

จิตปัญญา

WISE MIND

Received: Jan 10, 2021

Revised: April 22, 2021

Accepted: April 29, 2021

จารุณี นวลยง^{1*} ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา² ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์³
 Jarunee Nualyong^{1*} Prasarn Malakul Na Ayudhaya² Pongpan Kirdpitak³

^{1*–3}จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
^{1*–3}Psychology for Developing Human Potentials, Kasem Bundit University

*Corresponding Author, E-mail: Nualyongj@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบาย จิตปัญญา ซึ่งหมายถึง สภาวะจิตใจของบุคคลที่ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลระหว่างจิตส่วนอารมณ์และจิตส่วนเหตุผล คุณลักษณะของจิตปัญญาประกอบไปด้วย 1) การมีสติ ได้แก่ การมีจิตใจที่สงบ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ ไม่ด่วนตอบสนองต่อเหตุการณ์ และให้เวลาตนเองได้ใคร่ครวญ ไตร่ตรองทางเลือกในการตอบสนอง 2) การควบคุมอารมณ์ ได้แก่ การมีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็ง รู้จักยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์ 3) การใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา ได้แก่ การมีเหตุผลเหนืออารมณ์ รู้จักคิด พิจารณา วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์อย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนสรุปหรือใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นที่ตั้ง คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากอารมณ์และการกระทำของตนเอง และ 4) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่ การเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น สามารถสื่อสารความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม และรู้จักวิธีปฏิเสธเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ขัดต่อคุณค่าแห่งตน

คำสำคัญ: จิตปัญญา

Abstract

This article aims to elucidate wise mind. It means an ideal balance or blending of both the emotion mind and the reasonable mind. The qualities of the wise mind is including: 1) living mindfully, such as calm, almost quiet and peaceful, the poise of knowing which course to take, not trapped in all or nothing thinking, good or bad, and focus on what effective and functional. 2) emotion regulations such as ability to control their emotions, self-observation and self-description are attainable, can learn to experience extreme emotions, and using relaxation techniques when facing with difficult situations 3) solving problems with reason and logic such as keeping a ‘level-head’ when confronting problem, identifying all the possible choices for dealing with the problem, identifying what would be the best solution to the problem, identifying what skills are

needed to solve the problem, and able to see the overall picture rather than tunnel vision. and 4) interpersonal effectiveness such as having a self-confidence, supporting a clear and integrated sense of self, ability to honor our own feelings, and decisions when with others who are triggering our self-questioning and/or fear.

Key words: wise mind

บทนำ

ความสำคัญของการใช้สติเป็นพื้นฐานเพื่อช่วยให้บุคคลได้ใช้การตระหนักรู้ด้วยตนเองอย่างแท้จริง เพื่อบำบัด รักษา รวมถึงส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวนับวันจะมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้ นักจิตวิทยา เช่น Linehan (1993) ผู้พัฒนา Dialectical behavior therapy ได้ใช้การฝึกสติเป็นพื้นฐานเพื่อช่วยให้บุคคลเกิดความสงบ สามารถกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ และพัฒนาความเข้าใจได้ว่า สิ่งใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ตลอดจนค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจนและชาญฉลาดมากยิ่งขึ้น ซึ่ง Linehan ใช้คำว่า wise mind เพื่ออธิบายประสบการณ์ดังกล่าว ทั้งนี้ในบริบทสังคมไทย คำว่า Wise mind ตรงกับคำในภาษาไทยว่า จิตปรีชาญาณ ซึ่งพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ระบุความหมายของคำว่า จิตปรีชาญาณ ว่า หมายถึง จิตส่วนที่สามารถรู้ คิด ด้วยปัญญา ซึ่งเกิดจากการมีสติสมาธิอยู่ในทุกขณะจิต โดยจิต หมายถึง ใจ หรือสิ่งที่ทำหน้าที่รู้ คิด และนึก ปรีชา หมายถึง ปัญญาสามารถ หรือความรอบรู้ชัดเจน และญาณ หมายถึง ปัญญาหยั่งรู้ หรือกำหนดรู้ที่เกิดจากอำนาจสมาธิหรือความสามารถหยั่งรู้พิเศษ อย่างไรก็ตามข้อความรู้ และการนำความรู้เกี่ยวกับ wise mind หรือ จิตปรีชาญาณ ไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวยังไม่ได้มีการกล่าวถึงมากนักในสังคมไทย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจนำเสนอบทความ วิชาการเรื่องนี้ โดยบทความนี้ครอบคลุม ความหมายของจิตปรีชาญาณ คุณลักษณะของจิตปรีชาญาณ ความสำคัญของจิตปรีชาญาณ แนวคิด หรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตปรีชาญาณ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตปรีชาญาณ และข้อเสนอแนะในการเสริมสร้างจิตปรีชาญาณ ตามลำดับการนำเสนอบทความวิชาการในครั้งนี้ ประกอบด้วย ความหมายของจิตปรีชาญาณ คุณลักษณะของจิตปรีชาญาณ ความสำคัญของจิตปรีชาญาณ แนวคิดหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตปรีชาญาณ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตปรีชาญาณ ตามลำดับ

ความหมายของจิตปรีชาญาณ

Linehan (1993) นิยามความหมายของ wise mind ไว้ในรูปของการเจริญสติ (mindfulness) ว่าเป็นสถานะของจิต ที่ประกอบด้วยสถานะจิตส่วนอารมณ์ (emotion mind) และสถานะจิตส่วนเหตุผล (reasonable mind) ที่ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลในการตัดสินใจหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นจิตที่มีความสงบ มีสติ อยู่กับปัจจุบันขณะ หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่าภาวะตื่นรู้ ใช้เวลาสั้น ๆ บุคคลนั้นก็จะรู้และเข้าใจได้ว่า สิ่งใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาที่ชัดเจนและชาญฉลาดมากยิ่งขึ้น

Freeman (2006, p. 196) อธิบายว่าจิตปรีชาญาณเป็นปรากฏการณ์ทางจิตใจที่ทำให้สัมผัสได้ทั้งในส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงของเหตุการณ์และความรู้สึกที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น

Mckay, et al. (2007, p. 86) ให้ความหมายของจิตปรีชาญาณไว้ว่า เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตของตนเอง โดยอาศัยทั้งความคิดที่เป็นเหตุผลและอารมณ์ความรู้สึก

จิตส่วนเหตุผลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการตัดสินใจ การวิเคราะห์ข้อเท็จจริง และคิดครอบคลุมว่า ณ ขณะนั้นเกิดอะไรขึ้นบ้าง สำนวญรายละเอียด ก่อนที่จะตัดสินใจอย่างเป็นเหตุเป็นผล แต่หากใช้เหตุผลมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดผลเสียได้ ยกตัวอย่างกรณีของคนที่เป็นอัจฉริยะ ไอคิวสูง แต่ไม่สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึก หรือความปรารถนาของตนออกมาให้ผู้อื่นทราบได้ ทำให้มีชีวิตโดดเดี่ยว และแปลกแยกจากสังคม ในทางตรงกันข้ามหากใช้จิตส่วนอารมณ์ควบคุมชีวิตมากเกินไปก็อาจจะส่งผลเสียได้เช่นกัน

Robinson (2010) ได้เปรียบเทียบจิตปรัชญาญาว่มีความหมายคล้ายกับ Ego หรืออัตตา ในทฤษฎีโครงสร้างบุคลิกภาพของ Freud (1933) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการบริหารจัดการให้สอดคล้องกับโลกแห่งความเป็นจริง และบริหารจัดการความต้องการของตนให้สอดคล้องกับโลกภายนอกอย่างราบรื่น

Olivo (2014, p. 5) ได้ให้ความหมายของจิตปรัชญาญาว่ว่า เป็นการสร้างทางเลือกที่ดีที่สุดให้กับตนเอง ตรงตามที่ต้องการและยอมรับได้ เป็นทางเลือกที่พอเหมาะพอดีต่อชีวิตของตนเองและสถานการณ์ระหว่างบุคคล เป็นการชั่งน้ำหนักให้ระหว่างข้อดีและข้อเสีย เป็นทางเลือกที่สมดุลระหว่างสิ่งที่บุคคลคิดและรู้สึก

Schuldt (2015) ระบุว่า จิตปรัชญาญาเป็นความสมดุลระหว่างการใช้เหตุผลและการใช้อารมณ์ โดยการที่บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ และตอบสนองความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล

Fard (2017) จิตปรัชญาญาเป็นสภาวะทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นได้ยากในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป จิตปรัชญาญาเป็นสภาวะจิตใจที่เจียบสงบ เป็นกระบวนการคิดที่ยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแบบองค์รวม ก่อให้เกิดความสำเร็จและความเชื่อมั่นในสภาวะที่จิตใจมีจิตปรัชญาญานี้

พิสิฐ โคตรสุโพธิ์และคณะ (2549, น. 7) ในเชิงพระพุทธศาสนา จิตปรัชญาญามีความหมายสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า “วิถีชีวิตทางสายกลาง” ซึ่งหมายถึงวิถีการดำรงชีวิตที่พอเหมาะพอดี อาศัยปัจจัยพื้นฐานที่พอเพียง ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตระหนักรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต ไม่สุรุ่ยสุร่าย ฟุ้งเฟ้อสิ้นเปลืองตามกระแสนิยม หรือปล่อยชีวิตให้ไหลไปตามกระแสของกิเลส สรุปได้ว่าจิตปรัชญาญาหมายถึงสภาวะจิตใจของบุคคลที่ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลระหว่างจิตส่วนอารมณ์และจิตส่วนเหตุผล เป็นสภาวะจิตใจที่สงบ บุคคลนั้นจะไม่ด่วนตัดสินใจ หรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยทันทีทันใด หรือใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นที่ตั้ง แต่จะให้เวลาตนเองได้ใคร่ครวญไตร่ตรอง พิจารณาถึงข้อดี ข้อเสีย ความถูกต้อง และสอดคล้องกับความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสมโดยไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

คุณลักษณะของจิตปรัชญาญา

Gordon (2007, pp. 31-32) อธิบายว่าสภาวะจิตของมนุษย์แบ่งออกเป็นสภาวะที่รู้ตัว (the consciousness mind) และสภาวะที่ไม่รู้ตัว (the sub consciousness mind) สภาวะที่รู้ตัว หรือเรียกอีกชื่อได้ว่าสภาวะของการรู้คิด (The Thinking mind) ทำหน้าที่ตัดสินใจ รับรู้ข้อมูล ตระกะ ข้อเท็จจริงของโลก และประมวลผลผ่านทางมุมมองของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ ในขณะที่สภาวะที่ไม่รู้ตัว ทำหน้าที่เก็บสะสม รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ในสภาวะที่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ทรมาน

ความเจ็บปวด การสูญเสีย ความคิด การรับรู้ รวมไปถึงพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพที่ถูกซ่อนเร้นปิดบังไว้ การถอยออกมามองด้วยอีกหนึ่งสถานะคือสถานะเหนือการรับรู้ (the super conscious state) ซึ่งเป็นที่อยู่จิตปรีชาญาณ (wise mind) ที่เปี่ยมไปด้วยปัญญา ความรัก ความสงบ ความสว่าง การให้อภัยและการตื่นรู้ จะทำให้เข้าใจในสถานะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เข้าใจความเป็นตัวตน ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

Strazar (2009, p. 3) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของจิตปรีชาญาณไว้ว่า ประกอบด้วย 1) ความสงบ (calm) 2) การเข้าใจและสามารถบอกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ (names and tames emotion mind) 3) ความกล้าหาญ (courageous) 4) ความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วง (willingness) 5) ความเชื่อมั่นในตนเอง (confident) และ 6) การเข้าใจความต้องการของตนเอง (support a clear and integrated sense of self)

Fard (2017) จิตปรีชาญาณเป็นสถานะทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นได้ยากในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป จิตปรีชาญาณเป็นสถานะจิตใจที่เงียบสงบ เป็นกระบวนการคิดที่ยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแบบองค์รวม ก่อให้เกิดความสำเร็จและความเชื่อมั่นในสถานะที่จิตใจมีจิตปรีชาญาณนี้

Woods (2017) อธิบายคุณลักษณะของจิตปรีชาญาณ 11 ประการ ดังนี้ 1) เป็นช่วงขณะของ “Ah-ha” moment ที่บางสิ่งบางอย่างในตัวบุคคลให้แนวทางแก่ตัวเองโดยอัตโนมัติ 2) เป็นการแสดงออกของบุคคลที่เต็มไปด้วยความกล้าหาญ ความพยายาม และความเชื่อมั่นในตนเอง 3) เป็นการตัดสินใจโดยให้ความสำคัญทั้ง 3 ส่วนประกอบกัน ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เหตุผลของตนเอง และ gut feelings 4) เป็นความสามารถในการตัดสินใจที่ดีที่สุด 5) เป็นความสามารถในการถอยหลังกลับมามองภาพรวม 6) เป็นความสมดุลทางจิตวิทยา หรืออีกนัยหนึ่งคือทางสายกลาง 7) เป็นการเข้าถึงและฟังภูมิปัญญาภายในของตนเอง 8) เป็นตัวของตัวเอง 9) เป็นการดำรงไว้ซึ่งความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ และทางเลือกส่วนบุคคล ในขณะที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น 10) รู้สึกตามอารมณ์ได้ แต่ไม่ถูกควบคุมโดยอารมณ์ และ 11) รู้จักการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นและรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Linehan (2015, pp. 27-28) อธิบายคุณลักษณะของจิตปรีชาญาณว่ามีคุณลักษณะ ดังนี้ 1) ภูมิปัญญาภายในของแต่ละบุคคล (the wisdom within each person) 2) การเห็นคุณค่าของทั้งเหตุผลและอารมณ์ (seeing the value of both reason and emotion) 3) การใช้งานสมองทั้งสองส่วนร่วมกัน (bringing left brain and right brain together) และ 4) ทางสายกลาง (the middle path)

Beal (2018) กล่าวถึงคุณลักษณะจิตปรีชาญาณว่า ประกอบด้วย การไม่ตัดสิน (non-judgmental) การตรวจสอบข้อเท็จจริง (validating) การแสดงออก (expressing) ความตั้งใจ (willing) และการแก้ปัญหา (problem solving)

สรุปได้ว่าคุณลักษณะของจิตปรีชาญาณ ประกอบไปด้วย การมีสติ มีความสงบในจิตใจ มีความสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ใช้เหตุและผลในการแก้ปัญหา เป็นตัวของตัวเองได้ และขณะเดียวกันก็สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง

ความสำคัญของจิตปรีชาญาณ

Freeman (2006, p. 196) กล่าวว่าจิตปรีชาญาณช่วยให้บุคคลที่ต้องประสบกับความเจ็บปวดหรือความทุกข์ทรมานสามารถสร้างทางเลือกที่เต็มไปด้วยทักษะให้กับตัวเองได้

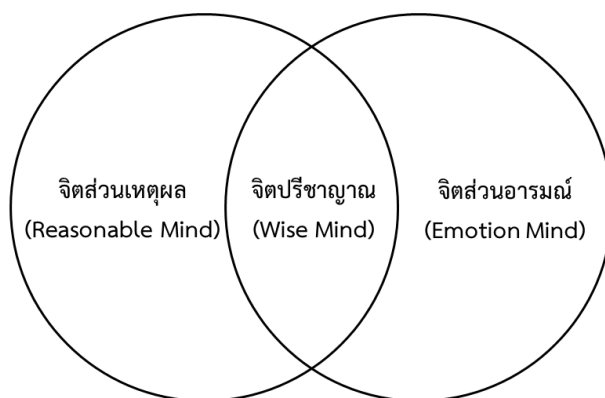
Vivyan (2010) จิตปรีชาญาณช่วยให้คนเราเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเอง ทำให้เกิดความสมดุลของทั้งสองส่วนและทำให้ตอบสนองอย่างชาญฉลาด คนเราจำเป็นต้องใช้ทั้งสองส่วนของเหตุผล และส่วนของอารมณ์ควบคู่กันไป

Olivo (2016, p. 17) กล่าวว่า จิตปรีชาญาณเป็นการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดบรรเทาความเครียดและวิตกกังวล สามารถควบคุมความรู้สึกที่สับสนได้ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ หยุดจมอยู่กับความทุกข์ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุปการมีจิตปรีชาญาณช่วยให้บุคคลเข้าใจความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างทางเลือกในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตปรีชาญาณ

จิตปรีชาญาณ เป็นแนวคิดเกี่ยวกับสถานะของจิตใจที่เกิดจากการฝึกเจริญสติ (mindfulness) ในพฤติกรรมบำบัดเชิงวิภาษวิธี (dialectical behavior therapy: DBT) โดย Linehan (1993) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการทำงานของสถานะจิตของมนุษย์ (mind states) ในการตัดสินใจหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยแบ่งการทำงานของจิตมนุษย์ออกเป็น 3 ส่วน ตามดังนี้



แนวคิดเกี่ยวกับการทำงานของจิตมนุษย์ (Mind states)

1) จิตส่วนอารมณ์ (emotion mind) เป็นส่วนที่ใช้ความรู้สึก ความต้องการความปรารถนา และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ซึ่งทำให้บุคคลได้รับความพึงพอใจที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ แต่เมื่อมองในระยะยาวและอาจจะเกิดผลเสียหรือสิ่งที่ไม่คาดคิดตามมา ยกตัวอย่างเช่น การทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น การใช้สารเสพติดเพื่อคลายทุกข์ การใช้จ่ายสุรุษสุร่าย การแสดงความรักในที่สาธารณะ เป็นต้น

2) จิตส่วนเหตุผล (reasonable mind) เป็นส่วนที่อาศัยตรรกะ ข้อเท็จจริง ความถูกต้อง และเหมาะสมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งอาจขัดแย้งกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจภายหลังจากการตัดสินใจนั้น ๆ

3) จิตปรีชาญาณ (wise mind) เป็นการใช้จิตทั้งสองส่วนคือจิตส่วนอารมณ์และจิตส่วนเหตุผลให้ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลในการตัดสินใจ หรือตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ หรือเรียกอีก

นัยหนึ่งว่า เป็นภาวะตื่นรู้ ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ บุคคลนั้นก็จะรู้และเข้าใจได้ว่า สิ่งใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ได้แนวทางในการแสดงออก และแก้ปัญหาที่ชัดเจนและชาญฉลาดมากยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปจิตปรีชาญาณเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการทำงานของจิตมนุษย์ (mind states) ระหว่างจิตส่วนอารมณ์ และจิตส่วนเหตุผล ที่ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลก่อให้เกิดเป็นจิตปรีชาญาณ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตปรีชาญาณ

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตปรีชาญาณ ณ ปัจจุบันยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตปรีชาญาณโดยตรง งานวิจัยที่มีความเชื่อมโยงกับจิตปรีชาญาณส่วนใหญ่ เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพของการบำบัดเชิงวิภาษวิธี (dialectical behavioral therapy) การฝึกสติ (mindfulness) และการควบคุมอารมณ์ (emotion regulations) ดังสรุปเป็นตัวอย่างได้ ดังต่อไปนี้

Eagle (2008) ได้ทำการวิจัยการเข้าถึง (engage) จิตปรีชาญาณโดยทำกลุ่มบำบัดการเจริญสติเพื่อลดความวิตกกังวลในวัยรุ่น สอดคล้องกับ Chambers et al., (2008) ที่ระบุว่า การฝึกสติ (mindfulness) ช่วยลดการหมกมุ่นครุ่นคิด (reduced rumination)

Greeson & Brantley (2009, pp. 171-188) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกเจริญสติและความวิตกกังวล การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ชาญฉลาดกับความกลัวที่เกิดขึ้นภายในตน (mindfulness and anxiety disorders: developing a wise relationship with the inner experience of fear) จากการศึกษาพบว่า การฝึกเจริญสติช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัวที่เกิดขึ้นภายในตน ด้วยความตั้งใจในการควบคุมตนเอง (self-regulation built on intentional) และการตระหนักรู้โดยไม่ตัดสิน (non-judging awareness)

Cheisa & Seretti (2009) ได้ทำการศึกษาวิจัยการจัดการความเครียดด้วยการเจริญสติของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี (mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people) พบว่าการจัดการความเครียดด้วยการเจริญสติช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างคุณค่าทางจิตวิญญาณ และให้ประสิทธิภาพที่ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับรูปแบบการจัดการความเครียดอื่น ๆ นอกจากนั้นเมื่อทำการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดด้วยการเจริญสติกับการฝึกผ่อนคลาย (relaxation) พบว่าทั้งสองวิธีช่วยลดความเครียดได้ ในขณะที่การจัดการความเครียดด้วยการเจริญสติช่วยลดการหมกมุ่นครุ่นคิด (rumination) และความวิตกกังวล anxiety trait) และช่วยเพิ่มความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และการเมตตาต่อตนเอง (self-compassion)

Boekarts (2010) ได้ทำการศึกษาวิธีการรับมือกับความเครียดทางสังคมของวัยรุ่น โดยเฉพาะปัญหาความขัดแย้งกับพ่อแม่ผู้ปกครอง การศึกษาการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นจำนวน 626 คน พบว่า การรับมือกับความเครียดแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ 1) การต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และ 2) การเผชิญหน้ากับปัญหา วิธีการรับมือกับความเครียดขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์และการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อระดับความเครียด วัยรุ่นที่อายุน้อยมีความเห็นว่าการมีปัญหากับพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นปกติในชีวิตประจำวัน ในขณะที่วัยรุ่นบางส่วนมองว่าเป็นความท้าทายในการแก้ปัญหา

Tharaldsen (2012) ได้พัฒนาโปรแกรมการแก้ปัญหาอย่างมีสติ (the conscious coping: CC) ซึ่งประยุกต์มาจากการเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหา (coping skills) จากการบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรม ร่วมกับกลยุทธ์การสะกดกลืนอารมณ์และการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด (reappraisal and

emotion regulation strategies) และการฝึกสติ (mindfulness practice) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าวในการเสริมสร้างการแก้ปัญหาด้วยสติ (mindful coping) ของวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา โดยใช้การวิจัยแบบผสมวิธี แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม 41 คน ผลการวิจัยเชิงปริมาณระบุไว้ว่า กลุ่มตัวอย่างพบว่ากลยุทธ์ในการแก้ปัญหาด้วยสติ เช่น การตระหนักรู้ (awareness) และการเบี่ยงเบนความสนใจ (distraction) เป็นวิธีการที่มีประโยชน์

กล่าวโดยสรุปจากงานวิจัยพบว่า การเสริมสร้างจิตปรีชาญาณ โดยการสร้างภาวะสมดุลภายในจิตใจให้เกิดขึ้นจะช่วยลดความวิตกกังวล และความกลัวที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และการเผชิญปัญหาอย่างมีสติ

ข้อเสนอแนะในการเสริมสร้างจิตปรีชาญาณ

จิตปรีชาญาณมีความสำคัญต่อบุคคล กล่าวคือ การมีจิตปรีชาญาณช่วยให้บุคคลเข้าใจความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง สามารถสร้างทางเลือกในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ดังที่นักจิตวิทยาได้ระบุไว้ต่อไปนี้

Freeman (2006, p. 196) กล่าวว่าจิตปรีชาญาณช่วยให้บุคคลที่ต้องประสบกับความเจ็บปวดหรือความทุกข์ทรมานสามารถสร้างทางเลือกที่เต็มไปด้วยทักษะให้กับตัวเองได้

Vivyan (2010) จิตปรีชาญาณช่วยให้คนเราเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเองทำให้เกิดความสมดุลของทั้งสองส่วนและทำให้ตอบสนองอย่างชาญฉลาด คนเราจำเป็นต้องใช้ทั้งส่วนของเหตุผล และส่วนของอารมณ์ควบคู่กันไป

Olivo (2016, p. 17) กล่าวว่า จิตปรีชาญาณเป็นการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดบรรเทาความเครียดและวิตกกังวล สามารถควบคุมความรู้สึกที่สับสนได้ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ หยุดจมอยู่กับความทุกข์ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ด้วยความสำคัญของการมีจิตปรีชาญาณ ที่ช่วยให้บุคคลได้ใช้การตระหนักรู้ด้วยตนเองอย่างแท้จริง เพื่อบำบัด รักษา รวมถึงส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัว ผู้นิพนธ์จึงขอเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมจิตปรีชาญาณ ซึ่งได้แก่

1. Linehan (1993, pp. 63-65) แนะนำวิธีการที่ดีที่สุดในการเข้าถึงและคงไว้ซึ่งสภาวะของจิตปรีชาญาณได้ด้วยการฝึกสติ (mindfulness) การฝึกสติในครั้งแรกอาจจะปฏิบัติได้ยาก แต่ผลการวิจัยพบว่าหากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดกลยุทธ์ในการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า และความเครียด

2. Strazar (2009, p. 2) อธิบายว่าการเข้าสู่สภาวะจิตปรีชาญาณสามารถทำได้โดย 1) อยู่ในสภาวะที่สงบไม่หวั่นไหวแม้ในขณะที่ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าต่าง ๆ 2) สามารถใช้สัญชาตญาณในการรับมือกับบุคคลอื่นแม้ในขณะที่ต้องเผชิญกับความขัดแย้ง 3) สามารถเลือกหนทางที่ดีที่สุดได้แม้อยู่ในสภาวะที่สับสนวุ่นวาย 4) มีวิสัยทัศน์ที่เปิดกว้าง ไม่จำกัดความคิดความรู้สึกของตนเอง การเสริมสร้างจิตปรีชาญาณสามารถทำได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) การฝึกสติ (mindfulness) และ 2) การอดทนต่อความทุกข์ยาก (distress tolerance) ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง 3) การควบคุมอารมณ์ (emotion regulation) และ 4) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (interpersonal effectiveness) ช่วยให้เกิดความกล้าหาญและความสามารถในการควบคุมตนเอง

3. Koons (2016, pp. 76-78) ระบุว่า การเข้าถึงจิตปรีชาญาณ เริ่มต้นจากการรู้จักตัวเอง ให้ความสำคัญในการคำนึงถึงทางเลือกต่าง ๆ คำนึงถึงผลกระทบยาวที่เกิดจากการกระทำของตนเอง คลายความกระหายใคร่รู้ได้ในระยะเวลาอันสั้น มีมุมมองที่กว้างขึ้นและใช้สัญชาตญาณเข้ามาช่วย พิจารณาถึงคุณค่าของตนเองเมื่อใกล้จะตัดสินใจ มีความกลัวลดลง คลายอารมณ์ที่เจ็บปวดได้อย่างทันทีทันใด และยอมรับได้เมื่อไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการ

Von Bank (2017, Online) กล่าวว่าทุกคนล้วนมีจิตปรีชาญาณในตนเอง เพียงแต่ต้องเรียนรู้วิธีการเข้าถึงภูมิปัญญาภายในตนนี้ด้วยการฝึกเจริญสติ (mindfulness) ร่วมกับการรู้จักควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ

มุกดา สุขสมาน (2537) อธิบายถึงการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติสามารถทำได้ โดย 1) พยายามเข้าใจความกลัวหรือความวิตกกังวลของอารมณ์ 2) ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นและควบคุมไม่ให้มีอิทธิพลเหนือตัวเรา 3) แยกสลายอารมณ์ต่าง ๆ ออกจากสถานการณ์อย่าปล่อยให้ปัญหามีขนาดใหญ่ 4) อย่ากังวลกับสิ่งที่ผิดพลาดมาแล้ว ให้คิดถึงปัจจุบันด้วยความเชื่อมั่น 5) ใช้ปฏิกิริยาโดยตรงต่อการควบคุมอารมณ์ขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทันที

กล่าวโดยสรุปการเสริมสร้างจิตปรีชาญาณ สามารถทำได้โดยการฝึกสติ การทำให้จิตใจอยู่ในภาวะที่สงบ ให้ความสำคัญในการคำนึงถึงทางเลือกต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจ ร่วมกับการฝึกควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ

เอกสารอ้างอิง

- Beal, K. (n.d.). *Wise Mind Teaching Kids How to Regulate Emotions*.
https://acssw.org/conference/2018/Institute/Beal_K-Wise_Mind_Teaching_Kids_How_to_Regulate_Emotions.pdf
- Dietz, L. (2018). *DBT Self Help*. https://www.dbtselfhelp.com:https://www.dbtselfhelp.com/Wise_Mind.pdf
- Fard, R. (2018). Training the Wise Mind for greater self-confidence. *PsychologyCompass*.
<https://psychologycompass.com/blog/training-the-wise-mind/>
- Gordon, M. (2007). *The Wise Mind: The Brilliant Key to Life Transformation and Healing*. WiseWord Publishing.
- Harvey, P. (2012). *Using DBT skills to reduce emotion dysregulation and reactivity in children/adolecents and parents*.
<https://adaa.org/sites/default/files/Harver%20131.pdf>
- Koons, C. (2016). *The mindfulness solutions for intense emotions*. New Harbinger Publications.
- Lathus, J. H., & Miller, A. L. (2014). *DBT skills manual for adolescents*. The Guildford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training handouts and worksheets (2nd ed.)*. The Guidford Press.
- McKay, M., Wood, J C., & Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook*. New Harbinger Publications.

Olivo, E. L. (2014). *Wise mind living: Master your emotions, transform your life*. Sounds True.

Ramsay, K. (a.n.d.). *The wise mind model*.

<https://achology.com/resources/mindfulness/The-Wise-Mind-Model.pdf>

Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2009). *Mindfulness & acceptance-based behavioral therapies in practice*. The Guildford Press.

Strazar, E. (2009). *DBT: Finding a balance in opposing forces*.

https://www.elizabethstrazar.com/site/Suggested_Reading_&_Articles_files/DBT.pdf.

.....