

การจัดการอารมณ์ของวัยทำงานตามหลักสังคหวัตถุ 4 Managing the emotions of working people according to Principles of Sangha Vatthu 4

พระมหาคณิศศาสตร์ คเวสโก มั่นในบุญธรรม
นักวิชาการอิสระ

Phra Maha Mathat Kwesko
Independent Scholar

Corresponding Author E-mail : masathat@gmail.com

(Received : 4 July 2022 ; Edit : 19 July 2022; accepted : 20 July 2022)

บทคัดย่อ

ในชีวิตของวัยเรานั้น อารมณ์ความรู้สึกเป็นเรื่องสำคัญ ที่มีผลต่อความสุข บางครั้งเราก็อารมณ์ดี บางทีก็อารมณ์เสีย หลายครั้งที่เรตกเป็นทาสอารมณ์จนขาดการควบคุม ทำให้มีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม กลายเป็นความขัดแย้งระหว่างเราและผู้อื่น การเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ จะทำให้เราเป็นนายตนเอง เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว เป็นสิ่งที่พัฒนาและฝึกฝนได้ ปัจจุบันนี้เริ่มให้ความสนใจในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ “ความรู้คู่คุณธรรม” และ “ทำดีไม่ต้องเดี๋ยว” ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกันกับเรื่องคิดดีทำดีฯ และเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยทำงานตามหลักสังคหวัตถุ 4 จึงเกิดเป็นแรงผลักดันอีกทางหนึ่งเพื่อจะได้เป็นทางเลือกสำหรับพัฒนาจิตใจให้กับบุคคลในวงการต่าง ๆ ต่อไป.

คำสำคัญ: การพัฒนา,ความฉลาดทางอารมณ์,วัยทำงาน,หลักสังคหวัตถุ 4

Abstract

In the life of our age. Emotions are important. That affects the happiness. Sometimes we feel good. Maybe it's upsetting. Many times we become slaves of emotion until we lose control. Make a bad expression. Become a conflict between us and others. Learning to control emotions. We will be self. Be an emotional person. Emotional Intelligence It is a development and training. Nowadays, attention is paid to emotional intelligence. "Knowledge, virtue," and "do good, do not wait," which is about the same good idea to do good. And the development of emotional intelligence of working age in accordance with the principle of the 4 objects, as a driving force to be an alternative way to develop the mind for people in the industry.

Keywords: Development, Emotional Intelligence, Working Class, Main Material, 4

บทนำ

การพัฒนาการหมายถึง ชั้นของการพัฒนาที่แบ่งตามปีปฏิทิน (อายุ) โดยตัดแบ่งช่วงชีวิต (Lifespan) ของคนเป็นตอนๆ นับตั้งแต่วัยก่อนคลอดจนถึงวัยสูงอายุ โดยอธิบายลักษณะรวมๆ ว่า แต่ละช่วงวัย จะมีลักษณะพัฒนาการเด่นๆ อะไรบ้าง ทั้งนี้เพราะแต่ละช่วงของชีวิตมีพัฒนาการเด่นที่แตกต่างกันไป

นักจิตวิทยาพัฒนาการแบ่งช่วงตอนของชีวิตเป็นวัยๆ กว้างๆ ดังนี้ วัยก่อนคลอด วัยทารกแรกเกิด วัยทารกตอนปลาย วัยแรกเริ่ม วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคน และวัยสูงอายุ เพราะความแตกต่างเพราะความแตกต่างของอายุทำให้ คน มีความต้องการในการใช้เงินไม่เหมือนกัน เช่น วัยเด็กอาจจะใช้จ่ายซื้อหาสิ่งของที่เป็นแฟชั่น เครื่องแต่งตัว หรือเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ในวัยสูงอายุก็ต้องการมีเงินไว้ใช้รักษา ในเรื่องของสุขภาพ หรือท่องเที่ยว เป็นต้น สำหรับวัยหนุ่มสาวไปถึงวัยกลางคน หรือ ที่เรียกง่ายๆ ว่า "วัยสร้างฐานะ" หรือ "วัยทำงาน" ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปจนถึง 55 ปี เป็นก้าวเข้าสู่วัยทำงาน ทำให้ชีวิตที่เกิดขึ้นเกิดยุ่งยากหรือตึงเครียด เพราะว่าการทำงานสามารถนำทั้งความสุข ความอิสระ และความตั้งใจเข้าไว้ด้วยกันได้ เพียงแต่ปฏิบัติให้เข้ากับเรื่องต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นมนุษย์วัยทำงานทั้งหลายรู้จักนำหลักธรรมคำสอนตามหลักพุทธศาสนา มาปรับใช้ทำให้การทำงานที่คล่องตัวและมีความสุขได้ ซึ่งธรรมะกับการทำงานนำมาผสมผสานระหว่างกัน เพื่อช่วยให้การทำงานได้อย่างมีความสุข และขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานที่มักเข้ามารบกวนจิตใจ ส่งผลถึงด้านจิตใจที่แย่ หรุดโทรม การทำงานไม่มีประสิทธิภาพได้

ดังนั้นการนำธรรมะเข้ามามีส่วนช่วยในการบริหารงานจะช่วยในมนุษย์มีความสุขได้อย่างดี โดยอาศัยหลักธรรมของพุทธศาสนา นั่นคือ สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่ช่วยประสานคนหมู่มากให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เป็นเครื่องขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทำความการอยู่ร่วมกันด้วยความรัก เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดความผาสุกในการทำงาน บ้านเมืองและประเทศชาติ

1. หลักการแนวคิดของการพัฒนา

นักวิชาการและนักบริหารได้ให้ความหมายของหลักการและแนวคิดของการพัฒนาไว้แตกต่างกันไป แต่ในหลักการใหญ่ๆ แล้วก็มีความหมายที่ครอบคลุมตรงกันดังนี้

สืบเนื่องจากสภาพธรรมชาติที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม หมายถึง มนุษย์โดยธรรมชาติย่อมอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ไม่อยู่อย่างโดดเดี่ยว(รศ.ดร.วิรัช วิรัชนิภาวรรณ, 2554) แต่มีข้อยกเว้นที่มนุษย์อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง เช่น ฤๅษี การอยู่รวมกันเป็นกลุ่มของมนุษย์อาจมีได้หลายลักษณะและเรียกต่างกัน เป็นต้นว่า ครอบครัว (family) เผ่าพันธุ์ (tribe) ชุมชน (community) สังคม (society) และประเทศ (country) และเมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ย่อมเป็นธรรมชาติอีกทีในแต่ละกลุ่มจะต้องมี "ผู้นำกลุ่ม" และ "ผู้ตาม" คือ ประชาชนหรือคนในกลุ่ม รวมทั้งมี "การควบคุมดูแลกันภายในกลุ่ม" หรือ "การจัดระเบียบภายในกลุ่ม" ซึ่งอาจเรียกว่า การบริหารหรือการพัฒนาภายใน ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความสงบเรียบร้อย และความสุข และในบางกรณีการควบคุมดูแลอาจเกี่ยวข้องกับภายนอกด้วย เช่น กรณีการติดต่อ ประสานงาน การต่อสู้หรือการทำสงครามกับกลุ่มอื่น สภาพเช่นนี้ได้มีวิวัฒนาการตลอดมา โดยผู้นำกลุ่มขนาดใหญ่ เช่น ในระดับประเทศอาจเรียกว่า "นักบริหาร" หรือ "ผู้บริหาร" ขณะที่การควบคุมดูแลหรือการจัดระเบียบนั้น เรียกว่า การบริหาร ที่กล่าวมานี้เป็นมุมมองในแง่ของนักบริหาร แต่ถ้าในมุมมองของนักพัฒนา อาจเรียกผู้บริหารและการบริหารนั้นว่า นักพัฒนาและการพัฒนา ตามลำดับ ด้วยเหตุผลเช่นนี้ มนุษย์จึงไม่อาจหลีกเลี่ยงจากการพัฒนาได้ง่าย และทำให้กล่าวได้อย่างมั่นใจว่า "ที่ใดมีกลุ่ม ที่นั่นย่อมมีการพัฒนา"

ในมุมมองของนักพัฒนา จากสภาพของกลุ่มในยุคเริ่มแรกซึ่งธรรมชาติและทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ อิทธิพลของธรรมชาติจะมีต่อมนุษย์ที่รวมกันอยู่ในกลุ่มมาก โดยการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพของมนุษย์จะอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ อีกทั้งธรรมชาติและผู้นำเป็นตัวกำหนดแนวทางการพัฒนา ซึ่งครอบคลุมวิธีการประกอบอาชีพด้วย ลักษณะการพัฒนาและการประกอบอาชีพในยุคนี้ไม่ซับซ้อนและจำนวนประชากรก็มีไม่มาก ต่อมา เมื่อจำนวนมนุษย์ที่รวมตัวกันอยู่ในกลุ่มมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้กลุ่มมีขนาดใหญ่ขึ้น เปลี่ยนเป็นชุมชน และเป็นประเทศ ในเวลาเดียวกันทรัพยากรธรรมชาติเริ่มเสื่อมโทรม ผู้นำและผู้ตาม คือ ประชาชน พยายามเอาชนะธรรมชาติ ได้ใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Folk wisdom) และการลองผิดลองถูก (trial and error) เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาและการประกอบอาชีพ

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการชาวต่างประเทศก็ได้ให้ความหมายของคำว่า พัฒนา อย่างน่าสนใจเช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาชุมชนของอังกฤษได้ให้ความหมายของคำว่า พัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น(T.R. Batten, 1959)

ส่วนอีกความหมายของการพัฒนาโดยเน้นด้านเศรษฐกิจว่า หมายถึง ความก้าวหน้าที่มีจัดสวัสดิการ เป็นต้นว่า การลดความยากจนและลดการว่างงาน การลดความไม่เสมอภาคทางเศรษฐกิจ(พิชญ์ สมพอง,2529) คำว่า พัฒนา ในความหมายของกลุ่มมาร์กซิส (Marxist) ซึ่งเน้นด้านเศรษฐกิจ มองในแง่ที่ว่า การพัฒนาของประเทศทุนนิยมอุตสาหกรรมยุโรปตะวันตก ในความเป็นจริงต้องอาศัยประเทศด้อยพัฒนาหรือประเทศโลกที่สาม ซึ่งในแง่ประเทศโลกที่สามไม่เป็นประเทศอุตสาหกรรมจะกลายเป็นประเทศบริวารที่ต้องพึ่งพาประเทศที่จะเจริญก้าวหน้ากว่า ทำให้เศรษฐกิจของประเทศโลกที่สามถูกรอบงำ ในขณะที่ Kindleberger กล่าวถึงการพัฒนาทางเศรษฐกิจว่า เป็นการขยายตัวทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงทางเทคนิค การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างระบบเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงระบบการเมือง การเปลี่ยนแปลงระบบสังคม การเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษา และการเปลี่ยนแปลงระบบการบริหารให้สอดคล้องกับความต้องการของประเทศ การเปลี่ยนแปลง ดังกล่าวนั้น ใช้ค่านิยมของแต่ละสังคมเป็นตัวกำหนดแนวทางการพัฒนาว่าจะจะไปทิศทางใด ตัวอย่างเช่น คนไทยบางส่วนมีความเชื่อหรือมีค่านิยมว่าเทคโนโลยี เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเจริญหรือแสดงว่าประเทศไทยเป็นประเทศพัฒนา ดังนั้นจึงพยายามที่จะนำเทคโนโลยีใหม่ๆเข้ามาใช้ภายใน ประเทศให้มากเป็นต้น สำหรับ Hoogvelt เชื่อว่าการพัฒนาเป็นกระบวนการหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจภายใต้การแบ่งโลกออกเป็นโลกที่พัฒนาและไม่พัฒนาซึ่งฮูว์ลท์อธิบายว่า การพัฒนามีอยู่ 3 ฐานะ ได้แก่

1. การพัฒนาในฐานะที่เป็นกระบวนการในความหมายนี้หมายถึงกระบวนการวิวัฒนาการของความเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของสังคมมนุษย์รวมทั้งขององค์กรทาง วัฒนธรรมด้วย การพัฒนาในฐานะนี้เกี่ยวกับทฤษฎีวิวัฒนาการทั้งแนวเก่า แนวใหม่ ความแตกต่างทางสังคม การผสมผสานและการปรับตัวด้วยการทำให้ดีขึ้นตลอดจนขั้นตอนของวิวัฒนาการทางสังคม

2. การพัฒนาในฐานะที่เป็นการปฏิสัมพันธ์ ในฐานะนี้ เป็นการมองการพัฒนาว่าเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตของสังคมด้วยการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมต่างๆ ฮูว์ลท์ ได้อธิบายถึงการพัฒนาของสังคมที่ด้อยพัฒนาด้วยการติดต่อสัมพันธ์ทางการค้า ระบบพาณิชย์ ระบบอาณานิคม อาณานิคมยุคใหม่ การแปลงสภาพโครงสร้างของสังคมดั้งเดิมด้วยการเป็นสมัยใหม่ภายใต้ลัทธิอาณานิคม การแพร่กระจายทัศนคติ ค่านิยม สถาบันต่าง ๆ ภายใต้ลัทธิอาณานิคม และการขาดตอนของกระบวนการวิวัฒนาการ

3. การพัฒนาในฐานะที่เป็นการปฏิบัติการ การพัฒนาในฐานะนี้ถือว่า การพัฒนาจะต้องมีการวางแผนอย่างรอบคอบและตรวจสอบกระบวนการแห่งความเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงโดยมีเป้าหมายให้เลือกสำหรับการพัฒนาหลาย ๆ เป้าหมาย รวมทั้งรูปแบบของการพัฒนา เป็นต้น

สรุปว่า การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญก้าวหน้า การกระทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการและได้กำหนดทิศทางความก้าวหน้า และการทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสุข ความสะดวกสบาย

2.หลักการและแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์

เนื่องจาก EQ ถูกนำไปกล่าวคู่กับ IQ เป็นประจำ และ IQ เป็นคำย่อมาจาก Intelligence Quotient ดังนั้นจึงมักเข้าใจกันว่า EQ เป็นคำย่อ จาก Emotional Quotient แต่ EQ เป็นคำย่อมาจาก Emotional Intelligence ซึ่งน่าจะเรียก EI แต่เพื่อให้สื่อความหมายและจำได้ง่ายเกี่ยวเนื่องกับ IQ อย่างมาก EI จึงกลายเป็น EQ ที่รู้จักและเรียกกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน(ชัยวัฒน์ คุประตกุล,2547) นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่ นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Ability, Interpersonal Intelligence, Multiple Intelligence สำหรับในภาษาไทยยังไม่มีบัญญัติศัพท์ว่า EQ เรียกว่าอย่างไร แต่มีผู้เรียกใช้อยู่หลายคำ เช่น สติอารมณ์ เซาว์อารมณ์ ปรีชาฆาณทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์อัจฉริยะ ปัญญาของอารมณ์ และวุฒิภาวะทางอารมณ์(วีระวัฒน์ ปันนิตามัย,2551)

ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายทัศนะทั้งนักจิตวิทยา และนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

ฉลาดทางอารมณ์ว่า ความสามารถที่จะสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง และทราบถึงความแตกต่างนั้น แล้วนำข้อมูลที่ได้มาใช้เพื่อนำความคิด และประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ (Salovey and Mayer,2548)

ต่อมาในปี ค.ศ. 1997 เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997) ได้ให้นิยามความฉลาดทางอารมณ์ใหม่ โดยได้ขยายความในส่วนของความคิดเกี่ยวกับความรู้สึก และอารมณ์เข้าไปด้วย โดยนิยามความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

เข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิดได้

เข้าใจอารมณ์ และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี

คิดใคร่ครวญ และควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดี ในทางที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิต และเขาวินิจฉัยปัญหา

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง(Daniel Goleman,1998)

ความฉลาดทางอารมณ์ ว่าคือ ความฉลาดชนิดหนึ่งซึ่งแตกต่างกับความฉลาดทางสติปัญญา โดยกำเนิดจากสมองคนละส่วน จึงมีหน้าที่ที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนเสริมให้แก่ปัญญา ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นและประมวลอารมณ์(จิต แตนน์,2549)

ความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุขประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความดี ความเก่ง และความสุข(กรมสุขภาพจิต,2543)

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความมั่นคงของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการพัฒนาอารมณ์ทั้งในเรื่องของการประกอบอาชีพคือการทำงานและการดำเนินชีวิต(ชัยวัฒน์ คุประตกุล,2547)

ความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือความสามารถในการรู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจเห็นใจผู้อื่น มองโลกด้านดี มีความมุ่งมั่นอดทนรอคอยเพื่อไปถึงเป้าหมาย เมื่อมีปัญหาที่สามารถแก้ไขความขัดแย้งลงไปได้(เทิดศักดิ์ เดชคง,2548)

ความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการเรียนรู้และรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุ และความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์กับทุกฝ่าย(วีระวัฒน์ ปันนิตามัย,2551)

สรุปว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง

3.วัยทำงาน

ความหมายของวัยทำงาน

ข้อมูลพื้นฐานของพัฒนาการวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

ระยะวัยผู้ใหญ่ (Adulthood) คือ ช่วงอายุ 21 ถึง 60 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ยาวมาก นักจิตวิทยา จึงมักแบ่งช่วงระยะพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ออกเป็น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adulthood) ตั้งแต่อายุ 20 ถึง 40 ปี

วัยกลางคน (Middle age หรือ Middle adulthood) คือช่วงอายุ 40 – 60 ปี

บุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ คือ การเปลี่ยนแปลงบทบาท (role transition) เนื่องจากในวัยนี้มีหน้าที่ และความรับผิดชอบมากขึ้น และนักสังคมวิทยาให้ข้อสังเกตที่แสดงถึงการเริ่มต้นการปรับเปลี่ยนจาก วัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ คือ การสำเร็จการศึกษา มีอาชีพประจำ การแต่งงาน และการเป็นบิดามารดา

การแบ่งช่วงวัยทำงาน

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เริ่มแต่อายุราว 20, 25 ปี ไปจนถึง 40 ปี พฤติกรรมประจำวัยที่เด่น ได้แก่ การเริ่มประกอบอาชีพ ส่วนมากเข้าสู่ชีวิตสมรส และมีบุตร มีการปรับตัวให้เหมาะกับชีวิตมีครอบครัว อารมณ์ลดความรุนแรง คิดได้ทุกรูปแบบ และรอบคอบขึ้น

วัยกลางคน คือวัยระหว่าง 40 ปีไปจนถึง 60-65 ปี (ตำราแต่ก่อนมักกำหนดเพียง 60 ปี) ร่างกายและสมรรถภาพทางเพศเริ่มเสื่อม หลีกเลี่ยงกับความรู้สึกห่างไกลทางกายและใจในระยะต้นๆ ของการหมดประจำเดือน ผู้ประกอบอาชีพมักประสบความสำเร็จเรื่องเต็มที่ของอาชีพ วิฤติการณ์วัยกลางคนอาจมีได้ในการทำงาน ในครอบครัว

ความสัมพันธ์กับบุพการีและคู่ครองต้องมีการปรับใหม่ วุฒิภาวะทางจิตใจเจริญเต็ม เปี่ยม ตอนปลายของวัยเป็นระยะเกษียณอายุ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adulthood)

การพัฒนาการทางร่างกาย

บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการพัฒนาทางร่างกายอย่างเต็มที่ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ร่างกาย สมบูรณ์ มีการพัฒนาความสูงมาจากวัยรุ่นและจะมีความสูงที่สุดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ รวมทั้ง กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อไขมัน มีการพัฒนาอย่างเต็มที่เช่นกัน เมื่อเพศชายอายุประมาณ 20 ปี ไหล่จะกว้าง มีการเพิ่มขนาดของต้นแขนและมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้น ในเพศหญิงเต้านมและ สะโพกมีการเจริญเต็มที่ ในวัยนี้ร่างกายจะมีพลัง ค่องแคล่วว่องไว การรับรู้ต่าง ๆ จะมีความสมบูรณ์เต็มที่ เช่น สายตา การได้ยิน ความสามารถในการดมกลิ่น การลิ้มรส จนกระทั่งเข้าสู่วัยกลางคน ความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้จะลดลง

การพัฒนาการด้านอารมณ์

วัยผู้ใหญ่จะมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าวัยรุ่น คำนี้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีพัฒนาการด้านอารมณ์รัก (Love) ได้ในหลายรูปแบบ เช่น รักแรกพบ (Infatuation) หรือรักแบบโรแมนติก (Romantic Love) ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะมีความรู้สึกแตกต่างจากวัยรุ่น โดยจะมีความรู้สึกที่จะปรารถนาใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน มีการใช้กลไกทางจิตใจชนิดฝันกลางวัน (Fantasy) การเก็บกด (Impulsiveness) น้อยลง แต่จะใช้การตอบสนองด้วยเหตุผลทั้งกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

การพัฒนาความสัมพันธ์

ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสัน วัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 6 คือความใกล้ชิดสนิทสนมหรือการแยกตัว (intimacy and solidarity vs. isolation) สังคมของบุคคลวัยนี้คือ เพื่อนรัก คู่ครอง บุคคลจะพัฒนาความรัก ความผูกพัน แสวงหามิตรภาพที่สนิทสนม หากสามารถสร้างมิตรภาพได้มั่นคง จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไว้วางใจและนับถือซึ่งกันและกัน ตรงข้ามกับผู้ใหญ่ที่ไม่สามารถสร้างความสนิทสนมจริงจังกับผู้อื่นได้จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย (isolation) หรือเป็นคนที่หลงรักเฉพาะตนเอง (narcissism)

วัยนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยลดลง จำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อนจะลดลง แต่สัมพันธ์ภาพในเพื่อนที่ใกล้ชิดหรือเพื่อนรักยังคงอยู่และจะมีความผูกพันกันมากกว่าความผูกพันใน ลักษณะของคู่รักและพบว่ามีเป็นในเพื่อนเพศเดียวกัน การสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวจะเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มใช้ชีวิตครอบครัวกับคู่ของตนเองและเกิดการปรับตัวกับบทบาทใหม่

การพัฒนาการทางสติปัญญา

การพัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของเพียเจท์ กล่าวว่าวัยผู้ใหญ่มีพัฒนาการทางความคิด สติปัญญาอยู่ในระดับ Formal operations ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของพัฒนาการ มีความสามารถทางสติปัญญาสมบูรณ์ที่สุด คือ คุณภาพของความคิดจะเป็นระบบ มีความสัมพันธ์กันและมีความคิด รูปแบบนามธรรม (Abstract logic) ผู้ใหญ่จะมีความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้น และรู้จักจดจำ ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี และยังมึลักษณะของความคิดสร้างสรรค์และคนหาปัญหาด้วย

การปรับตัวกับบทบาทใหม่

ชีวิตการทำงาน เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นบุคคลส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงของการศึกษาระดับ อุดมศึกษา หรือใกล้ที่จะสำเร็จการศึกษา จะมีการวางแผนในการเลือกอาชีพ ประกอบอาชีพที่ตนมี ความรัก ความพึงพอใจในงาน และการได้พิจารณาแล้วว่ามีเหมาะสมกับตนเอง ย่อมทำให้ชีวิต การทำงานมีความสุข มีความ พร้อมที่จะปรับตัวกับเพื่อนร่วมงาน และพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและการ แก้ไขปัญหาต่อไป ชีวิตคู่ ในวัยรุ่นอาจเริ่มต้นการมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศจนพัฒนาเป็นความรักในวัย ผู้ใหญ่ หรือบางคนเริ่มต้นมีความสนใจเรื่องความรักอย่างจริงจัง สร้างสัมพันธ์ภาพกับคนต่างเพศ รูปแบบการในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีลักษณะคิดที่อยากจะใช้ชีวิตร่วมกัน อยากที่จะสร้างครอบครัวใหม่ เมื่อบุคคลสองคนตกลงใจใช้ชีวิตร่วมกันจึงต้องมีการปรับตัวกับบทบาทใหม่ที่เกิดขึ้น ได้แก่ บทบาทของการเป็นสามีหรือภรรยา มีความรับผิดชอบในบทบาทใหม่ที่ตนได้รับ โดยการเป็นสามีที่ดี ภรรยาที่ดี มีความรักความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มีความอดทน รวมกันประคับประคองชีวิตคู่ รวมทั้ง ให้การดูแลครอบครัวเดิมของแต่ละคน ในระยะแรกของการใช้ชีวิตคู่อาจต้องมีการปรับตัวอย่างมาก จนกระทั่งปรับตัวได้ดี ชีวิตคู่ก็มีความสุขและจะส่งเสริมให้ชีวิตในด้านอื่นมีความสุขด้วย บทบาทการเป็นบิดามารดา ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความปรารถนาที่จะเป็นผู้มี

ความสามารถในการ ปกป้อง ดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่า เมื่อมีชีวิตคู่จึงมีความต้องการที่จะมีบุตรเพื่อทำ หน้าที่ดังกล่าวประกอบ ความต้องการที่จะมีทายาท เมื่อมีบุตรชีวิตครอบครัวจะต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทอีกครั้งโดยการ เพิ่มเติมบทบาทของการเป็นบิดา มารดาโดยเฉพาะในผู้หญิงที่เมื่อแต่งงาน แล้วแยกครอบครัวออกจาก

ครอบครัวเดิมของตน หรือการเป็นครอบครัวเดี่ยวภายหลังการแต่งงาน การทำงานนอกบ้านกับการเพิ่ม หน้าที่ของการ เป็นมารดาอาจทำให้ประสบกับความยากลำบากในการปรับตัวในระยะแรก สามสิ่งจำเป็นต้องมีบทบาทในการ เป็นผู้ช่วยมารดาในการเลี้ยงดูบุตร การมีบุตรนี้ทำให้ทั้งสามีและภรรยาได้มี การเรียนรู้ถึงความรักอีกชนิดหนึ่ง คือ ความรักที่มีแต่การให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ชีวิตโสด ในสังคมปัจจุบันพบว่ามีคนจำนวนไม่น้อยมีความสุขกับชีวิตโสดซึ่ง อาจมีสาเหตุมา จากการอุทิศเวลาให้ทำงาน มีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมาก ไม่ต้องการที่จะมีชีวิตคู่หรือมีทัศนคติ ที่ไม่ติดต่อการมีชีวิตคู่ คนโสดต้องมีการปรับตัวเช่นกันเนื่องจากกลุ่มเพื่อนสนิทตั้งแต่ในวัยรุ่น เพื่อน ร่วมงานมักมีครอบครัว คนโสดจึงต้องหาเพื่อนใหม่ที่เป็นโสดเช่นเดียวกัน ต้องมีการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ หรือเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเพื่อเป็นเพื่อนและ ตอบสนองความต้องการที่จะปกป้อง ดูแลผู้ที่อ่อนแกว่านั่นเอง

ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ปัญหาที่พบในวัยนี้คือ ปัญหาสุขภาพ เนื่องมาจากลักษณะการดำรงชีวิต (The Lifestyle) เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานอาหารไขมันสูง ไม่มีกากใยอาหาร วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมและการ ตัดสินปัญหาด้วยการใช้อารมณ์ สิ่งเหล่านี้บั่นทอนสุขภาพเป็นอย่างมาก และนำไปสู่โรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาด เลือด โรคมะเร็ง รวมทั้งการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ การใช้ยาสูบ เป็นต้น ประกอบกับในวัยนี้มีการปรับบทบาทใหม่อย่างมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถปรับเข้าสู่ บทบาทใหม่ เช่น มีปัญหาในการทำงาน มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน - การเปลี่ยนงาน การผิดหวังในความรัก การ ลื่นสุดการหมั้น - การสมรส ความผิดหวังจากการแท้งบุตร ความผิดหวังเกี่ยวกับเพศของบุตร เป็นต้น

วัยกลางคน (Middle age หรือ Middle adulthood)

พัฒนาการทางร่างกาย

ในวัยกลางคนนี้ ทั้งเพศชายและเพศหญิงร่างกายจะเริ่มมีความเสื่อมถอยในเกือบทุกระบบของ ร่างกาย ผิวหนังจะเริ่มเหี่ยวย่น หยิบย ไม้เตงตั้ง ผมเริ่มร่วงและมีสีขาว น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากการ สะสมไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น ระบบสัมผัส ได้แก่ ความสามารถในการมองเห็นเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่สายตางจะยาวขึ้น บางคนจะมีอาการหูตึง เนื่องจากความเสื่อมของเซลล์ การลึ้มรสและการไต่กลิ่น เปลี่ยนแปลงไป อวัยวะภายในร่างกาย เช่น ผนังเส้นเลือด หัวใจ ปอด ไต และสมอง มีความเสื่อม ลงเช่นกัน

พัฒนาการทางอารมณ์

ในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานจะมีอารมณ์มั่นคง รู้จักการให้อภัย ไม่เห็นแก่ประโยชน์ ส่วนตน มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา ลักษณะบุคลิกภาพค่อนข้างคงที่ บางคนจะมีอารมณ์เศร้าจากการที่บุตรเริ่มมี ครอบครัวใหม่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา หรือคู่สมรส หรือผิดหวังจากบุตร เป็นต้น

พัฒนาการทางสังคม

ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอิริคสัน วัยกลางคนอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 7 คือ การบำรุง ส่งเสริมผู้อื่น หรือการพะวงเฉพาะตน (generativity vs. self absorption) บุคคลที่มีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ในวัยนี้ จะแบ่งปัน เผื่อแผ่ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น ๆ โดยเฉพาะกับบุคคลที่ยาววัยกว่าสร้างสรรค์ผลงานใหม่ ก่อให้เกิดความปลาบปลื้มใจ เห็นคุณค่าของตนเอง ตรงข้ามกับวัยกลางคนที่พะวงแต่จะเห็นแก่ตัว ไม่แบ่งปัน เผื่อแผ่ต่อบุคคลอื่น ชอบแสดงอำนาจ หรือเป็นคนเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้นในงาน

สังคมของบุคคลในวัยกลางคนส่วนใหญ่ คือ ที่ทำงานและบ้าน กลุ่มเพื่อนที่สำคัญ ได้แก่ เพื่อน ร่วมงาน หรือ เพื่อนบ้านใกล้เคียง ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นในลักษณะเฝ้าดูความสำเร็จใน การศึกษา และความก้าวหน้าในหน้าที่ การทำงานของบุตร ในบุคคลที่เป็นโสดกลุ่มเพื่อนที่สำคัญคือ เพื่อนสนิทที่ผูกพันตั้งแต่ในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ระยะปลายของวัยนี้ ส่วนใหญ่เข้าสู่วัยใกล้เกษียณอายุการทำงาน บางคนสามารถปรับตัวได้ดี บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ รู้สึกท้อแท้ รู้สึกตัวเองด้อยคุณค่า อาจมีอาการซึมเศร้า

พัฒนาการทางสติปัญญา

ในระยะวัยกลางคนนี้จะมีพัฒนาการทางสติปัญญาใกล้เคียงกับในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความคิด เป็นเหตุผล รู้จัก คิดแบบประสานข้อขัดแย้งและความแตกต่าง จะสามารถรับรู้สิ่งที่ขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีความอดทน

และมีความสามารถในการจัดการกับข้อขัดแย้งนั้น ๆ ดังนั้นจึงมีความเข้าใจเรื่องการเมือง เล่นการเมือง รู้จักจัดการกับระบบระเบียบของสังคมและรู้จักจัดการกับเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีวุฒิภาวะ

การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง

วิกฤตชีวิตครอบครัว

ปัญหาการหย่าร้าง เมื่อเกิดวิกฤตชีวิตครอบครัวและไม่สามารถแก้ปัญหาได้มักจะมีการหย่าร้างตามมา การหย่าร้างเป็นภาวะเครียดระดับสูงมาก และเป็นเรื่องของความสูญเสียอย่างรุนแรงถึงขั้นเป็นภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ในครอบครัวที่ไม่มีบุตรปัญหาจากการหย่าร้าง อาจไม่เกิดขึ้นเลย หรือเกิดขึ้นน้อยมากอาจเป็นปัญหาเกี่ยวกับการเงิน การหย่าร้างของครอบครัวที่มี บุตรมักจะพบปัญหาผู้ที่ดูแลบุตรต่อไป บุตรอาจเป็นที่ต้องการของทั้งบิดามารดา กรณีนี้ จะมีการตกลงกันไม่ได้เนื่องจากความต้องการที่จะเลี้ยงดูบุตรของทั้งบิดามารดา บุตรที่บิดาและมารดาไม่ต้องการ จะมีปัญหาตกลงกันไม่ได้เช่นกัน สำหรับบุตรที่เป็นที่ต้องการของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะสามารถตกลงกันได้ อย่างไรก็ตามปัญหาที่เกิดขึ้นคือความรู้สึกของเด็กที่บิดามารดาแยกจากกัน การมีครอบครัวใหม่ที่ ขาดบิดาหรือมารดา และอาจเป็นครอบครัวใหม่ที่มีบุคคลอื่นทำหน้าที่บทบาทแทนบิดาหรือมารดาของตน จะส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็กอย่างมาก

วัยหมดประจำเดือน (Menopause) ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนจะมีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับของฮอร์โมนในร่างกาย อาการที่พบได้บ่อย คือ ผิวหนังบริเวณลำตัวและใบหน้าแดง ปวดศีรษะ เนื่องมาจากเส้นเลือดที่ผิวหนังขยายตัว อ่อนเพลีย เจ็บตามข้อต่าง ๆ หัวใจเต้นแรง เป็นต้น และอาจมีสาเหตุจากความวิตกกังวลเรื่องกลัวสามีจะทอดทิ้ง ไม่มีความสุขทางเพศ จึงพบว่ามีอาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ร่วมด้วย ที่พบได้บ่อยคือ โรคเศร้าในวัยตอนต้น (involuntal melancholia) มีอาการเจ้าอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด ตื่นเต้น ตกใจง่าย

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

องค์ประกอบที่จะมีผลต่อสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ มีมากมายและซับซ้อน แต่สามารถจัดเป็น หมวดหมู่ ง่ายๆ 4 องค์ประกอบ ด้วยกัน คือ

1. อาหาร - โภชนาการ (Diet)

1.1 การรับประทานสารอาหารมากเกินไป การรับประทานอาหารที่มีไขมัน คอลเลสเตอรอล น้ำตาล และน้ำเกลือมากเกินไป มักนำไปสู่ความอ้วน ความดันโลหิตสูง โคเรสโตรอลไขมันสูง ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นลม และโรคอื่นๆ

1.2 การขาดแคลนสารอาหาร การรับประทานอาหารแปรรูป อาหารไม่สด การกินจุบกินจิบ ผู้ดื่มกาแฟหรือชามากเกินไป มักจะมีการ ขาดวิตามิน และเกลือแร่ ตลอดจนกากใยอาหาร ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โลหิตจาง เป็นหวัดง่าย หรือไข้หวัดใหญ่ เหนื่อยง่ายและอ่อนเพลีย เป็นต้น ซึ่งจะคอยๆ บั่นทอนสุขภาพของเราให้แย่ลง

1.3 การใช้สารปรุงแต่งอาหารและยาฆ่าแมลงที่ผิดวิธี สารเคมีเหล่านี้จะไม่ก่อให้เกิดภาวะ เสี่ยงต่อสุขภาพที่ชัดเจนนัก หากได้รับในจำนวนน้อยๆ แต่สำหรับผู้ที่ชอบ บริโภคอาหารขยะ เป็นจำนวนมาก หรืออาหารกระป๋อง อาหารแปรรูป อาหาร ก็มักจะมีอาการข้างเคียง เช่น อาการแพ้ ภูมิแพ้ โรคอ้วนโรคไขมันผิดปกติ หรือการสะสมของสารพิษต่างๆ

1.4 การปรุงอาหารที่ผิดวิธี อาหารหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ได้มีการปรุงอาหาร ไม่ถูกหลักหรือไม่ถูกวิธี เช่น การย่างเกรียม ทอด หรือการย่าง จะก่อให้เกิดสารอันตราย ทำให้คุณค่า ของสารอาหารถูกทำลายไป

2. วิถีชีวิต (Lifestyle)

2.1 การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา เป็นสิ่ง ที่อันตราย การสูบบุหรี่ นำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคเกี่ยวกับปอดชนิดต่างๆ ตลอดจน โรคมะเร็ง การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และประจำเดือนหมดก่อนวัย ส่วนการดื่มสุราก็มี อันตรายไม่น้อยกว่าการสูบบุหรี่ เพราะทำให้เกิดภาวะไม่มีอวัยวะใดในร่างกาย ที่จะไม่ถูกกระทบกระเทือน เช่น การดูดซึม การลำเลียง และเมื่อตับ ซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญ ในการขับ สารพิษ ถูกทำลายจากแอลกอฮอล์ ก็จะทำให้เกิดโรคตับแข็ง โรคตับอักเสบ และมะเร็งในตับ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิตของนักดื่มสุรา

2.2 ขาดการออกกำลังกาย การขาดการออกกำลังกาย ทำให้การทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ เชื่องช้าลง และทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ขาดพลังงาน และความแข็งแรง ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นง่าย ดังนั้นเราควรหาเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้

2.3 วิถีชีวิตที่ไม่สม่ำเสมอ การนอนดึก นอนหลับไม่เพียงพอ นอนไม่หลับ การดื่มน้ำน้อย การรับประทาน อาหาร หรือการขับถ่าย ไม่เป็นเวลา และความเครียด เป็นวิถีชีวิตของคนสมัยใหม่ ดังนั้นการพักผ่อนให้เต็มที่ นอน

หลับให้เต็มอิ่ม จึงเป็นพื้นฐานในการรักษาสุขภาพ ที่ถูกต้อง เพราะร่างกายของเราจำเป็นต้องใช้เวลา ที่เพียงพอในการซ่อมแซมอวัยวะต่างๆ ที่สึกหรอจากการดำรงชีวิตประจำวัน

3. สุขภาพจิต (Mental Health)

3.1 ความเครียด เมื่อเรายู่ภายใต้ความกดดัน หรือความเครียด ไม่ว่าจะเกิดจากการงาน การเงิน การศึกษา หรือการสมรส ก็จะทำให้เราต้องการสารอาหารเพิ่มมากขึ้น ถ้าหากไม่ได้รับใน ปริมาณที่เพียงพอ ในเวลาที่เหมาะสม ก็จะทำให้ มีปัญหาสุขภาพตามมา

3.2 ลักษณะอุปนิสัย อุปนิสัยของแต่ละคนก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น คนที่มี อุปนิสัยราเริง จะมีแนวโน้มเป็นโรคความดันโลหิตสูง สำหรับผู้หญิงที่มีกมี อาการซึมเศร้า จะมีแนวโน้มเป็นโรคเกี่ยวกับ เต้านม มากกว่าผู้หญิงที่มีอุปนิสัยราเริง สำหรับผู้ที่สู้อัน และยังไมยอมเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยที่ไม่ดีให้ดีขึ้น ก็จะต้องทนทุกข์ทรมานกับ ปัญหาสุขภาพเหล่านั้น

4. สภาวะสิ่งแวดล้อม (Environmental Factor) เกือบจะทุกพื้นที่ ที่เราอาศัยอยู่เต็มไปด้วยมลภาวะ เช่น คิว้นเสียจากรถยนต์ โรงงาน อุตสาหกรรม สารโลหะหนักในอาหารทะเล หรือยาฆ่าแมลงในผักและผลไม้ จะเข้าสู่ห่วงโซ่อาหาร (Food chains) ของเรา ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม และการที่เรานิยมใช้ภาชนะพลาสติก น้ยาทำ ความสะอาด และเครื่องสำอาง อาจจะทำลายความสมดุลของฮอโมน หรือ ดีเอ็นเอ (DNA) (ัฒณะ แทนสวัสดิ์. ม.ป.ป.) ผลของความเครียดต่อชีวิต

1. ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืดเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

2. ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

4. หลักสังคหวัตถุ 4

ความหมาย สังคหวัตถุ 4

สังคหวัตถุ 4 หมายถึง เครื่องมือ หรือหลักธรรม 4 ประการ ที่ช่วยประสานคนหมู่มากให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นเครื่องช่วยขัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทำให้นอนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก สามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับสังคม เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดความผาสุกในบ้านเมือง และประเทศชาตินั่นเอง

องค์ประกอบของสังคหวัตถุ 4

1. ทาน ทาน ในสังคหวัตถุ 4 คือ การให้ การสงเคราะห์หรือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้สิ่งของที่ตนมีให้แก่ผู้ที่ต้องการผู้ขาดแคลนหรือผู้เดือดร้อน สิ่งของที่นำมาให้นั้นต้องเป็นสิ่งของที่ได้มาโดยสุจริตเป็นประโยชน์ คือผู้ให้ก็เป็นสุข อิ่มเอิบใจ ผู้รับก็สามารถบรรเทาทุกข์ความเดือดร้อน รวมทั้งการให้ความรู้ การแนะนำที่ถูกต้อง ชัดเจนและเป็นจริงด้วย

2. ปิยวาจา ปิยวาจา ในสังคหวัตถุ 4 คือ การใช้วาจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ และถ้อยคำที่มีประโยชน์ พูดด้วยถ้อยคำที่เป็นจริง และถ้อยคำที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น พูดแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้จักกล่าวขอโทษ รู้จักกล่าวขอบคุณ ซึ่งผู้ปฏิบัติได้ยอมทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในตัวผู้พูดจึงให้ละเว้นความชั่ว ทำให้การงานสำเร็จ เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตและการงานอย่างยิ่ง

3. อัถถจริยา อัถถจริยา ในสังคหวัตถุ 4 คือ การประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่ทั้งตนเอง และผู้อื่น รู้จักการเสียสละไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ความสุขสบายส่วนตัว พุ่มพเพรกาย แรงใจในการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมรู้จักแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา

4. สมานัตตตา สมานัตตตา ในสังคหวัตถุ 4 คือ การวางตัวให้เหมาะสมเสมอต้นเสมอปลาย รู้จักวางตนให้เหมาะสมกับฐานะ มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวเปลี่ยนแปลงง่าย และดำรงตนไว้ไม่ให้ตกไปในความชั่ว ปฏิบัติกับเพื่อนร่วมหรือผู้คนอื่นอย่างเท่าเทียมกัน รวมทั้งอยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุข ร่วมแก้ไขปัญหากับเพื่อนร่วมงานในองค์กร

สังคหวัตถุ 4 สำหรับการทำงานร่วมกันอย่างไรให้สงบสุข

“งาน” ทุกอย่างไม่สามารถทำสำเร็จด้วยตนเพียงคนเดียว ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจซึ่งกันและกัน ดังนั้น ธรรมะที่เหมาะสมสำหรับการทำงานร่วมกัน คือ สังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผู้

ไมตรี และเอื้อเฟื้อเกื้อกูล เพื่อให้บุคลากรในองค์กรอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข เป็นหลักธรรมะที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีกันในหมู่คณะไม่ว่าจะเป็นองค์กรที่มีขนาดเล็กหรือองค์กรขนาดใหญ่ย่อมมีแนวโน้มที่เหมือนกัน ดังนี้

1. ทาน คือ การเผื่อแผ่ เกื้อกูลด้วยใจ หมายถึง การให้ การเสียสละ หรือเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆ ตน เพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว ดังนั้น การทำงานจะต้องมีการช่วยเหลือกัน แบ่งปัน สามัคคี ไม่เห็นแก่ตัว นึกถึงใจเค้าใจเราในการทำงาน รวมถึงการมีน้ำใจที่ดีต่อกัน จึงทำให้การทำงานที่เกิดความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจกันยิ่งทำให้องค์กรประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป

2. ปิยวาจา คือ การใช้คำพูดหรือวาจาที่ไพเราะ ประสานไมตรี หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ ดังนั้น การทำงานร่วมกันนั้นจะต้องมีการพูดหรือปรึกษากัน โดยยึดถือหลักเกณฑ์ 4 ประการ คือ 1) เว้นจากการพูดเท็จ 2) เว้นจากการพูดส่อเสียด 3) เว้นจากการพูดคำหยาบ 4) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ การพูดจา หรือ การเจรจาด้วยมิตรไมตรี และความปรารถนาดีต่อกัน ย่อมส่งผลให้การทำงานในองค์กรเกิดความรัก ความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจกัน ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

3. อุตถจริยา คือ ร่วมสร้างสรรคอุดมการณ์ หมายถึง การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ช่วยเหลือตามกำลังแรงกายที่ตนมีอยู่ ไม่ได้ถูกบังคับด้วยความเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องช่วยเหลือด้วยกำลังงาน (กาย) กำลังความคิด และกำลังทรัพย์ อีกทั้งชวนช่วยช่วยทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นสาธารณะประโยชน์มุ่งให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม รวมทั้งช่วยแก้ปัญหาให้กับองค์กรด้วย จึงทำให้เกิดผลสำเร็จในงานได้เป็นอย่างดี

4. สมานัตตตา คือ ร่วมทุกข์ร่วมสุขในทุกคราว หมายถึง การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย หนักแน่น ให้ความเสมอภาคกับทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องถือคติว่า “มีทุกข์ร่วมทุกข์ มีสุขร่วมสุข” และผู้ทำงานร่วมกันทุกคนจะต้องไม่ถือตัว มีความเสมอภาพ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ทำตนให้เป็นที่น่ารัก น่าเคารพนับถือ และนำให้ความร่วมมือช่วยเหลือ รวมถึงการทำตนให้คงเส้นคงวา มีความมั่นคงในอารมณ์ (Maturity) หรือ การมี EQ ที่ดี จึงจะทำให้การทำงานร่วมกันในองค์กรมีแต่ความสงบสุข ส่งผลให้องค์กรประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลดียิ่งขึ้น

สรุป

จะเห็นได้ว่า การนำหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 มาช่วยในการปฏิบัติงานของบุคลากรเพื่อให้เกิดการร่วมงาน และ ประพฤติที่ดีต่อองค์กร และเพื่อนร่วมงาน อันจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากรในองค์กรด้วยกันเองและระหว่างองค์กรกับบุคลากรมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติงานเป็นไปด้วยความความสุข ความสามัคคี ความสำเร็จ ในการปฏิบัติงาน รวมไปถึงการสร้างความรักภักดีต่อองค์กรของบุคลากร และหากทุกคนสามารถปฏิบัติ ได้พร้อมกับหน้าที่ของตนเต็มกำลังความสามารถอย่างสมบูรณ์ เชื่อเหลือเกินว่าบรรยากาศในการทำงาน “งานสัมฤทธิ์ ชีวิตร่มรมย์” คงเกิดขึ้นได้ไม่ยากนัก สมดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงปรารถนาที่จะเห็นคนไทยมีความสุข ด้วยการให้ คือ ให้ความรัก ความเมตตาแก่กัน ให้น้ำใจไมตรีต่อกัน ให้อภัยกัน ให้การสงเคราะห์ อนุเคราะห์กัน โดยมุ่งตั้งมุ่งเจริญกันด้วยความบริสุทธิ์ใจและจริงใจ ดังนั้น จึงให้พวกเราอนมนำหลักธรรมและกระแสพระราชดำรัสดังกล่าวมาใช้ในการ ดำเนินชีวิตและในการทำงาน โดยเฉพาะการรักงานที่ทำ ขยันทำงาน รับผิดชอบงาน และรู้จักไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน รวมถึง การให้ การเกื้อกูลกัน และการปฏิบัติต่อคนอื่นเหมือนกับการปฏิบัติต่อตนเอง (เอาใจเขามาใส่ใจเรา) นั่นเอง ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ เพราะทุกอย่างอยู่ที่ “ใจ” ใจที่จะเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ ให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความสุข ยังช่วยส่งเสริมให้บุคลากร เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองมากขึ้น ให้ความสำคัญกับตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่ จะเข้าไปช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในองค์กรด้วยความเต็มใจ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต.(2543).คู่มือความฉลาดทางอารมณ์.กรุงเทพฯ:กระทรวงสาธารณสุข.
- จิต แदनน์.(2549). EQ ดีใน 7.แปลโดย ธนะ เอี่ยมอนันต์ .กรุงเทพฯ: บิสคิด.
- ชัยวัฒน์ คุประตกุล.(2547). มหัศจรรย์แห่งชีวิต.กรุงเทพฯ : สารคดี.
- เทิดศักดิ์ เดชคง.(2548).ความฉลาดทางอารมณ์.พิมพ์ครั้งที่ 18 .กรุงเทพฯ : มติชน.
- พิชญ์ สมพอง.(2529).สังคมวิทยาว่าด้วยการพัฒนา.กรุงเทพมหานคร: กิ่งจันทร์การพิมพ์.
- รศ.ดร.วิรัช วิรัชนิภาวรรณ.(2554). ความหมายของการพัฒนา คำที่มีความหมายใกล้เคียง และแนวคิดพื้นฐานของการพัฒนา.นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย.(2551).เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต.พิมพ์ครั้งที่ 7 .กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Daniel Goleman.(1998).Working with Emotional Intelligence .New Youk: Bantam Book.
- T.R. Batten.(1959). Community and Their Development .London: Oxford University Press.