์ของเนื้อความและรายละเอียดต่างๆ ทั้งภายในเรื่องนั่นเอง และที่เกี่ยวข้อง กับเรื่องอื่นๆ ในสาขาวิชาหรือทฤษฎีนั้นปรับปรุง

7. หลักเคารพผู้จุดประทีปปัญญา

ในด้านความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ฟังแสดงคารวะนับถือ ตามหลักปฏิบัติในเรื่องทศ 6 ชื่อว่าด้วยทศ เบื้องขวา ดังนี้

- 7.1 ลูกต้อนรับ แสดงความเคารพ
- 7.2 เข้าไปหา เพื่อบำรุง รับใช้ ปรึกษา ซักถาม รับคำแนะนำ เป็นต้น
- 7.3 ฟังด้วยดี ฟังเป็น รู้จักฟังให้เกิดปัญญา
- 7.4 ประณินบัติ ช่วยบริการ
- 7.5 เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจัง ถือเป็นกิจสำคัญ

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541)

การบริหารจัดการชีวิตในสังคมยุคใหม่หลังสำเร็จการศึกษา

การทำงานนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของชีวิต เพราะช่วงเวลาของการทำงานในชีวิตนั้นมีอยู่มากมาย การทำงานให้สนุกและเป็นสุขขณะทำงานและทำอย่างไรให้คนที่ร่วมงานมีความสุขเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้บริหารในองค์กรควรคำนึงถึงอย่างยิ่ง เพราะหากองค์กรใดมีบุคลากรที่มุ่งมั่นทำงานให้องค์กรอย่างมีความสุขขององค์กรนั้นก็จะมีเข้มแข็ง และสามารถเติบโตอย่างมั่นคง นักศึกษาจึงควรได้เตรียมตัวในการเข้าสู่สังคมของการปฏิบัติงาน ในสังคมยุคใหม่ โดยมีหลักธรรมเป็นแนวทางปฏิบัติในการประพฤติปฏิบัติสำหรับสร้างให้ชีวิตในสังคมยุคใหม่ ลดความขัดแย้ง ลดปัญหาในสังคม เป็นส่วนที่บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยมหิดลจะได้ตระหนักในการนำแนวทาง เหล่านี้ไปปรับใช้ให้เป็นผลดีต่อผู้อื่น สังคม และตนเอง

หลักธรรมกับการบริหารจัดการชีวิตในการทำงานหลังจบการศึกษา แบ่งได้ ดังนี้

1) หลักธรรมกับการบริหารจัดการชีวิตในสังคมยุคใหม่ ซึ่งมีหลักการและแนวคิดที่นักศึกษาได้ ศึกษาไปตั้งที่กล่าวมาพอสังเขป แต่อาจมีแนวคิดและปรัชญาการใช้ชีวิตอื่นๆ เช่น ปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงตามแนวทางของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9

2) วิธีผสมผสานให้เกิดดุลยภาพ คือการนำหลักการและแนวคิดต่างๆ มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทต่างๆ และให้เกิดดุลยภาพระหว่าง สังคมและตนเอง แม้แต่ในตนเองก็จะต้องให้เกิดดุลยภาพระหว่างกายและใจ

3) ความเป็นมาและความสำคัญของการใช้หลักธรรมะกับการบริหารจัดการ การศึกษาให้เข้าใจความเป็นมาและความสำคัญของการใช้หลักธรรมะกับการบริหารจัดการชีวิตในสังคมยุคใหม่ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญ เกิดความตระหนักในการที่เห็นคุณค่าของการใช้ในการบริหารจัดการชีวิตในสังคมยุคใหม่

4) เทคนิควิธีการนำไปใช้ คงไม่เป็นประโยชน์ถ้าหากไม่รู้เทคนิคในการนำมาใช้ในการบริหารจัดการชีวิตในสังคมยุคใหม่ และต้องให้ถูก กาละ เทศะ กับแต่ละสถานการณ์ด้วย แต่หลักการและแนวคิดหลักๆ ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ที่ได้ให้ไว้เป็นแนวทางสามารถนำมาเป็นเทคนิควิธีในการบริหารจัดการชีวิตในสังคมยุคใหม่ได้เป็นอย่างดีในโอกาสต่างๆ ของการใช้ชีวิต

5) ประโยชน์ที่ได้รับ ซึ่งต้องคำนึงถึงประโยชน์ของส่วนงาน องค์กรที่สังกัด ประชาคมในสถานที่ทำงาน สังคมโดยรวม ประเทศชาติ โดยคำนึงถึงประโยชน์ของตนเองเป็นลำดับสุดท้าย ดัง คติพจน์ประจำมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ว่า อุตตมานัง อุบมังการ และคำสอนของพระราชบิดา ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ส่วนหนึ่งที่ว่า ประโยชน์ส่วนตน เป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์ เป็นกิจที่หนึ่ง (วิรัช พุ่มวชิรกุล และคณะ, 2559) เมื่อนักศึกษาได้นำหลักธรรมไปใช้ในการบริหารจัดการชีวิตของการทำงานในสังคมยุคใหม่ก็จะเกิดประโยชน์ และความสุขของสังคมและของตนเอง

การทำงานทางด้านการบริหารจัดการชีวิตในการทำงานหลังจบการศึกษา สำหรับบางคนที่ต้องทำหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบด้านการบริหารจัดการ เป็นเรื่องยุ่งยากเพราะเป็นการทำงานกับคนส่วนใหญ่ในองค์กร หลักการทำงานทางด้านการบริหารจัดการชีวิตในการทำงานหลังจบการศึกษา จึงต้องอาศัยหลักการของการบริหารจัดการมาใช้ ดังที่นักศึกษาจะได้ศึกษาในหัวข้อการบริหารจัดการสำหรับคนยุคใหม่ ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับ ธรรมชาติ ธรรมชาติ ทุนมนุษย์ และการทำงานเป็นทีม

นอกจากนั้นหลักธรรมจึงเป็นที่มาของขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีชีวิต ทัศนคติ ในด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ของคนไทยจะมีหลักพระพุทธศาสนามาเกี่ยวข้อง ซึ่งหลักธรรมของพระพุทธศาสนา จะมีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจของคนไทยมากและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการ โดยยึดแนวทางการปฏิบัติที่เรียกว่า ทางสายกลาง ซึ่งในทางสายกลางของพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับทั้งกาย วาจา ใจ สมาธิ หรือว่าปัญญาสามารถนำประยุกต์ใช้กับการบริหารจัดการในการทำงานได้

ดังที่ท่านพระพุทธทาสได้เคยอธิบายธรรมะไว้ว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าเปรียบเสมือนใบไม้ในป่าใหญ่ หยิบใบไม้มากำมือเดียวก็เพียงพอแล้วสำหรับใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต (พุทธทาสภิกขุ, ไม่ระบุปี) หลักใน



การพิจารณาเลือกคำสอนพุทธศาสนาใช้ในการบริหารจัดการนั้นต้องเลือกมาให้เหมาะกับวิถีชีวิต และองค์กรโดยหลัก ๆ เกี่ยวกับการปกครอง เกี่ยวกับการบริหารองค์กรต่าง ๆ จะต้องใช้หลักธรรมที่เรียกว่า สังคหวัตถุ 4 คือ เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของกันและกัน ประสานใจทุกคนที่อยู่ในองค์กรเดียวกันให้อยู่อย่างมีความสุข สามัคคี ซึ่งตรงกับ สังคหวัตถุ 4 ซึ่งประกอบไปด้วย

- 1) ทาน หรือ การให้ทาน คือ การอนุเคราะห์หรือสงเคราะห์ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามถณานาณูปในโอกาสต่างๆ เช่น งานบุญกุศลงานอัคริคารย หรือหลาย ๆ อย่าง
- 2) ปิยวาจา คือ การกล่าวด้วยคำที่เป็นที่รัก มีประโยชน์ ถูกต้องดีงาม และก็จริงใจต่อผู้ร่วมงาน
- 3) อุตถจริยา คือ ความประพฤติที่เป็นประโยชน์กับคนอื่น เช่นว่าเราช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมทั่วไปแนะนำแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และชักชวนให้คนอื่นสนใจธรรมะ ให้ประพฤติ
- 4) สมนัตตา คือ ความเป็นผู้มีตนเสมอ วางตนเสมอต้นเสมอปลายปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างเสมอภาควางตัวให้เหมาะสมกับฐานะที่เป็นอยู่ เข้ากับคนอื่นให้ได้ ไม่เอาเปรียบคน

หลักธรรมเกี่ยวกับการบริหารองค์กร คือ อิทธิบาท 4 ซึ่งก็เป็นหลักธรรมที่นักศึกษาพึงยึดไว้ปฏิบัติตั้งแต่ตอนที่กำลังศึกษาอยู่ ทั้ง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา จึงเห็นว่า หลักธรรมนี้เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมากในการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาทุกคน ทั้งขณะที่เป็นนักศึกษาและจบการศึกษาเพื่อทำงานในสังคมแล้วก็ตาม

วิธีการผสมผสานระหว่างบริหารจัดการกับคำสอนทางพระพุทธศาสนาแล้วเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในองค์กรที่เห็นชัด คือองค์กรเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นโดยเฉพาะตัวบุคคล ผู้นำองค์กรประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องอยู่ในศีลธรรม พนักงานในองค์กรก็จะถือเป็นแบบอย่างที่ดี ถ้าหากผู้บริหาร และบุคลากรในองค์กรมีหลักธรรมเป็นเครื่องชี้แนะแนวทาง การทำงานก็จะสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกัน ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นต่าง ๆ ความขัดแย้งก็ลดน้อยลง เพราะทุกคนได้เรียนรู้และนำหลักธรรมะทางพุทธศาสนาไปใช้ ดังนั้นการทำงานต่าง ๆ จะสามารถสนองนโยบายบริษัทได้เป็นอย่างดี และความเปลี่ยนแปลงอีกอย่างให้เห็นคือบรรยากาศในการทำงานเป็นไปด้วยความสนุกสนาน ร่าเริงแจ่มใส คนทำงานมีความสุขสามัคคี และมีความสุขสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการพัฒนาองค์กรของให้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

ปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กรและการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแก้ปัญหา

ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ ความไม่ซื่อสัตย์สุจริต ปัญหาทางเศรษฐกิจส่วนตัวซึ่งมีผลกระทบต่อเรื่องการทำงาน ความไม่ซื่อสัตย์สุจริตเช่น การยกยอกหรือการไม่ซื่อตรง ในฐานะผู้ปกครองคนต้อง ถือว่าคนเรามีสิทธิที่จะทำผิดพลาดได้ในชีวิต บางครั้งควรให้โอกาสเขาได้แก้ตัว โดยการให้หลักการให้อภัย

การจะให้ภัยต้องมีหลักเกณฑ์หลายอย่าง เช่น การดักเตือน การอบรม และการให้โอกาสแก้ตัวโดยกำหนดระยะเวลา อาจจะเป็น 3 เดือน ดูความประพฤติหรือการให้แก้ไขตัวเอง หลังจากนั้นแล้วก็ให้ภัยและให้กลับมาเป็นเหมือนพนักงานทั่ว ๆ ไป โดยการให้โอกาสคนในการที่จะแก้ไขตน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในองค์กร

- 1) ลาภ คือ การได้ทรัพย์สมบัติมาจากประโยชน์ของการขายเข้าบ้านนั้นคือลาภ
- 2) ยศ คือ ได้รับตำแหน่งส่งเสริมทางด้านการทำงาน มีอำนาจ
- 3) สรรเสริญ คือ ได้รับการชมเชย คำยกย่องชื่นชมจากทุก ๆ ฝ่าย
- 4) สุข คือ การได้รับความสุขกาย สบายใจ เบิกบาน สิ่งนี้คือประโยชน์ทางด้านโลกธรรม เพราะ

เรายังอยู่ในโลกอยู่ในโลกียวิสัยอยู่ ทุกคนต้องการสิ่งนี้

ดังนั้นประโยชน์ของการใช้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตทางที่ดีคือ ทางสายกลาง และการรู้จักการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและให้รู้สึกระยะเวลาที่ทำผิด ในเรื่องของการทำงาน จะต้องไม่ปมปามรีบร้อนทำงานแบบฉุกฉลูด โดยปราศจากการไตร่ตรองพิจารณาให้ถี่ถ้วน มิฉะนั้นจะก่อให้เกิดผลเสียหายตามมา การทำงานต้องมีสมาธิ มีสติ และมีปัญญา เมื่อพิจารณาในเรื่องของการบริหารจัดการนั้นบางครั้งนอกจากการบริหารจัดการองค์กรแม้จะมีความจำเป็นแต่ถ้าไม่สามารถจัดการชีวิตของตนได้มีความพอเหมาะพอควรตามหลักการของคนทั่วไปแล้วก็คงยากที่จะบริหารจัดการงานของตนให้เป็นไปในทางที่ดี เพราะฉะนั้นหลักสำคัญของ ความเป็นคนที่มีคุณแก่ส่วนรวม หรือเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

คนมีคุณแก่ส่วนรวม

การที่นักศึกษาจบการศึกษาแล้วก็ต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์และเป็นสมาชิกที่ดี เป็นผู้ช่วยสร้างสรรค์สังคมในสังคมยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไป การทวนกระแสสังคมโดยการมีธรรมะ คือ หลักความประพฤติดังนี้

1. พรหมวิหาร คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางดุจพระพรหม 4 ประการคือ

1.1 เมตตา ตรงกับคำว่า ความรัก คือ ความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบความสำเร็จและมีความสุข

1.2 กรุณา ตรงกับคำว่า ความสงสาร คือ อยากรักษาหรือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง

1.3 มุทิตา ตรงกับคำว่า ความเบิกบานพลอยยินดี คือ เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่นเบิกบานเมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้าก็พลอยยินดี พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

1.4 อุเบกขา ตรงกับคำว่า ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามความเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคง เทียงตรงดุจตาชั่ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดี หรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามหลักการ เหตุผล และความเที่ยงธรรม



เมื่อมีคุณธรรมตามหลัก พรหมวิหาร 4 เป็นพื้นฐานแห่งจิตของตัวนักศึกษาในฐานะที่เป็นคนในสังคม ไม่ว่าจะจบการศึกษาออกไปแล้วหรือไม่ก็ตาม จากนั้นก็พึงแสดงออกภายนอกตามหลักความประพฤติ ในลำดับต่อไปคือ

2. บำเพ็ญการสงเคราะห์ คือ ปฏิบัติตามหลักการสงเคราะห์ หรือธรรมะที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ที่เรียกว่า สังคหวัตถุ 4 ดังต่อไปนี้

2.1 ทาน ตรงกับคำว่า ให้ปัน คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือ สงเคราะห์ ด้วยปัจจัยสี่ ทุน หรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนทำให้ความรู้ความเข้าใจ และศิลปวิทยา

2.2 ปิยวาจา ตรงกับคำว่า พูดอย่างรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล เป็นหลักฐาน ชัดเจนไปในทางที่ดีงาม หรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สามานสามัคคี เกิดไมตรี ทำให้รักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

2.3 อรรถจริยา ตรงกับคำว่า ทำประโยชน์แก่เขา คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกาย และชวนชววยช่วยเหลือกิจการต่างๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไข้ปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

2.4 สมานัตตา ตรงกับคำว่า เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ และเสมอในสุขทุกข์ คือ ร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไข้ปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

หรืออาจสรุปโดยสั้นๆ เพื่อให้เข้าใจในส่วนของกรบบำเพ็ญสงเคราะห์นั้นว่า ช่วยด้วยความรู้, ช่วยด้วยถ้อยคำ, ช่วยด้วยกำลังงาน และช่วยด้วยการร่วมเผชิญและแก้ปัญหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541)

สรุปท้ายบท

การศึกษาการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่ จะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจประเภทของสังคมและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจปัญหาต่างๆ ที่เกิดในสังคมยุคใหม่ ซึ่งสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งมาจากสภาพแวดล้อมของสังคม และความเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสการพัฒนาเทคโนโลยี เทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารไร้พรมแดน ซึ่งต่างมุ่งเน้นการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้คนนิยมวัตถุมากขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่น เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาการก่อเหตุทะเลาะวิวาทของนักศึกษา ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดในกลุ่มนักศึกษา ปัญหาการศึกษาประพฤติไม่เหมาะสมในเวลาเรียน ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา ดังกล่าว พบว่า ส่วนหนึ่งมาจากรากเหง้าแห่งปัญหา คือ การที่นักศึกษาซึ่งเป็นเยาวชนได้รับการกล่อมเกลาทางจิตใจไม่เพียงพอ และในบางกรณีถูกละเลยจากสถานศึกษาที่ปลูกฝังในเรื่องศีลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรมอันดีงาม จนทำให้ขาดความสำนึกในหน้าที่ขาดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ขาดการใช้สติพิจารณาไตร่ตรอง และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกที่ไม่เหมาะสม อีกทั้งสภาพแวดล้อมรอบตัว นักศึกษา เยาวชน ที่ถูกยุงส่งเสริม ชักจูงและโน้มน้าวอย่างต่อเนื่องด้วยรูปแบบที่มีการพัฒนาอย่างหลากหลายทำให้ยากต่อการควบคุมป้องกัน และแก้ไข เว้นแต่นักศึกษา ซึ่งเป็นเยาวชนเหล่านั้นจะถูกจัดระเบียบทางความคิด จนมีจิตใจที่ใฝ่ดีและมีพลังใจที่เข้มแข็งสามารถเป็นภูมิคุ้มกันด้านทานสาเหตุปัจจัยในทางเสื่อมที่จะเข้ามาทำลายคุณภาพชีวิตที่ดีงามได้โดยอาศัยหลักการของการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่เยาวชน (เมธา สังขวิจิตร, 2560) โดยนักศึกษาก็ต้องมีการศึกษาในเรื่องของการรู้เท่าทันปัญหา สาเหตุของปัญหาและได้ทราบแนวคิดที่ดีเพื่อการจัดระเบียบทางความคิดสำหรับการเผชิญกับปัญหาที่ถั่งโถมเข้ามาอยู่ตลอดเวลา นับวันยิ่งจะรุนแรงมากขึ้นทุกที แนวคิดแนวทางจากสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ได้ให้ไว้เป็นหลักแนวทาง จะได้เป็นหลักยึดที่ดีอย่างหนึ่งของนักศึกษาในการที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมยุคใหม่ได้อย่างเหมาะสม อย่างมีภูมิด้านทานที่แน่นอน ไม่หันไปสู่วางเสื่อม อันจะส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ ที่จะมียุคคนที่มีคุณภาพ เป็นที่พึ่งของครอบครัว ต่อชุมชนและสังคมโดยรวมได้เป็นอย่างดี ตามความมุ่งหวังของมหาวิทยาลัยที่จะให้นักศึกษาเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ต่อไป คณาจารย์ทุกคนไม่ยากที่จะมีศิษย์ที่เก่งมาก สามารถคิดค้นประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ได้ดีมาก เป็นแพทย์ที่รักษาโรคให้หายได้เก่งมาก เป็นพยาบาล เป็นเภสัชกร เป็นวิศวกร หรือเป็นบัณฑิตในสาขาวิชาอื่นๆ ที่เก่งมาก มีความฉลาดหลักแหลมเป็นเยี่ยม แต่เป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว คุยกับใครไม่รู้เรื่อง เข้ากับใครไม่ได้ ไม่มีคนคบค้าสมาคมด้วยเลย ไม่สามารถทำงานกับคนอื่นได้ การศึกษาให้เข้าใจสังคมยุคใหม่ การเกิดขึ้นของปัญหาต่างๆ ต่อวัยรุ่นในสังคมยุคใหม่ ปัญหาที่มีผลมาจากเทคโนโลยีสมัยใหม่ และการได้ใช้ความคิดในการประยุกต์ใช้เทคนิค หลักการในการแก้ปัญหาในสังคมยุคใหม่



และการประยุกต์ใช้เทคนิควิธีตามแนวทางของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) แนวทางพระพุทธศาสนา หรือแนวทางอื่นๆ เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาและนำมาจัดการชีวิตในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงไปของสังคมสมัยใหม่ ดังนั้นในหัวข้อนี้จึงนับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการศึกษาเพื่อเป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตของนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัย และการใช้เป็นแนวคิดสำหรับการเป็นบัณฑิตที่ดี เป็นคนดีของสังคม ที่สังคมพึงได้ต่อไปในอนาคต

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2559). **ข่าวด้านสุขภาพจิตและจิตเวช สังคมยุคใหม่ สัมพันธภาพของคนในครอบครัว จะมีน้อยลง** (เอกสารออนไลน์). ค้นจาก http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=2516. ค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2559.
- คลังพลอย เชื้อวิทยาศาสตร์ และ อรรณิชา โพธิ์หมื่นทิพย์. (2554). **ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา**. กลุ่มงานเภสัชกรรม. นครราชสีมา : โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา.
- คม ชัด ลึก. (2560). **สังคมยุคใหม่ กระตุ้นให้เกิด ความรุนแรง ง่ายขึ้น** (เอกสารออนไลน์). หนังสือพิมพ์คม ชัด ลึก วันเสาร์ ที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2550 02:01 น. ค้นจาก [http://news.sanook.com/lifestyle/lifestyle_215155 .php](http://news.sanook.com/lifestyle/lifestyle_215155.php). ค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2560.
- ชูศรี สุวรรณ. (2559). **ให้คำปรึกษาวัยรุ่น วยเรียนได้อย่างไร** (เอกสารออนไลน์). <http://www.edu.cru.in.th/chusri153/counseling.htm>. ค้นเมื่อ 16 มิถุนายน 2559.
- ธรรมบุญ เพ็งทอง.(2559). **วิวัฒนาการและโครงสร้างเกี่ยวกับสังคม** (เอกสารออนไลน์). ค้นจาก <http://e-learning.tapee.ac.th/>. ค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2559.
- พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป.). **แก่นพุทธศาสตร์**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547). **ธรรมนุญชีวิต**. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: เอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). **การแพทย์แนวพุทธ**. นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน.
- ภาวัน. (2552). **ชีวิตเปลี่ยนได้ ถ้าใจไม่ยอมแพ้**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ 108 สูดยอดไอดี.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). **คู่มืออาจารย์ที่ปรึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีการศึกษา 2554**. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล. หน้า 38-40.
- มูลนิธิเด็ก. (2547). **คู่มือวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์.
- เมธา สังขวิจิตร. (2560). **การเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมของเยาวชน** (เอกสารออนไลน์). ค้นจาก [http://thaindc.org/files/S18\(1\).pdf](http://thaindc.org/files/S18(1).pdf). ค้นเมื่อ 16 พฤษภาคม 2560.
- ลือชัย ศรีเงินยวง. (ม.ป.ป.). **วิธีใช้ชีวิตยุคใหม่**. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิทยากร เชียงกูล. (2553). **ศาสตร์และศิลป์ในการเป็นผู้นำในโลกยุคใหม่**. กรุงเทพฯ: สายธาร.



- วิรัช พุ่มขจรกุล, แสงเทียน อยู่เถา และมานัส โพธาภรณ์. (2559). **จริยธรรมในวิชาชีพแพทย์**. นครปฐม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เว็บไต้หวันธรรม. (2559). **จิตวิทยาความรัก** (Dr.Scott Peck จากหนังสือ The Road Less Traveled โดย กาลปาก) (เอกสารออนไลน์). ค้นจาก <http://www.tairomdhamma.org>. ค้นเมื่อ 4 พฤศจิกายน 2559.
- เว็บมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). **ภาวะพึ่งพิง** (เอกสารออนไลน์). <http://tgri.thainhf.org/UserFiles/File/kanitta>. ค้นเมื่อ 3 ธันวาคม 2559.
- เว็บ Multiply. (2559). **ภาวะพึ่งพิง (บทความออนไลน์ ของ Iced Dragon)** (เอกสารออนไลน์). <http://www.iceddragon.multiply.com/journal/item/190>. ค้นเมื่อ 3 พฤศจิกายน 2559.
- สันต์ ใจยอดศิลป์, (2559). **ความเหงา** (เอกสารออนไลน์). ค้นจาก http://www.health.co.th/Journal2/56-56_Loneliness.html. ค้นเมื่อ 11 ตุลาคม 2559.
- สาคร สมเสริญ. (2556). **ความแปลกแยกของมนุษย์ในสังคมสมัยใหม่**. วารสารนักบริหาร, ปีที่ 33 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม – กันยายน 2556), หน้า 66-74.
- แสงเทียน ศรัทธาไทย. (ม.ป.ป.). **วาทะธรรมท่านปัญญาชนนักกษุ**. กาญจนบุรี : สำนักพิมพ์ร่วมฟ้าสยาม.
- แสงเทียน อยู่เถา. (2559). **ทักษะการใช้ชีวิตสมัยใหม่**. ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุภัตรา สุภาพและคณะ. (2553). **สังคมศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรเกียรติ์ อาชานุภาพ และคณะ. (2554). **คู่มือหมอชาวบ้าน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน. หน้า 71-73.
- สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (2560). **เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ หัวข้อสื่อเกี่ยวกับสุขภาพ HISO ตอน สื่อลามก ภัยคุกคามเด็ก** (เอกสารออนไลน์). ค้นจาก http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth4_2.php. Retrieved on 10 May 2017.
- สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2560). **ความมั่นคงปลอดภัยด้านสารสนเทศ** (เอกสารออนไลน์). ค้นจาก http://www3.senate.go.th/security/index.php?option=com_content&view=article&id=583:2014-08-14-02-54-55. ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2560.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). **ครอบครัว เวลา จัดการให้ดี** (เอกสารออนไลน์). ค้นจาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_family_ma.jsp. ค้นเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2560.
- สมชาย จักรพันธ์. (2560). **สุขภาพทางจิต : ความเครียด บางอย่างที่คุณควรรู้** (เอกสารออนไลน์). http://www.hiso.or.th/hiso/health_news/health_story2_24.php. ค้นเมื่อ 4 กันยายน 2560.