

ฆราวาสธรรม: การป้องกันการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุจากปัญหาด้านความสัมพันธ์

Gharavasadhmma: Suicide Prevention Caused by Relationship Problems Skills

พระครูพิฑูรนคราภิรักษ์ (อนุชาติ นรินโท)¹ และพระมหาสุเมฆ สมานิตโต²
Phrakhruphithunnakharaphirak (Anuchat Narintho) and Phramahasumek Samahitto

Received: January 31, 2020

Revised: May 12, 2020

Accepted: May 27, 2020

DOI: 10.14456/jra.2021.57

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ตามหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัย พบว่าการฆ่าตัวตายที่ปรากฏในทุกวันนี้เป็นปรากฏการณ์ที่สามารถพบเห็นได้ในการสื่อสารประเภทต่าง ๆ จากทุกสังคมในโลก ประเทศไทยเป็นอีกประเทศหนึ่งที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์การฆ่าตัวตายของประชาชนเช่นกัน จากสถิติการฆ่าตัวตายของกรมสุขภาพจิตเปิดเผยว่ามีคนไทยฆ่าตัวตายโดยเฉลี่ยวันละ 11-12 คนต่อประชากร 100,000 คน ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ปัญหานี้สมาชิกในสังคมสามารถร่วมกันป้องกันได้โดยการนำหลักฆราวาสธรรมในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นหลักการครองเรือนมาใช้เป็นหลักพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันในสังคมประกอบด้วย 1) ช่มจิต และรักษาใจ (ทมะ) 2) มอบให้ แบ่งปัน (จาคะ) 3) อดทน อดกลั้น (ขันติ) และ 4) อยู่กันด้วยความจริงใจ (สัจจะ)

คำสำคัญ: การป้องกันการฆ่าตัวตาย, ฆราวาสธรรม, ปัญหาด้านความสัมพันธ์

Abstract

This academic article aims to propose guidelines Suicide prevention caused by relationship problems with the Gharavasa dhamma in Buddhism. Suicide that appears today is a phenomenon that can be seen in various types of communication from every society in the world. Thailand is another country that has

¹⁻² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding author, e-mail: anuchatnarintho@gmail.com, Tel. 088-2939773

to face the Suicide situation of the people as well. Suicide statistics from the Department of Mental Health reveal that Thai people commit Suicide on average 11-12 per 100,000 people per day. Mainly due to problems with relationships. This problem, members of society can be prevented by adopting the Gharavasa dhamma in Buddhism, which are the principles of occupying the householder and applying it as a basis for living together in society consisting of 1) Restraint and Keeping the mind (Dama) 2) To share (Caga) 3) Tolerant (Khanti) and 4) Heartfelt (Sacca).

Keywords: Suicide prevention, Gharavasadhhamma

บทนำ

การฆ่าตัวตาย จากอดีตที่ผ่านมาพบว่ามีหลากหลายปัจจัยที่ส่งเสริม และหลากหลายสาเหตุ เช่น ความน้อยใจในคำพูด หรือการกระทำบางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจจากคนในครอบครัว การทะเลาะกับคนใกล้ชิด ความหึงหวงของคู่รัก ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจซึ่งส่งผลให้ผู้ที่อยู่ตักอยู่ในสภาวะดังกล่าวเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำรงชีวิตที่ต้องตกอยู่ในสภาพเหล่านั้น บางคนเกิดจะมีความรู้สึกเบื่ออย่างรุนแรงแทบทุกอย่างในชีวิต เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ความเศร้าที่รุนแรงมาก ๆ อาจทำให้คิดว่าตนเองผิด ไร้ค่า และคิดอยากฆ่าตัวตาย การตายจึงเป็นเหมือนทางออกของปัญหาในระยะสั้น เพื่อไม่ต้องเผชิญปัญหาต่อไป ความคิดของคนที่จะฆ่าตัวตายมักไม่เห็นหนทางแก้ไขปัญหา ชีวิตมีดมนและหมดหวัง ทั้ง ๆ ที่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น โดยเมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2562 นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต เปิดเผยสถิติภาพรวมอัตราการ “ฆ่าตัวตาย” ล่าสุดในประเทศไทย พบว่าปี 2561 อยู่ที่ 6.34 ต่อประชากร 100,000 คน มีคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จ 4,137 คน โดยเป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ประมาณ 4 เท่า และพบว่าวัยแรงงาน ช่วงอายุ 25-59 ปี เป็นวัยที่ฆ่าตัวตายสำเร็จสูงสุด ร้อยละ 74.7 รองลงมาเป็นวัยสูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.1 และวัยเด็ก อายุ 10-24 ปี ร้อยละ 3.2 นอกจากนี้ยังพบจำนวนผู้ที่ทำร้ายตนเองจนเสียชีวิต เฉลี่ยอยู่ที่ 345 คนต่อเดือน และมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จเฉลี่ยวันละประมาณ 11-12 คน สาเหตุปัจจัยของการฆ่าตัวตายสำเร็จ ส่วนใหญ่มาจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ ได้แก่ ความน้อยใจ ถูกดูต่ำต่าหนี การทะเลาะกับคนใกล้ชิด พบร้อยละ 48.7 ความรัก หึงหวง ร้อยละ 22.9 ต้องการคนใส่ใจ ดูแล ร้อยละ 8.36 ส่วนปัญหาด้านการใช้สุรา และยาเสพติด พบว่า มีปัญหาการดื่มสุรา ร้อยละ 19.6 มีอาการมีนเมาระหว่างทำร้ายตนเอง ร้อยละ 6 และปัญหาด้านการเจ็บป่วยทางจิต พบภาวะโรคจิต ร้อยละ 7.45 โรคซึมเศร้า ร้อยละ 6.54 และมีประวัติการทำร้ายตนเองซ้ำ ร้อยละ 12 (ไทยพีบีเอส, 2562)

จากปรากฏการณ์การฆ่าตัวตายที่เกิดทำให้ทราบว่าผู้ฆ่าตัวตายอยู่ในช่วงวัยแรงงาน คือ มีอายุระหว่าง 25-59 ปี เป็นวัยที่ฆ่าตัวตายสำเร็จสูงสุด ร้อยละ 74.7 และมีสาเหตุว่าเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ที่ส่งผลให้เกิดความคิดในการฆ่าตัวตายมากที่สุด และสามารถทำสำเร็จถึงร้อยละ

48.7 จากข้อมูลดังกล่าวเมื่อพิจารณาย้อนกลับไปหลายท่านอาจจะตั้งคำถามในใจว่าจะมีหนทางใดบ้างที่จะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปรากฏการณ์ฆ่าตัวตายเพื่อหนีออกจากความทุกข์ คือปัญหาด้านความสัมพันธ์ การที่จะตอบคำถามเหล่านี้ได้นั้น ก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจกับประเด็นที่เกี่ยวข้องคือ 1) สาเหตุการฆ่าตัวตาย 2) แนวคิดเกี่ยวกับหลักฆราวาสธรรม 3) การประยุกต์ใช้หลักฆราวาสธรรมเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ 4) บทสรุป

สาเหตุการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตาย (Suicide) ตรงกับภาษาละตินว่า Suicidium หมายถึง การกระทำที่ผู้กระทำมีจุดมุ่งหมายแรกคือตั้งใจและเจตนาที่จะพรากชีวิตของตนเอง อันเนื่องมาจากสาเหตุหลักคือ ปัญหาทางด้านสังคม ปัญหาทางจิตใจ และปัญหาทางการแพทย์ (ณัฐธีร์ ศรีดี, 2560) ในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตายนั้มีนักวิชาการหลายท่านได้นำเสนอทฤษฎีที่สามารถอธิบายพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย ดังนี้

1. ทฤษฎีระบบครอบครัว (Family System Theory)

ทฤษฎีระบบครอบครัวมีแนวคิดที่ว่า สมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวมีผลต่อสมาชิกอีกคนหนึ่งเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีระบบที่มุ่งอธิบายพฤติกรรมของครอบครัว เช่น ความผูกพันภายในครอบครัวในรูปแบบต่าง ๆ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น รวมทั้งพฤติกรรมในการปรับตัวเพื่อบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวโดยทฤษฎีระบบครอบครัวมุ่งเน้นอธิบายในระดับครอบครัวมากกว่าระดับบุคคลที่เป็นสมาชิกในครอบครัว ซึ่งทำให้ผู้ศึกษามีความเข้าใจในรูปแบบวงจรชีวิตของแต่ละครอบครัว เช่น กรณีที่ถูกกระทำความผิด หรือไม่สามารถที่จะกระทำเพื่อสนองตอบต่อตามความตั้งใจของพ่อที่คาดหวังไว้ ทำให้พ่อตำหนิ หรือโทษว่าเป็นความผิดของแม่ที่เลี้ยงลูกไม่ดี ส่งผลให้เกิดความแตกร้างขึ้นในครอบครัวและนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างพ่อกับแม่ซึ่งในบางครอบครัวอาจถึงขั้นทะเลาะกัน โดยธรรมชาติลูกจะมีความผูกพันกับแม่มากกว่าพ่อเพราะโดยธรรมชาติแม่จะมีความอ่อนโยนและในการเลี้ยงดู การสื่อสารจะมีความใกล้ชิดกัน ดังนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวจึงส่งผลให้กระทบต่อจิตใจโดยตรงของผู้เป็นลูกโดยคิดว่าตนเองนั้นเป็นสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และเกิดความรู้สึกว่าตัวเองต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตน เกิดความกดดันภายในจิตใจมีความเกรงกลัวพ่อในขณะที่เดียวกันก็มีความสงสารแม่ และตนเองก็ไม่สามารถที่จะช่วยเหลืออะไรแม่ได้ส่งผลให้เป็นคนเก็บกด ซึมเศร้าจากความทุกข์ในใจที่ไม่สามารถระบายออกมาได้สุดท้ายจึงนำไปสู่การตัดสินใจฆ่าตัวตายจะเห็นได้ว่าการกระทำดังกล่าวจะเกิดขึ้นเป็นวงจรครอบครัวที่มีผลกระทบซึ่งกันและกัน (Groholt Berit, 1999) ทฤษฎีนี้จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการอธิบายความคิดของสมาชิกและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสมาชิกภายในครอบครัว เช่น บางครอบครัวพ่อ หรือแม่สร้างความกดดันให้แก่ลูกโดยการให้เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเครียด และเกิดความเก็บกดสะสมภายในครอบครัวส่งผลให้มีทัศนคติในทางลบ ในขณะที่บางครอบครัวพ่อ หรือแม่คอยส่งเสริมสนับสนุนให้ลูก ๆ ได้ใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ส่งผลให้เกิดทัศนคติในทางในทิศทางที่ดี ดังนั้นทฤษฎีระบบครอบครัวจึง

สามารถอธิบายความแตกต่างระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว รวมถึงการประยุกต์ใช้เพื่ออธิบายการฆ่าตัวตาย

2. ทฤษฎีที่อธิบายการฆ่าตัวตายของบุคคล (Durkheim's theory)

เป็นทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยาที่มีการนำมาใช้อธิบาย และแก้ไขปัญหการฆ่าตัวตายของสมาชิกในสังคมซึ่งพัฒนาโดย Emile Durkheim (1951) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการฆ่าตัวตายมีอยู่ 4 ลักษณะ ประกอบด้วย

2.1 Egoistic Suicide เป็นผลที่เกิดจากความน้อยใจที่มีสาเหตุเกิดจากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ จึงต้องแยกตัวออกมาโดยมีความคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์แก่ใคร ๆ อีกต่อไปเป็นคนไร้ค่าไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครต้องการเขา และไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้นอีกต่อไป จึงลงมือฆ่าตัวตายในที่สุด

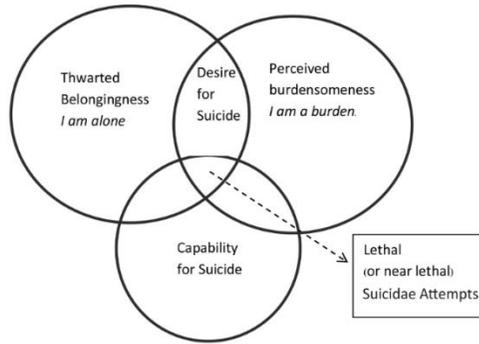
2.2 Altruistic Suicide การฆ่าตัวตายเพื่อพลีชีพ เป็นผลมาจากความศรัทธาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปลูกฝังไว้ให้มีความเคร่งครัดมากในการสละชีพเพื่อแสดงความจงรักภักดีต่อสิ่งที่นับถือ ยอมเสียสละได้แม้กระทั่งชีวิตของตนเพื่อรักษาสິงนั้นไว้ เช่น ทหารของประเทศญี่ปุ่นสามารถพลีชีพให้กับจักรพรรดิได้ หรือในมิติของศาสนาผู้ศรัทธาสามารถพลีชีพให้พระอัลเลาะห์ได้เมื่อเกิดเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพราะมีแรงจูงใจว่าเมื่อกระทำเช่นนั้นแล้วชีวิตหลังความตายทุกอย่างจะสูงขึ้น

2.3 Anomic Suicide เป็นผลมาจากความพึงพอใจในกฎระเบียบต่าง ๆ ทางสังคมที่สอดคล้องกับความต้องการในการดำเนินชีวิตของตน แต่เมื่อใดที่กฎระเบียบต่าง ๆ เกิดความเปลี่ยนแปลงและในขณะที่บุคคลนั้นไม่สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกระทำของตนเองตามกฎระเบียบต่าง ๆ ใหม่ได้ มีความพอใจกับกฎเกณฑ์ กฎระเบียบเดิมจึงส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าไม่มีมั่นคง รู้สึกสับสนไม่รู้จะปฏิบัติตนอย่างไรเพราะมันเปลี่ยนเร็วจนเขาไม่สามารถเผชิญแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ บุคคลนั้นจึงมีความรู้สึกว่ามีอะไรที่จะสามารถยึดเหนี่ยวได้ต่อไป มีความทุกข์มากจนควบคุมตนเองไม่ได้ จึงฆ่าตัวตายดีกว่ามีชีวิตอยู่

2.4 Fatalistic Suicide เป็นผลมาจากการที่ผู้ปกครองวางกฎระเบียบที่ควบคุมสังคมที่เคร่งครัดมากเกินไป เช่น การฆ่าตัวตายของกลุ่มคนที่เป็นทาสในสมัยก่อนที่เกิดจากการถูกกดขี่ การลิดรอนสิทธิบางประการที่ไม่สามารถกระทำได้ในขณะที่กลุ่มบุคคลที่ไม่ใช่ทาสสามารถกระทำได้ ในปัจจุบันปรากฏการณ์เช่นนี้ยังคงอยู่ให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ คือ วรรณะต่าง ๆ ของศาสนาพราหมณ์ฮินดู เป็นต้น

3. ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของการฆ่าตัวตาย (assumptions of the Interpersonal theory of Suicide) พัฒนาโดย Kimberly Van Orden (2014) พบว่า รากฐานของทฤษฎี Interpersonal Theory มีข้อสันนิษฐานว่า คนที่ฆ่าตัวตายนั้น เนื่องจากบุคคลนั้นสามารถที่จะกระทำได้โดยมีปัจจัยที่เอื้ออำนวย และบุคคลนั้นมีความต้องการที่จะฆ่าตนเอง ตามกรอบแนวคิดมีโครงสร้างที่ถือเป็นศูนย์กลางของพฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตายโดยแบ่งออกได้ 3 ประการ ความรู้สึกไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Thwarted Belongingness) และการรับรู้ว่าเป็นภาวะ

Perceived Burdensomeness มีความสัมพันธ์กับความต้องการที่จะฆ่าตัวตายในขณะที่ศักยภาพในการฆ่าตัวตาย Capability for Suicide ส่งผลให้บุคคลนั้นไม่กลัวความตาย และยังสามารถทนต่อการบาดเจ็บของร่างกายได้มากขึ้น

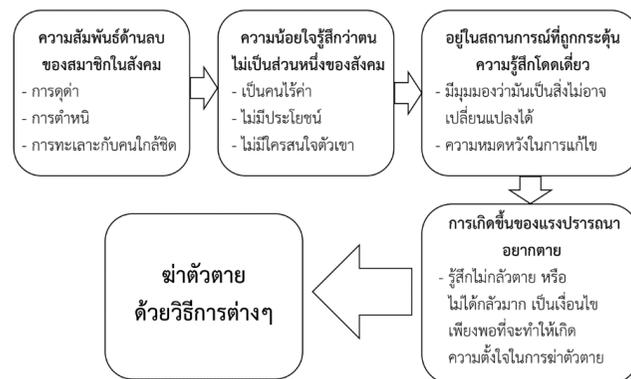


ภาพที่ 1 แนวคิดของทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของการฆ่าตัวตาย

จากแนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของการฆ่าตัวตาย แสดงให้ทราบถึงสัมพันธภาพที่บุคคลมีความรู้สึกว่าคุณเองนั้นไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่อาศัยอยู่ (Thwarted Belongingness) และแยกตนเองออกจากสังคมนั้น ทำให้ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่มีใครที่จะพูดคุยให้คำปรึกษา การแบ่งแยกเช่นนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความต้องการที่จะฆ่าตัวตาย และนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ขณะเดียวกันการที่บุคคลนั้นจะตัดสินใจฆ่าตัวตายยังมีสาเหตุอีกประการหนึ่งคือมีความรู้สึกว่าคุณเป็นภาระ (Perceived Burdensomeness) ซึ่งเกิดจากตกอยู่ในสภาวะเหตุการณ์ทางลบที่บีบคั้น เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว การว่างงาน และการเจ็บป่วยทางกายไม่สามารถคิดหาทางออกได้จึงคิดฆ่าตัวเองตายในที่สุด โดยทฤษฎีนี้อธิบายถึงสมมุติฐานที่ส่งผลให้บุคคลคิดฆ่าตัวตาย ได้แก่

1. ไม่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสังคมได้ จึงมีความคิดว่าคุณไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดดเดี่ยว หรือการรับรู้ว่าคุณเป็นภาระให้กับบุคคลอื่นในสังคมเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุด และมากพอที่จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความคิดอยากฆ่าตัวตาย
2. ตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีปัจจัยเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่อาจปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงต่อสถานการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นเพราะไม่มีการวางแผนล่วงหน้าเพื่อเตรียมใจจึงเป็นสาเหตุให้คิดฆ่าตัวตาย
3. การเกิดขึ้นตามความต้องการ และไม่รู้สึกว่าความตามเป็นสิ่งน่ากลัวซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้เกิดความตั้งใจในการคิดฆ่าตัวตาย (สุพัตรา สุขาวห และสุวรรณ อรุณพงศ์ ไพศาล, 2560)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ ได้แก่ ความน้อยใจ ถูกดูต่ำ ต่ำหนิ การทะเลาะกับคนใกล้ชิดมีความสอดคล้องกับทฤษฎีระบบครอบครัว Family System Theory (Michael E. Kerr and Murray Bowen, 1988) และทฤษฎีที่อธิบาย การฆ่าตัวตายของบุคคลของ Emile Durkheim และทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของการฆ่าตัวตาย (Assumptions of the Interpersonal Theory of Suicide) ซึ่งชี้ให้ทราบว่าปัญหาด้าน ความสัมพันธ์กับสมาชิกในสังคมเป็นปัญหาอันดับต้น ๆ ที่ส่งผลให้บุคคลฆ่าตัวตายโดยสามารถสรุป ได้ดังนี้



ภาพที่ 2 การฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์

แนวคิดเกี่ยวกับหลักฆราวาสธรรม

ฆราวาสธรรม เป็นหลักธรรมสำหรับการครองเรือนของคฤหัสถ์ หรือหลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกัน ได้แก่

1. ทมะ หมายถึง ช่มจิต และรักษาใจ การรู้จักบังคับหรือการควบคุมอารมณ์ การช่มใจ การระงับความรู้สึกต่อข้อเสียของกันและกัน การรู้จักฝึกฝนปรับปรุง การแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง การปรับปรุงนิสัยรวมถึงอัธยาศัยให้ประสานเข้าหากับบุคคลอื่นได้ ไม่เป็นคนมีทิฐิเอาแต่ใจและความคิดของตนเป็นที่ตั้งเพราะจะทำให้เกิดความแตกแยกกันมากที่สุด

2. จาคะ หมายถึง มอบให้ แบ่งปัน ความเสียสละ แบ่งปันสิ่งของ นอกจากนี้ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กัน การแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละประโยชน์และความสุขส่วนตนได้ ขวนขวายช่วยเหลือ เอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกำลังส่งเสริมชีวิตบุคคลที่จะมีความสุข จะต้องเป็นผู้ให้ด้วยไม่ใช่เป็นผู้รับฝ่ายเดียว

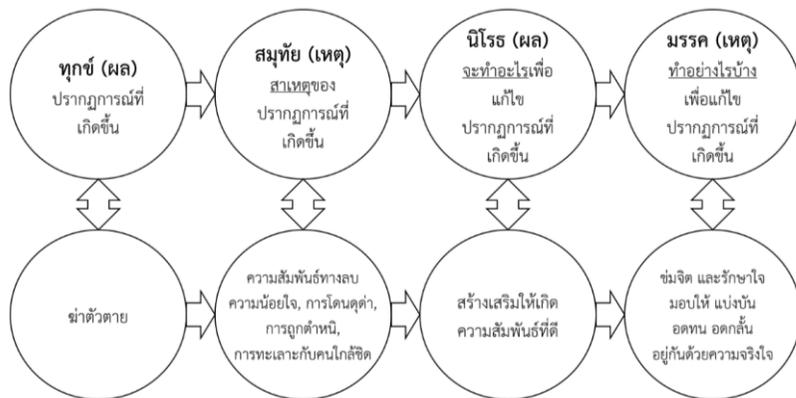
3. ขันติ หมายถึง อดทน อดกลั้นต่อเหตุการณ์ทั้งหลายในชีวิตและหน้าที่การงาน การดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคม นอกจากมีความแตกต่างด้านอุปนิสัยใจคอ ความต้องการที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันซึ่งจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งติดตตามมา ดังนั้นต้องรู้จักอดทน อดกลั้นระงับจิตใจไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามต่อไป

4. สัจจะ หมายถึง อยู่กันด้วยความจริงใจ ความซื่อสัตย์เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจ ทั้งยังเป็นการสร้างมิตรจิตสนิทต่อกันหากขาดสัจจะเมื่อโดยอ้อมเป็นเหตุให้เกิดความหวาดระแวงแคลงใจกันซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความริ้วฉาน ซึ่งยากนักที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมสมาชิกในสังคมต้องถือหลักขรราวาธรรมประกอบด้วย ช่มจิต และรักษาใจ (ทมะ) มอบให้ แบ่งปัน (จาคะ) อุดหนุน ออกถน (ขันติ) และอยู่กันด้วยความจริงใจ (สัจจะ) เป็นหลักในการอยู่ร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สร้างความรักความสามัคคีให้เกิดขึ้นในสังคมซึ่งจะทำให้สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

การประยุกต์ใช้หลักขรราวาธรรมเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์

การนำหลักขรราวาธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ ผู้เขียนขอเสนออยู่ในรูปแบบของอริยสัจ มีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 3 การป้องกันการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ในรูปแบบของอริยสัจ

1. ทุกข์ (ผล) การฆ่าตัวตาย เพราะตกอยู่ในสภาพที่ทนอยู่ได้ยาก เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ประกอบด้วย โสกะ (Sorrow, ความแค้นใจ) มีอาการโศกเศร้าเสียใจ ตรอมตรมอย่างมาก ห่อเหี่ยวใจ เศร้าโศก ปริเทวะ (Lamentation, ความพิโรธรำพัน หรือระทมใจ) มีอาการของความคร่ำครวญ พิโรธรำพัน ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจที่เกิดจากการตัดไม้ขาด โดยอาจแสดงมาเป็นการกระทำหรือคำพูด เช่น บ่นเพ้อ พุดคร่ำครวญ โทมนัส (Mental pain or grief, ซ้ำใจ) มีอาการน้อยใจ ตรอมใจ ซอกซ้ำใจ เจ็บปวดร้าวใจ อาจแสดงออกมาด้วยการร้องไห้ อุปายาส (Despair, ความคับแค้นใจ) มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนหาทางออกไม่พบ คับแค้นใจ โกรธเคือง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558)

2. สมุทัย (เหตุ) สาเหตุที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ด้านลบของสมาชิกในสังคมโดยเฉพาะบุคคลที่มีความใกล้ชิดซึ่งถือได้ว่ามีอิทธิพลอย่างยิ่งซึ่งพบว่า เป็นผลมาจากการดูค่า การตำหนิ การทะเลาะกับคนใกล้ชิดส่งผลให้มีความน้อยใจรู้สึกว่าคุณไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า เป็นคนไม่มีประโยชน์ ไม่มีใครสนใจซึ่งความน้อยใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลสถิติการฆ่าตัวตายในประเทศไทยซึ่งพบว่า สาเหตุปัจจัยของการฆ่าตัวตายสำเร็จ ส่วนใหญ่มาจากปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดมากถึงร้อยละ 48.7 (ไทยพีบีเอส, 2562)

3. นิโรธ (ผล) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในสังคมครอบครัว เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

4. มรรค (เหตุ) วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในสังคมครอบครัว ผู้เขียนได้นำเสนอหลักพรหมจรรย์ หมายถึง หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ ประกอบด้วย

4.1 ข่มจิต และรักษาใจ (ทมะ) ธรรมะในข้อนี้มุ่งเน้นที่ความคิด จิตใจ คือ การรู้จักข่มอารมณ์โดยการฝึกฝนการควบคุมจิตใจให้หนักแน่น ระงับอารมณ์, ฝึกหัดตัดนิสัย รวมถึงการปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา เพราะความน้อยใจที่เป็นปัจจัยนำไปสู่การฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นจากการโดนดูค่า, การถูกตำหนิ, การทะเลาะกับคนใกล้ชิดเกิดขึ้นมาจากเพราะไม่รู้จักระงับอารมณ์ที่ตนไม่ชอบ ไม่ถูกใจนั่นเอง การอยู่ร่วมกันในสังคม สังคมแรก คือ สังคมครอบครัวต้องอาศัยการข่มอารมณ์ของตนเองต่อสิ่งที่เข้ามาช่วยทำให้เกิดความแตกแยก เพราะสมาชิกในครอบครัวก็ยังคงเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีความนึกคิดเป็นของตนเอง 1 คนก็ 1 ความคิด หลายคนก็หลากหลายความคิด ดังนั้น ต้องรู้จักเปิดใจให้กว้างขึ้น สมาชิกในครอบครัวต้องเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่มีความขัดแย้งกับความคิดของตนก็ต้องอดกลั้นไว้ก่อน รับฟังให้ความคิดเห็น เหตุและผลในเรื่องนั้น ๆ ของสมาชิกในครอบครัวให้จบเสียก่อน เพราะถ้าหากขัดแย้งขึ้นในกลางคันจะเป็นการปิดกั้นการเปิดใจคุยกันในอนาคตต่อไป และเป็นการสร้างสงครามเล็ก ๆ ให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว สังคมที่สอง คือ สังคมที่ทำงาน ต้องการรู้จักข่มใจเป็นอย่างมาก เพราะเพื่อนร่วมงานแต่ละท่านมาจากพื้นฐานชีวิตที่ต่างกัน ผ่านการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน และประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันออกไปจึงส่งผลให้ความคิดและพื้นฐานของจิตใจย่อมมีความแตกต่างกันออกไป บางท่านจิตใจอ่อนโยนมุ่งสร้างประโยชน์เพื่อบุคคลอื่น บางท่านจิตใจหยาบกระด้างเอาแต่ใจตนเอง บางท่านใจร้อนทำงานแบบขอผ่านไปที่ บางท่านสุขุมละเอียดอ่อนใจเย็นแต่เมื่อต้องมาทำงานร่วมกันก็จำเป็นที่จะต้องปรับตัวเข้าหากัน ระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืนประสานเข้าหากันได้วิธีการข่มจิต และรักษาใจ (ทมะ) มีหลากหลายวิธีการ ได้แก่

ปล่อยวาง ไม่ยึดติด หาเวลาว่างนั่งทบทวนถึงความเป็นจริงว่าสุดท้ายวันหนึ่งเราก็ต้องแตกดับและสลายไป ไม่มีสิ่งใดหรือใครที่จะติดตามไปด้วยได้เลย ต้องละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างวนเวียนเป็นวัฏจักรเช่นนี้เรื่อยไป เพราะฉะนั้นถ้าเรายอมรับกับวัฏจักรแห่งการเกิด-ดับนี้แล้ว ไม่ว่าจะเรื่องใด ๆ ก็คงเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น

ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ การฝึกสมาธิให้ใจสงบนั้นมีหลายรูปแบบ จะนั่งสมาธิหรือเดินสมาธิก็ได้ เช่น นั่งหนึ่งให้ถึงสิบ เวลาที่โกรธให้นั่งหนึ่งถึงสิบ หรือมากกว่านั้นก็ได้ เพราะการนับเลขจะส่งผลให้มีสมาธิ หรือหายใจเข้า-ออกลึก ๆ อย่างช้า ๆ นาน ๆ จะทำให้เราได้มีสติยังคิดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น จะช่วยให้สถานการณ์รอบข้างดีขึ้น และทำให้ร่างกายเราได้รับการผ่อนคลายจากลมหายใจที่รับเข้าและส่งออก

ดำรงความถูกต้อง การฝึกตนให้รู้จักยอมรับความจริง หากเราเป็นผู้ทำผิด ต้องยอมรับความเป็นจริง และกล่าวคำขอโทษจะทำให้สถานการณ์ที่เลวร้ายคลี่คลายลงได้

จงมองใจเขาใจเรา หรือรู้เขารู้เรา ฝึกปรับความคิด เช่น เราไม่เหมือนเรา ตรงข้ามเขาก็ไม่เหมือนเราเช่นกัน หมายถึง ต้องฝึกใส่ใจกับนิสัยของคนรอบข้าง เพราะเมื่อเราทราบว่าบุคคลนั้นมีนิสัยใจคอเป็นอย่างไร หากยอมรับนิสัยเขาไม่ได้ ก็ให้อยู่ห่าง ๆ เข้าไว้เป็นดีที่สุด

เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา เรื่องราวต่าง ๆ ที่ถาโถมเข้ามาในชีวิตมีทั้งเป็นเรื่องที่ถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้างหากเป็นเรื่องไม่เป็นเรื่องแล้ว การฟังแบบเข้าหูซ้ายทะลุหูขวานั้นนับเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะทำให้ไม่ต้องใส่ใจกับสิ่งที่ใครกล่าวมา

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการข่มจิต และรักษาใจ (ทมะ) ได้แก่ เป็นการปลูกฝังนิสัยรัก (เมตตา), เป็นการฝึกฝนตนให้เกิดจิตใจที่เข้มแข็ง, ทำให้เป็นคนมีความสามารถในการทำงาน, อยู่เย็นเป็นสุขเพราะไม่ต้องไปเสียเวลาทะเลาะกับใคร และสุดท้ายเป็นการป้องกันการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์

4.2 มอบให้ แบ่งปัน (จาคะ) ธรรมะข้อนี้มุ่งเน้นไปสู่การสร้างความรัก ความสามัคคีให้เกิดขึ้นในสังคมซึ่งเป็นสัมพันธที่ดี เช่น การบริจาคแบ่งปันสิ่งของ การเสียสละความสุขสบาย และผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเป็นการแสดงออกถึงระดับของจิตใจที่ไม่คับแคบเห็นแก่ตัวซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งส่งผลให้เกิดสังคมแห่งความรักดังพุทธศาสนาสุภาษิตว่า “ทพมาโน ปิโย โหติ แปลว่า ผู้ให้ ย่อมเป็นที่รัก” ซึ่งเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่สามารถครองใจบุคคลอื่นไว้ได้ และนำไปสู่ความสามัคคีการมีความพร้อมที่จะร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นอกจากนี้หมายรวมถึงการเปิดใจให้กว้างพร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น การไม่เอาแต่ใจตนเองรวมทั้งการเสียสละละทิ้งนิสัยที่ไม่ดีของตนเองอีกด้วย ธรรมะข้อนี้ไม่ได้มุ่งหมายเฉพาะการให้ การแบ่งปันสิ่งของเท่านั้น ยังหมายถึงการให้ธรรมทาน คือ การสอนให้ธรรมะเป็นความรู้ การพูด การแนะนำข้อคิดในสิ่งที่ดี และอภัยทาน คือ การให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นทำไม่ดีกับเรา ไม่จองเวร หรือพยาบาทกันต่อกันอีกด้วย วิธีการฝึกเป็นผู้ให้ (จาคะ) มีหลากหลายวิธีการ ได้แก่

ฝึกยิ้มให้แก่คนรอบข้าง รอยยิ้มเป็นการแบ่งปันความสุขที่ดี ไม่ต้องเสียสิ่งใด มีแต่ได้กับได้ กล่าวคือ ตนเองได้ความสุขจากการที่คนอื่นยิ้มตอบ และคนอื่นก็ได้รับความสุขจากรอยยิ้มของเราด้วย

ฝึกใส่ใจคนรอบข้าง แม้ว่างานจะยุ่งแค่ไหนก็ควรแบ่งเวลาสักเล็กน้อยมาใส่ใจคนรอบข้าง คนในครอบครัว หรือเพื่อน ๆ ในที่ทำงาน เช่น การทักทายเพื่อแบ่งปันความสุขหรือถามสารทุกข์สุขดิบซึ่งกันและกันเป็นการรักษาและผสมผสานความรู้สึกห่วงใยให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

ฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี นอกจากจะเป็นผู้ให้ที่ดีแล้วก็ต้องเป็นผู้รับที่ดีด้วย เพราะการสื่อสารต้องมีทั้งผู้สื่อสารและผู้รับสารเป็นการเปิดใจให้กว้างพร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น

ฝึกให้กำลังใจ ให้ข้อคิดด้วยความปรารถนาดีเป็นสิ่งสำคัญเพื่อเติมเต็มและสนับสนุนให้แก่ผู้อื่นได้รับแรงสนับสนุนและกำลังใจ และข้อคิดที่ดีจะช่วยผลักดันให้บุคคลนั้นมีความมั่นใจและความกล้าในการลงมือที่จะกระทำต่อไปด้วยความมุ่งมั่น

ฝึกให้อภัยต่อตนเองและผู้อื่น ให้อภัยกับคำนิทาว่าร้าย หรือการกระทำแย่ๆ ที่ผู้อื่นทำให้เจ็บปวด โกรธ หรือเสียใจ ด้วยการปรับทัศนคติให้ถูกต้อง คือ ไม่มีใครที่จะดีไปเสียทุกอย่าง แม้แต่กระทั่งตัวเราเองก็ยังมีเรื่องแย่ๆ ในบางครั้งเสียเอง เป็นการให้อภัยไม่เพียงแต่เป็นการแสดงน้ำใจต่อบุคคลอื่น แต่ยังเป็นการปลดพันธนาการความแค้น ความพยายามในใจของตนเอง และของบุคคลอื่นอีกด้วย สามารถอยู่ร่วมกันต่อไปได้อย่างมีความสุข

ประโยชน์ที่เกิดจากการให้ คือ ปลูกฝังการมีอารมณ์แจ่มใส, เป็นการสร้างความปลอดภัยแก่ตนเอง, เป็นที่รัก และนับหน้าถือตาของคนทั่วไป, ครอบครัวและสังคมเป็น

4.3 อดทน อดกลั้น (ขันติ) ธรรมมะข้อนี้มุ่งสู่ความอดทนในหน้าที่การงานของตน คือ การตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย เพราะความไม่อดทนในการทำงานตามหน้าที่ของตนให้สำเร็จเป็นสาเหตุให้คนใกล้ชิดเกิดความเบื่อหน่าย การงานติดขัดไม่ราบรื่น ไม่อาจบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้จึงถูกตำหนิ ดุด่า และยกรับนำไปสู่การทะเลาะกันซึ่งส่งผลให้เกิดความน้อยใจ การมองว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า เป็นคนไม่มีประโยชน์ ไม่อาจอยู่ร่วมกันได้ซึ่งเป็นปัจจัยนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันการฆ่าตัวตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์สมาชิกในสังคมต้องรู้จักการฝึกให้มีความอดทน อดให้พ้น ทนให้ผ่านจากความขี้เกียจ ฝึกให้ตนเองมีอดกลั้นถึงแม้ว่างานที่ตนเองรับผิดชอบอยู่นั้นจะมีความยากสักเพียงใดหรือเรียกว่าทำ ทั้งที่เกียจคร้านก็ว่าได้ และการทำงานให้ประสบความสำเร็จนั้นนับได้ว่าเป็นสิ่งที่ดี นำไปสู่ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน โดยพระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้ว่า “อนากุลา จ กมมฺนตา เอตมมฺกฺล มุตตมฺ” แปลว่า การงานไม่คั่งค้าง เป็นมงคลอันสูงสุด” สังคมในที่ทำงานนั้น ทุกคนต่างพยายามทุ่มเทในการทำงานทำหน้าที่ของตนและงานทุกอย่างย่อมมีอุปสรรคและปัญหาที่ต้องแก้ไขให้งานที่กระทำสำเร็จลุล่วงอยู่เสมอ บางครั้งต้องทำงานกันอย่างหนัก บางครั้งต้องทำงานกันอย่างเร่งด่วนซึ่งก่อให้เกิดภาวะความเครียดที่ค่อย ๆ สะสม และเพื่อน ๆ ในที่ทำงานต่างคนต่างมีพื้นฐานด้านจิตใจต่างกัน ผ่านการอบรมเลี้ยงดูจากสังคมที่ต่างกัน และคุณธรรม จริยธรรมก็ไม่เท่ากัน อาจมีการแสดงออกถึงความไม่พอใจทางกิริยา ทางคำพูดจาเสียดสี การนิทาว่าร้าย ดังนั้น ต้องอาศัยความอดทนต่อความเจ็บใจ ไม่แสดงออกถึงกิริยาอันไม่เหมาะสม เข้มแข็ง ขยันหมั่นเพียรรับผิดชอบทำ

หน้าที่ของตนเองไม่ทอดทิ้งต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นไม่ให้เป็นภาระของครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน วิธีการฝึกอดทน อดกลั้น (ขันติ) มีหลากหลายวิธี เช่น

ปลูกฝังความขยัน ไม่หักโหมเพราะจะเป็นกตสันทำให้เกิดความเครียด แต่ต้องทำเรื่อย ๆ ทำอย่างสม่ำเสมอ เสมอต้น เสมอปลาย ดังสุภาสิตไทยทากล่าวว่า “น้ำหยดลงหิน ทุกวันหินยังกร่อน”

หมั่นทำทันที ไม่ปล่อยให้งานที่จะต้องทำให้เสร็จภายในวันนี้ แล้วนำไปทำในวันพรุ่งนี้ซึ่งเป็นการผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยดังพุทธศาสนาสุภาสิตว่า “อนากุลา จ กมมุนตา เอตมมจกมุตตมฺ การงานไม่คั่งค้าง เป็นมงคลอันสูงสุด”

ยึดหลัก อิทธิบาท 4 กล่าวคือ มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ฉันทะ คือความรักในงานที่ตนเองทำ วิริยะความพยายาม ความเพียรในงาน จิตตะ คือมีจิตใจจดจ่อสนใจในงานที่ตนเองทำและวิมังสาคือการใคร่ครวญ วิเคราะห์ ไตร่ตรอง ในผลงานของตนเอง

มีสมาธิในการทำงาน ไม่คิดฟุ้งซ่าน จดจ่ออยู่กับเรื่องที่กระทำ พยายามคิดวางแผนการทำงานให้เป็นระบบ และมีความมุ่งมั่นในงานที่ตนเองทำ

สานฝันให้สำเร็จ ตั้งเป้าหมายในชีวิต เพราะหากไม่มีเป้าหมายในชีวิตหรือเป้าหมายในการทำงานแล้ว ก็จะทำให้เกิดความเฉื่อยชา ไม่มีความกระตือรือร้น ไม่มีความพยายาม แต่ในทางตรงกันข้าม หากว่าเรามีเป้าหมายในชีวิตหรือเป้าหมายในการทำงาน ก็จะทำให้เกิดความกระฉับกระเฉง อีกทั้งมีความสุข และความสนุกสนานในการทำงาน

มีกมลเมตในการทำงาน วางแผนในการทำงานอย่างเป็นระบบ จะทำให้การทำงานรวดเร็วขึ้น ซึ่งการทำงานอย่างเป็นกระบวนการหรือเป็นระบบต้องรู้จักประยุกต์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การคิดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น

ประหารเหตุแห่งความขี้เกียจ ต้องฝึกควบคุมจิตใจตนเอง ต้องรู้ว่าตนมีงานต้องทำ ก็ต้องพยายามปฏิเสธสิ่งที่ทำให้เสียเวลาในการทำงานเช่น การเล่นเกม การพูดคุย จนทำให้งานสำคัญที่จะต้องทำเสียหาย, การรู้จักบริหารเวลา เมื่อวางแผนจะทำงานขึ้นใดแล้วก็ต้องพยายามฝืนใจทำหรือควบคุมตนเองให้ทำให้เสร็จ อาจกล่าวได้ว่า “ทำทั้ง ๆ ที่เกียจคร้าน”

ประโยชน์ที่เกิดจากความอดทน คือ ปลูกฝังนิสัยการอดทนต่ออุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ, ทำงานได้ผลดีประสบความสำเร็จ, สามารถเป็นหลักให้แก่ครอบครัวและเพื่อนๆ ในสถานที่ทำงานได้, ไม่มีเรื่องวิวาทกับคนอื่น, เป็นที่รัก และได้รับความไว้วางใจของบุคคลอื่น, มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต และการงาน

4.4 อยู่กันด้วยความจริงใจ (สัจจะ) ธรรมะข้อนี้เน้นการอยู่ร่วมกันด้วยความจริงใจ ความซื่อตรง ซื่อสัตย์, จริงใจ พุดจริง ทำจริงโดยแสดงออกได้ใน 2 ลักษณะ คือ แสดงออกทางกาย เช่น การตรงต่อเวลาในการนัดหมาย การดำเนินการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ การรักษามาตรฐานการทำงานของตนเอง ทำให้ครบตามภาระหน้าที่ของตนเอง ทำอะไรต้องทำให้ดีที่สุดอย่างสุดความสามารถให้เป็นผลสำเร็จ และการแสดงออกทางวาจา เช่น การซื่อตรงไม่บิดพลิ้วต่อคำ

สัญญา หรือไม่ป่ายเบี่ยง การมีความจริงใจ ความซื่อตรง ซื่อสัตย์ต่อกันเป็นการสร้างสัมพันธ์ไมตรีที่ดีให้เกิดขึ้น เมื่อทุกคนในสังคมมีความจริงใจต่อกัน อยู่ร่วมกันด้วยความปรารถดีต่อกันและกันแล้ว ย่อมเกิดการกระทำที่ดีต่อกัน 3 ด้าน คือ 1) ความประพฤติดีที่เกิดขึ้นในใจ (มโนกรรม) ได้แก่ ประการ ไม่คิดอยากได้ของของบุคคลอื่น, ไม่คิดพยาบาทปองร้ายบุคคลอื่น มีจิตใจดี มีความปรารถนาดี, มีความเห็นที่ถูกต้อง ละอายต่อความชั่ว เกรงกลัวในผลกรรม 2) ความประพฤติดีที่แสดงออกทางวาจา (วจีกรรม) ได้แก่ ไม่พูดเท็จ พูดแต่ความจริง, ไม่พูดส่อเสียดให้บุคคลอื่นเจ็บใจ พูดแต่ในสิ่งที่ทำให้เกิดความสามัคคี, ไม่พูดคำหยาบ พูดแต่คำสุภาพ อ่อนหวาน อ่อนโยน และไม่พูดเพื่อเจ้อ พูดแต่ความจริง มีเหตุ มีผล มีเนื้อหาสาระ 3) ความประพฤติดีที่แสดงออกทางกาย (กายกรรม) ไม่การเบียดเบียนกัน เป็นผู้มิเมตตา กรุณา, ไม่ลักขโมย เคารพในสิทธิของผู้อื่น ไม่หยิบฉวย เอาของคนอื่นมาเป็นของตน และไม่ล่วง ละเมิด ประเวณีทางเพศ หรือสิทธิเสรีภาพของบุคคลอื่น วิธีการฝึกจริงใจ (สังขะ) มีหลากหลายวิธี เช่น

จริงใจกับคำพูดของตัวเอง การที่จะทำให้ใครสักคนเชื่อใจ และวางใจได้นั้น นั่นคือ การที่คนเหล่านั้นเชื่อถือในคำพูดของเรา ดังนั้นก่อนที่จะพูด รับปาก หรือสัญญาว่าจะทำอะไร ให้ไตร่ตรองให้ดีเสียก่อนว่าสามารถทำสิ่งนั้น ๆ ได้หรือไม่

สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารที่ดี ชัดเจน สมเหตุ สมผล เป็นสิ่งสำคัญต่อความน่าเชื่อถือ

ใช้เวลาค่อยๆ คิด ตัดสินใจ ก่อนที่จะตัดสินใจรับปากว่าจะทำอะไร ควรใช้เวลาในการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และรับปากในสิ่งที่สามารถทำได้เท่านั้น ความเกรงใจ ไม่กล้าที่จะปฏิเสธ แต่ไม่ทำตามสิ่งที่รับปากไว้ จะส่งผลเสียกับทุกฝ่าย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับตัวเราเอง

ให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ที่เรามีอยู่ ความน่าเชื่อถือและความไว้วางใจ เกิดจากความสามารถในการรักษาคำพูดอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ความน่าเชื่อถือที่มีต่อความสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เมื่อเราสร้างมันขึ้นมาได้แล้ว ต้องพยายามรักษาให้เป็นอย่างดี

อย่าซ่อนความรู้สึกของตัวเอง การแสดงออกถึงความรู้สึกอย่างไรอย่างตรงไปตรงมา จะทำให้คนอื่นสัมผัสได้ต่อความจริงใจของเรา แต่อย่างไรก็ตาม การแสดงออกทางความรู้สึกจะต้องอยู่ในความเหมาะสมด้วย

ประโยชน์ที่เกิดจากสังขะ คือ เป็นปลูกนิสัยความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในตัว, เป็นคนหนักแน่นมั่นคง, มีความเจริญก้าวหน้าในการประกอบหน้าที่การงาน, ได้รับการเคารพยกย่องคนเชื่อถือ และยำเกรง, ครอบครัวมีความมั่นคง และได้รับเกียรติยศชื่อเสียง

บทสรุป

ลักษณะปัญหาความสัมพันธ์ใดที่ต้องการ หรือจำเป็นต้องใช้หลักทวารวาทธรรมมาเป็นแนวทางป้องกัน/แก้ไข เช่น สัมพันธภาพระหว่างคนในครอบครัว เมื่อวิเคราะห์ด้วยทวารวาทธรรมข้อใดทำงานอย่างไร หรือทำงานร่วม/ตามลำดับกันอย่างไรจึงจะป้องกันได้ การป้องกันการฆ่าตัว

ตายที่มีสาเหตุเกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะปัญหา ด้านความสัมพันธ์ทางลบของสมาชิกครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการฆ่าตัวตายซึ่งพบว่า เป็นผลมาจากการดูต่ำ การตำหนิ การทะเลาะกับคนใกล้ชิดส่งผลให้มีความน้อยใจ รู้สึกว่าตนไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า เป็นคนไม่มีประโยชน์ ไม่มีใครสนใจ ซึ่งความน้อยใจสามารถกระทำได้โดยการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในสังคม และสมาชิกภายในสังคมต้องมีส่วนร่วมในการสร้างให้เกิดขึ้นโดยถือปฏิบัติตามแนวทางของหลักทวารวาสธรรมในพระพุทธศาสนาซึ่งประกอบด้วย

1. ช่มจิต และรักษาใจ (ทมะ) โดยมีแนวทางดังนี้ ปล่อยวาง ไม่ยึดติด, ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ, ดำริความถูกต้อง, จ้องมองใจเขาใจเรา, เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา
2. มอบให้ แบ่งปัน (จาคะ) โดยมีแนวทางดังนี้ ฝึกยิ้มให้แก่คนรอบข้าง, ฝึกใส่ใจคนรอบข้าง, ฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี, ฝึกให้กำลังใจ และฝึกให้อภัยต่อตนเองและผู้อื่น
3. อดทน อดกลั้น (ขันติ) โดยมีแนวทางดังนี้ ปลูกฝังความขยัน, หมั่นทำทาน, ยึดหลัก อิทธิบาท 4, มีสมาธิในการทำงาน, สานฝันให้สำเร็จ, มีกเมตต์ในการทำงาน และประหารเหตุแห่งความขี้เกียจ
4. อยู่กันด้วยความจริงใจ (สัจจะ) โดยมีแนวทางดังนี้ จริงใจกับคำพูดของตัวเอง, สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ, ใช้เวลาค่อยๆ คิด ตัดสินใจ ก่อนที่จะลงมือทำ, ให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ที่เรามีอยู่ และอย่าซ่อนความรู้สึกของตัวเอง

เอกสารอ้างอิง

- ไทยพีบีเอส. (2562). *กรมสุขภาพจิตวอนสื่อระวังเสนอข่าวฆ่าตัวตาย หวั่นคนเลียนแบบ*. เข้าถึงได้จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/283373>.
- ณัฏธีร์ ศรีดี. (2560). พุทธจริยศาสตร์กับแนวคิดเรื่องการฆ่าตัวตาย. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 1(1), 25-39.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 34). นนทบุรี: เอส.อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- สุพัตรา สุขาวห และสุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล. (2560). ปัจจัยเสี่ยงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น: การทบทวนวรรณกรรมเชิงลึก. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 62(4), 359-378.
- Berit, G. (1999). Family therapy, system theory and suicidal behavior. *Norwegian Journal Suicidologi*, 2(1).
- Durkheim, E. (1951). *Suicide a Study in sociology*. New York: American Book-Knickerbocker Press.

- Kerr, M. E. & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. New York: Norton & Company.
- Orden K. V. (2010). The Interpersonal Theory of Suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575–600.
- Van Orden, K. A. (2014). *The Interpersonal Theory of Suicide: A Useful Theory?.* NY: Nova Science Publishers.