

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่องการใช้หลักพุทธธรรมต่อการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความ
 อหังการ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษา ๑) ศึกษาสภาวะที่เกิดขึ้นของผู้เผชิญความ
 ๒) ศึกษาหลักธรรมที่พบในการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอหังการ ๓) ศึกษา
 กระบวนการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอหังการ จากการศึกษาวิเคราะห์ทำให้เห็นผล
 ออกมาเป็น ส่วน ๆ โดยจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและมี
 ข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สภาวะที่เกิดขึ้นของผู้เผชิญความอหังการ

ผลการวิจัยพบว่า

ทางจิตใจ สภาวะที่เกิดขึ้นของผู้เผชิญความอหังการ จะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมทั้งต่อ
 ตนเองและผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม ตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงขั้นทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นได้ เช่น

- ๑) เศร้าหมอง ท้อแท้
- ๒) ร้องไห้ง่าย
- ๓) หลงผิด
- ๔) เปื่อหน่าย
- ๕) หงุดหงิดไม่มีสมาธิ
- ๖) คิดว่าตนเองไร้ค่า ชีวิตไม่มีความหมาย
- ๗) พยายามฆ่าตัวตาย
- ๘) โกรธ แค้น อาฆาต และพยาบาท
- ๙) วิตกกังวลมากจนทำอะไรไม่ได้

สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง หรือทุกข์ มีตัวหลักอยู่ ๓ ตัว คือ

๑. โลภะ คือ ความโลภ ความอยากได้ ความเพติดเพลินยินดี ความยึดเหนี่ยวจิตใจ

๒. โทสะ คือ ความโกรธ ความขัดเคืองใจ ความเศร้า ความเสียใจ ความกลัว ความทุกข์

ทางใจทั้งหลาย

๓. โมหะ คือ ความหลง ความไม่รู้ ธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ความเป็นจริง อวิชชา

ราคะ โทสะ โมหะ อกุศลมูล ๓ ตัวนี้ เมื่อมีเหตุปัจจัยประสมประสานกัน แล้วก่อตัวขึ้นมา
 เป็นอุปนิสัยต่างๆ แบ่งไว้เป็น ๑๖ ลักษณะ เรียกว่า อุปกิเลส ๑๖ ดังนี้

๑. อภิชฌาวิสมลภาวะ คือความโลภ มักอยากได้ อยากมีอยากเห็นอย่างไม่มีความพอ เมื่อเราอยู่ในโลกนี้ มีร่างกาย เราก็ต้องอาศัยปัจจัย ๔ ได้แก่ ฝุ่นุ่นห่ม อาหารการกิน ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นต้น เหล่านี้เป็นของจำเป็นและใครๆก็ต้องอยากมี ถ้าเรามีสติปัญญารู้จักตนเอง และมีความสันโดษ ยินดีในสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ มันก็ไม่รบกวนจิตใจของเรา เราก็จะไม่คิด อยากได้อะไรมากมาย

แต่ถ้าเรามีอุปกิเลสตัวนี้เกิดขึ้นเมื่อไร ก็จะทำให้เกิดความโลภ เห็นแก่ได้ สิ้นตัว คิดแต่จะจ้องคิดแต่จะเอา ไม่เลือกว่าควรไม่ควร มันก็ทำให้จิตใจเศร้าหมอง นี่เป็นอุปกิเลสอย่างหนึ่งคือความละโมภ

๒. พยาบาท คือความคิดร้าย มุ่งจะทำร้ายเขา ใครพูดไม่ถูกใจก็คิดตำหนิเขา ว่าเขา คิดจะทำร้ายจะฆ่าเขา อะไรทำนองนี้ บางครั้งทำคนอื่นไม่ได้ ก็กลับมาทำตัวเอง ตำหนิตัวเอง ทำร้ายร่างกายตนเอง ในที่สุดก็ฆ่าตัวตาย ทำนองนี้ก็มี นี่คือ อำนาจของพยาบาท ซึ่งเป็นอาการหนึ่งของโทสะ

๓. โกรธ คือความโกรธ มีอะไรมากระทบก็โกรธ แต่หายเร็ว ถ้าหายแล้วก็พูดเหมือนเดิม ทำเหมือนเดิม เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ลักษณะโกรธเฉยๆ โกรธบ่อยๆ อาจจะโกรธมาก แต่ไม่มีพยาบาท ไม่ผูกโกรธ เช่นนี้ก็มี

๔. อุปนาค คือการผูกโกรธ ใครพูดอะไร ทำอะไรก็โกรธ เป็นทุกข์แล้วเก็บไว้ ผูกไว้ ไม่ปล่อย ไม่ลืม กระทบอารมณ์เมื่อไรก็เอาเรื่องเก่ามาคิดรวมกัน แล้วคิดทวน ว่าเขาเคยไม่ดีกับเราอย่างไร ขนาดไหน มีเรื่องเกิดขึ้นเมื่อไรก็เอาเรื่องเก่ามาเกี่ยวข้องด้วย ทำให้จิตใจเศร้าหมอง นี่เป็นอาการอย่างหนึ่งของโทสะ พยาบาท โกรธ อุปนาค ล้วนเป็นอาการของโทสะ

๕. มักขะ คือการลบหลู่คุณท่าน ลบหลู่ความดีของผู้อื่น ปิดซ่อนความดีของผู้อื่น เช่น เขาให้ของแก่เรา แทนที่จะขอบคุณกลับตำหนิเขาว่าให้ของไม่ดีบ้าง ไม่พอบ้าง มีใครพูดถึงความดีของเขาเราทนไม่ได้ ไม่ชอบเราจะยกเรื่องที่ลดความดีของเขาพูด เพื่อปฏิเสธว่าเขาไม่ใช่คนดีถึงขนาดนั้น จิตที่ชอบคิดลักษณะอย่างนี้ก็มีอยู่ ใครพูดชมเขา (positive) เราฟังเฉยๆไม่ได้ เราต้องยกเรื่องไม่ดี (negative) ของเขามาเสริมว่าเขา เป็นต้น นี่คือ มักขะ

๖. ปลาสะ คือการตีเสมอ การยกตัวเทียมท่าน ไม่ยอมยกให้ใครดีกว่าตน ยกตัวเองว่าดีกว่าเขา ชอบตีเสมอ แสดงให้เขาเห็นว่าเราคิดเก่งกว่า รู้ดีกว่า ถ้าให้เราทำ เราจะทำดีกว่าเขาได้ อะไรทำนองนี้ ตีเสมอตั้งแต่รัฐมนตรีหรือผู้ใหญ่ในสังคม ถ้าให้ฉันทำ ฉันจะทำได้ดีกว่าเขา ถ้าเป็นฉันน่าจะทำอย่างนี้ อย่างนั้น เป็นต้น นี่คือ ปลาสะ

๗. อิสสา คือความริษยา เห็นเขาได้ดี ตนไม่ได้ ความรู้สึกว่าเขาได้ดีมากกว่าเรา เขาได้รับความรักมากกว่าเรา เรารู้สึกน้อยใจ และอยากจะเหมือนเขา ความจริงเราอาจจะมีความมากกว่าเขาอยู่แล้วเรากับเขาอาจจะรับเท่ากัน แต่เราก็กังเกิดความรู้สึกอย่างนั้นก็เป็นได้

๘. มัจฉริยะ คือความตระหนี่ ขี้เหนียว เสียหายของ ยึดในของที่เรา มีอยู่ อยากแต่จะเก็บเอาไว้ ไม่อยากให้ใคร

๙. มายา คือ เจ้าเล่ห์ ไม่จริงใจ คือความหลอกลวง พยายามแสดงบทบาท ตัวเองเกินความจริง หรือจริงอยู่แล้วมี ๑ แต่แสดงด้วยการแต่งตัวบ้าง อะไรๆบ้าง ให้เขาเข้าใจว่าเรามี ๑๐ เป็น

ต้น ใจเราคิดตำหนิเขา แต่เวลาพูดแสดงความชื่นชมอย่างมากหรือบางทีเราก็ไม่มีความรู้มากมาย แต่ชอบคุยแสดงว่ารู้มาก เป็นต้น

๑๐. สาถะยะ คือ การโอ้อวดหลอกเขา หลอกด้วยอาการโอ้อวด ชอบบอวว่าดีกว่าพยายามแสดงให้เห็น เพื่อยากจะให้เขาเกิดอิจฉาเรา เมื่อได้โอ้อวด ก็เลสมันจะมีความสุข

๑๑. ถัมภะ คือความดี ความกระตือรือร้น ยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ใครแนะนำให้แก้ไข ก็ไม่ยอมรับฟัง เป็นต้น

๑๒. สารัมภะ คือการแข่งดี มุ่งแต่จะเอาชนะ คิดแต่เอาชนะเขาตลอด เช่น เมื่อพูดเถียงกัน ก็จะอ้างเหตุผลต่าง ๆ นานา เพื่อเอาชนะให้ได้ ไม่ยอมแพ้ ถึงแม้ว่าตัวเองผิด ก็ต้องชนะ การพูดที่ดี การทำที่ดี ต้องเหนือกว่าเขาตลอด

๑๓. มานะ คือความถือตัว ทะนงตัว

๑๔. อติมานะ คือการดูหมิ่นท่าน ความถือตัวว่ายิ่งกว่าเขา ดูถูก ดูหมิ่นคนอื่น

๑๕. มทะ คือความมัวเมา หลงว่ายังเป็นหนุ่มเป็นสาว ยังไม่แก่ ไม่ตาย หลงในอำนาจ หลงในตำแหน่ง คิดว่าเราจะเป็นอย่างนี้ตลอดไป แล้วทำอะไรเกินเหตุ

๑๖. ปมาทะ คือความประมาท เล่นเลอ ไม่ได้คิดรอบคอบ อาการที่ขาดสติ

ทางกาย สภาวะที่เกิดขึ้นส่วนมากจะเป็นผลมาจากจิตที่ทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย ทрудโทรม ซึ่งวิธีการรักษานั้นจะต้องแก้ไขสาเหตุทางจิตควบคู่กันไป ซึ่งสภาวะที่เกิดขึ้นต่าง ๆ นั้น มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพ และส่งผลต่อสุขภาพร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น

๑) เบื่ออาหาร ร่างกายซูบผอม แต่ในบางรายมีความรู้สึกรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะของหวานเพื่อคลายความทุกข์ ส่งผลให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น

๒) นอนไม่หลับ

๓) เจ็บป่วยง่าย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด จุกเสียด ฯลฯ

๔) ร้องไห้ พุ่มพวย

๕) ใช้แอลกอฮอล์ และสารเสพติด และมีความเสี่ยงที่จะติดแอลกอฮอล์และสารเสพติด

๖) ขาดการพักผ่อนและหักโหมในการทำงาน / กิจกรรม จนเกิดปัญหาสุขภาพ

๗) การทำงานของอวัยวะต่างๆทั้งภายในและภายนอกร่างกายไม่เป็นปกติ เช่น

- หัวใจ : ใจสั่น ใจเต้นเบาแต่เร็ว

- แขน - ขา : อ่อนแรง เดินนั่งไม่ไหว ทำให้ไม่อยากจะทำอะไร และอยากจะนอน

นิ่งๆเฉยๆ

- สมอ : จะมีอาการปวดหัวมาก บางรายปวดจนเป็นไมเกรน

- กระเพาะอาหาร : ไม่หิหลังน้ำย่อย ลำไส้เล็กบิดไปมา และบางครั้งเกิดอาการ

ท้องเสีย

- ดวงตา : ตาเค้ง นอนไม่หลับ และมีอาการเบลอๆ เปิดไม่ขึ้น

- ปาก : ในบางรายปากอยู่นิ่งไม่ได้ ต้องคอยขยับ คุยกับเพื่อนหรือใครๆตลอดเวลา แต่ในบางรายก็ไม่พูดคุย ริมฝีปากแห้งผาก ไม่ชุ่มชื้น

- ต่อมารั้วท่อต่างๆ : ทำงานผิดปกติ ในสตรีบางรายประจำเดือนมาน้อยหรือไม่มาในเดือนนั้นๆหรือบางรายประจำเดือนอาจมามากผิดปกติจนทำให้ร่างกายซีด อาจส่งผลให้เป็นโลหิตจาง

ทางอารมณ์ สภาวะที่เกิดขึ้นจะมีระดับความรุนแรงตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงรุนแรงมาก ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลแวดล้อม เช่น

๑) ซ็อก มึนชา ไร้ความรู้สึก ไร้อารมณ์

๒) รู้สึกผิด เศร้าโศก เสียใจ

๓) หวาดกลัว หวาดระแวง

๔) ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง

๕) มีอารมณ์เศร้า และบางรายมีอาการหนักจนถึงขั้นต้องการทำร้ายตัวเอง พยายามฆ่าตัวตาย และฆ่าตัวตาย เช่น กินยาตาย กรีดข้อมือ ผูกคอตาย กระโดดน้ำตาย และกระโดดตึกตาย เป็นต้น

๖) มีอารมณ์ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด ในบางรายอาจถึงขั้นพยายาทำร้ายร่างกายผู้ที่ทำให้ตนอกหักหรือผู้ที่มีส่วนทำให้ตนนั้นอกหัก ตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงขั้นถึงแก่ชีวิต เช่น วางยา ตบตี ทำร้ายร่างกาย พยายามฆ่า และฆาตกรรม เป็นต้น

ทางสังคม สภาวะที่เกิดขึ้นของผู้ที่อกหักโดยส่วนมากจะเก็บตัวอยู่เพียงลำพัง และหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม เพราะมีอาการหวาดกลัวที่จะต้องตอบคำถามของคนแวดล้อมถึงสาเหตุของการเลิกรา รวมทั้งมีอาการหวาดระแวงที่จะตกเป็นเป้าสายตาด้วยเช่นกัน ซึ่งการเก็บตัวอยู่เพียงลำพังนั้นมีแนวโน้มที่จะทำร้ายร่างกายตนเองได้สูง เนื่องจากจะจมอยู่กับความทุกข์โศกเศร้า ความสูญเสีย ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลในครอบครัวหรือบุคคลแวดล้อมต้องช่วยกันดูแล สภาวะที่เกิดขึ้นทางสังคม เช่น

๑) แยกตัวจากผู้อื่น / หลีกหนีสังคม

๒) ขัดแย้งกับผู้อื่นมากขึ้น

๓) มีปัญหาในการทำงาน

๔) หลีกหนีสังคมอย่างรุนแรง ไม่กล้าเข้าสังคม

ทางสติปัญญา สภาวะที่เกิดขึ้นจะมีความคิดในทางลบ ตั้งแต่การมองโลกในแง่ร้าย คิดในทางลบ และอาจทวิความรุนแรงจนถึงขั้นเจ็บป่วยทางจิตใจได้ เช่น

๑) ความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองลดลง ต่ำหนิตนเอง

๒) ความสามารถในการตัดสินใจไม่ได้

๓) รู้สึกผิดตลอดเวลา

๔) มีอาการสับสน สูญเสียความเป็นตัวเอง

๕) ขาดสติ และใช้อารมณ์ชั่ววูบ

๕.๑.๒ หลักธรรมที่พบในการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอหัง

ทางจิตใจ

ทางด้านจิตใจจะเป็นในเรื่องความเศร้าหมอง เมื่อจิตเศร้าหมอง วิธีการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นนี้ คือ การให้ตามดูตามรู้ ภายใต้อำนาจของใจของเรา มันเกิดการเศร้าหมองของมันเอง และมันก็หายของมันเอง เมื่อดูรู้จนรู้เกิดสติขึ้นตามทัน เมื่อนั้นมันก็จะคลายของมันเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่าไม่ให้เกลียดทุกข์ ไม่ให้หนีทุกข์ แต่ท่านทรงสอนให้เรา รู้จักทุกข์ และหากเราฝึกเจริญสติ สังเกตรู้ตามจริง จะพบว่าเมื่อใดเราพบจิต รู้วิธีที่จะเห็นภาวะของจิตที่ปรากฏต่อหน้าต่อตา เมื่อนั้นสติก็ช่วย “ซ่อม” จิตให้ดีขึ้น เพราะสติเป็นเหตุก่อให้เกิดกุศล เกิดความสว่าง เกิดภาวะทางธรรมชาติดีขึ้นภายใน แม้ความเศร้าหมองเพียงเล็กน้อยอยู่หยกๆ พอเกิดสติเห็นว่าจิตเศร้าหมองสักแต่ว่าเป็นภาวะมีดๆมีวๆ หาตัวตนบุคคลเราเขา มนุษย์หรือสัตว์ใดไม่เจอ สติที่เกิดขึ้นแทนที่นั่นก็ยังจิตให้เปลี่ยนแปลงทันที และเมื่อเกิดสติเท่าทันอกุศลจิต อกุศลจิตก็จะเปลี่ยนเป็นมหาอกุศลจิตทันที นั่นคือ การมีสติรู้ทันและสร้างจิตให้สดใส เช่น คิดให้อภัย คิดเลิกรา และใส่เหตุให้จิตเบิกบานบริสุทธิ์คือคิดยอมรับตามจริง กล่าวคือจิตแยกกียอมรับว่าแย่ จิตสว่างขึ้นนิดหน่อยก็ยอมรับว่าสว่างขึ้นนิดหน่อย จิตคลายก็ยอมรับว่าจิตคลาย จิตกลับมาแยกกียอมรับว่าแย่อีก ซึ่งสิ่งที่เรารู้ทันนี้เกิดสติ ที่จะทำให้เราข้ามผ่านความยึดมั่นว่าจิตคือเรา เมื่อนั้นความเศร้าหมองของจิตก็จะลดและหายไป

พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า ในการจัดการกับสภาวะจิตใจที่เศร้าหมอง สามารถใช้การสมถะจัดการได้ โดยจัดการกับอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้น กล่าวคือ

สมถะ คือ การบรรเทา กดข่ม หรือใช้ธรรมที่ตรงข้ามกับอารมณ์นั้นมาจัดการ เช่น พอโกรธ ก็พยายามแผ่เมตตาให้เขา หรือเอาจิตมาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ จะได้ไม่หมกมุ่นอยู่กับความโกรธ หรือคนที่ทำให้เราโกรธ จะเรียกว่าเป็นการใช้สมาธิมาบรรเทาความโกรธก็ได้

ดังนั้น ถ้าจิตเศร้าหมอง สิ่งแรกที่พึงทำ คือการหาสาเหตุของความเศร้าหมองก่อนว่า ที่จิตเศร้าหมองอยู่ ณ เวลานี้ เกิดจากสาเหตุอะไร เพราะมีสาเหตุมากมายที่จะทำให้จิตเศร้าหมอง เช่น โกรธเกลียด ผิดหวังไม่ได้ดังใจ เป็นต้น ลำดับต่อมา คือ การรู้ทันสิ่งเหล่านั้นว่าที่เกิดขึ้นจนทำให้จิตเศร้าหมองอยู่ในขณะนี้ เราสร้างขึ้นเองหรือไม่ ถ้ารู้แก่ที่ตัวเรา หากมาจากปัจจัยอื่น หรือมาจากบุคคลอื่น ก็จะต้องไตร่ตรองว่าแก้ไขได้หรือไม่ ถ้าแก้ไขแล้วจะได้ประโยชน์ในทางที่ดีบ้างไหม หากแก้ไขได้สำเร็จคิดต่อว่าเป็นความสำเร็จที่เป็นความจริงไหม แต่ทุกอย่างก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยแห่งเหตุ บางครั้งเหตุบางอย่างก็ไม่จำเป็นต้องแก้ เพียงแต่จิตที่เศร้าหมองไปหลงผิติดติดกับเหตุที่ไม่เป็นสัจจะเอง จิตเศร้าหมองในโลกแห่งความอยากจึงมักจะมาจากสิ่งที่มากระทบเมื่อรู้เช่นนี้ก็พึงทำความเข้าใจสิ่งที่มากระทบว่าเหตุมาจากอะไร ควรแก้หรือไม่ หรือแค่รับรู้แล้วปล่อยวาง ทำจิตให้ว่างไม่ยึดติดไม่สนใจ รู้ทันต่อสาเหตุแห่งความเศร้าหมอง ควบคุมจิตมิให้โลดแล่นตามกระแสแห่งเหตุที่ไม่สมควรแก้เหตุ หรือเป็นเหตุมันเอง

ทางกาย

หลักธรรมในพุทธศาสนาที่ช่วยจัดการสภาวะที่เกิดขึ้นทางกายโดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การรักษาศีล การควบคุมกายใจและวาจา ให้อยู่ในทางที่ดี คือมี

ความบริสุทธิ์ทั้งกายวาจาและใจ นอกจากการรักษาศีลแล้ว ยังมีหลักธรรมอื่นๆอีกที่ช่วยส่งเสริมการมีชีวิตยืนยาว การรักษาศีล ๕ เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจาเพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ ผลที่ได้จากการรักษาศีลมีประโยชน์แก่ตนเองรวมถึงบุคคลอื่น

อีกหนึ่งหลักธรรมที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมสุขภาพ คือ “พรหมวิหารธรรม ๔” ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

- เมตตา คือ ปรารถนาให้เขาหรือผู้ที่ทำให้เราอกหักมีความสุข เมื่อเห็นเขามีความสุขก็พลอยยินดีไปกับเขาด้วย

- กรุณา คือ ถ้าเขาอยู่กับเราแล้วเป็นทุกข์ หรืออยู่กับเราแล้วไม่มีความสุขก็ต้องปล่อยเขาไป จะได้หมดทุกข์หมดโศกกันไป

- มุทิตา คือ ยินดี เมื่อเห็นเขาได้มีชีวิตใหม่หรือพบกับคนใหม่ ถึงแม้เขาจะไม่ทำดีกับเราอีกแล้วก็ตาม

- อุเบกขา คือ ให้คิดเสียว่า หมดเวรหมดกรรมที่เคยร่วมกระทำกันมาแล้ว อโหสิกรรมต่อกัน

ทางอารมณ์

หากกล่าวถึงสภาวะทางอารมณ์ หลักธรรมจะมีความใกล้เคียงกับการจัดการสภาวะที่เกิดทางจิตใจ ซึ่งหลักธรรมที่สำคัญที่จะช่วยระงับยับยั้งอารมณ์ได้ดีที่สุดนั่นคือ “สติ” เพราะสติทำให้เกิดการรู้คิด และทำให้เกิดสมาธิ และการรู้คิดหรือการมีสมาธินั้นจะทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่มีสมาธิหรือการรู้คิดเป็นฐานนั้นจะมีพลังมาก เพราะฉะนั้นผู้ที่เผชิญความอกหักก็ต้องฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน อย่าใจลอย ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้า ที่ต้องทำ ไม่คิดฟุ้งซ่านถึงความทุกข์โศกเศร้า ให้ดูตามปัจจุบันว่าเราทำอะไร อย่างไร จนเกิดเป็นสมาธิ แล้วสมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่าสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะก็คือปัญญาเฉพาะเรื่องนั่นเอง ปัญญาคือความรู้ ส่วนสัมปชัญญะ ก็คือความรู้ชัดรู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด สติมา ปัญญาเกิด

สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าหมายถึงรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา มอง ภาพกว้าง มองหน้ามองหลัง รู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข พอเกิดปัญญาเฉพาะหน้าขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไร ก็ตาม สติจะช่วยทำให้เราระดมปัญญามาแก้ปัญหา สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไร บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ พอโกรธขึ้นมาก็สามารถที่จะ ฆ่ากันตายได้ ดังนั้นสติจะเป็นตัวตรวจ กล่าวคือ ตรวจความเป็นไปของเรา สัมปชัญญะจะเป็นตัวตัดสินหรือกลั่นกรองว่าอะไรควรไม่ควร เช่น เราโกรธอยากจะไปด่าหรือไปทำร้ายคนที่ทำให้เราอกหัก ถ้าเราไม่มีสติเราก็ไปด่าเขาไปทำร้ายเขา สติจะเตือนให้เรารู้ตัวว่ากำลังจะด่า จะไปทำร้าย สัมปชัญญะจะเป็นตัวเซนเซอร์ที่พิจารณาว่าควรด่าหรือไม่ควร ควรไปทำร้ายหรือไม่ควร

ทางสังคม หลักธรรมที่สำคัญ ส่วนใหญ่จะมุ่งเป้าหมายไปที่บุคคลแวดล้อมของผู้อกหัก ประกอบด้วย สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ที่จะต้องนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้กับผู้ออกหัก ซึ่งหลักธรรมที่สำคัญ นั่นคือ หลักกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร หมายถึง คุณธรรม ๗ ประการสำหรับมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตายและเพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ตลอดจนเป็นมิตรที่หวังดีต่อกันด้วยความจริงใจ ซึ่งกัลยาณมิตรในที่นี้ไม่ได้มีความหมายแค่เพียงเพื่อนฝูงเท่านั้น แต่หมายรวมถึงสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนร่วมงาน ของผู้ออกหักด้วย เพื่อที่ว่าจะได้ร่วมกันประคับประคองและเยียวยาให้ผู้ออกหักมีสภาวะที่ปกติ

กัลยาณมิตร หรือคุณธรรม ๗ ประการ ประกอบด้วย

๑. ปิโย คือ ความน่ารัก หมายถึง มีเมตตากรุณา ใส่ใจคนและประโยชน์สุขของเขา เข้าถึงจิตใจและสร้างความสนิทสนมเป็นกันเอง กล่าวคือต้องมีใจเมตตา เห็นอกเห็นใจ และเข้าใจสภาวะอาการที่เกิดขึ้นของผู้ออกหัก ว่าเป็นความเจ็บป่วยชนิดหนึ่งที่จะต้องได้รับการดูแลและได้รับความเข้าใจด้วยใจจริงเป็นอย่างยิ่ง

๒. ครุ คือ น่าเคารพ หมายถึง เป็นผู้หนักแน่น ถือหลักการเป็นสำคัญ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจและเป็นที่พึ่งได้ กล่าวคือ สามารถเป็นที่พึ่งพาแก่ผู้ออกหักได้ โดยเฉพาะการเป็นผู้รับฟังปัญหา ความทุกข์ใจของผู้ออกหัก

๓. ภาวนีโย คือ น่าเจริญใจ หมายถึง มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง เป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอและเป็นที่นำยกย่องเอาแบบอย่าง กล่าวคือ สามารถให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ให้แก่ผู้ออกหักได้ และชักชวนผู้ออกหักดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง

๔. วตฺตา คือ รู้จักพูดให้ได้ผล หมายถึง รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรทำอะไร คอยให้คำแนะนำตักเตือนและเป็นที่ปรึกษาที่ดี กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีภูมิจิตที่ฟังปฏิบัติต่อผู้ออกหัก ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดควรพูด หรือสิ่งใดไม่ควรทำและไม่ควรพูด เพื่อไม่ให้เกิดการกระทบจิตใจ อันจะเพิ่มความเจ็บความทุกข์ให้แก่ผู้ออกหักอีก

๕. วณฺทฺยโม คือ อุดหนุนต่อถ้อยคำ หมายถึง พร้อมรับฟังคำปรึกษาซักถาม อุดหนุนต่อคำล่วงเกิน คำตักเตือนและอดทนฟังได้ไม่เสียอารมณ์ กล่าวคือ เป็นผู้มีความอดทนอดกลั้น และเป็นผู้รับฟังที่ดี เพราะในบางครั้งผู้ออกหักอาจจะมีอาการย้ำคิดย้ำทำ หรืออาจจะไม่ให้ความร่วมมือทำตามคำแนะนำของเรา ก็ต้องอดทน ยอมรับในข้อจำกัดของผู้ออกหัก และให้อภัย

๖. คมฺภีรญฺจ กถิ กตฺตา คือ แกล้งเรื่องล้าลึกได้ หมายถึง กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ยุ่งยากลึกซึ้งให้เข้าใจได้ง่าย กล่าวคือ สามารถที่จะอธิบายเรื่องราวต่างๆ ที่ผู้ออกหักขอคำแนะนำปรึกษาได้อย่างละเอียด และเข้าใจง่าย ไม่ใช่คำที่ซับซ้อน หรือถ้อยคำที่สร้างความเจ็บ ความทุกข์ให้แก่ผู้ออกหักเพิ่ม

๗. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย คือ ไม่ชักนำไปในอสุภาน หมายถึง ไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหล กล่าวคือ ไม่ชักชวนให้ผู้ออกหักไปในทางที่เสื่อมเสีย เช่น การดื่มสุราของมึนเมาเพื่อให้ลืมความทุกข์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวเป็นความเสื่อม ทั้งเสื่อมในเรื่องศีลธรรม เสื่อมในเรื่องสุขภาพ และส่งผลกระทบให้เกิดความเสื่อมในเรื่องอื่นๆ ร่วมด้วย เป็นต้น โดยจะต้องชักชวนผู้ออกหักไปทำกิจกรรมในทางสร้างสรรค์เชิงบวก เพื่อให้มีสภาวะที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

กัลยาณมิตร หรือคุณธรรม ๗ ประการ ที่บุคคลแวดล้อมผู้ออกหักพึงต้องปฏิบัตินี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเยียวยาสภาวะที่เกิดปัญหาของผู้ออกหักให้มีสภาวะที่ดีขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

ทางสติปัญญา

ทางด้านสติปัญญาจะเป็นในเรื่องของการรู้คิดอย่างมีสติ โดยใช้หลักธรรม “อริยสัจ ๔” ซึ่งประกอบด้วย

- **ทุกข์** พระพุทธเจ้าเห็นว่า ปัญหาพื้นฐานของโลกนี้คือ ทุกข์ การเกิดเป็นทุกข์ ต้องดิ้นรนหาปัจจัย เพื่อตอบสนองความต้องการทางกายทางใจ การแก่เป็นทุกข์ ไม่ว่าแก่ขึ้นหรือแก่ลง การเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นทุกข์ ความกลัวตายเป็นทุกข์ ความคับแค้นใจคับข้องใจเป็นทุกข์ การได้การพบกับสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่รัก ไม่ต้องการ สิ่งที่เราเกลียดกลัวเป็นทุกข์ การพลัดพราก สูญเสียสิ่งที่รักที่ชอบ เป็นทุกข์ การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ สรุปแล้วทุกข์เป็นตัวปัญหา

- **สมุทัย** สาเหตุของปัญหา (เหตุแห่งทุกข์) เรียกว่า สาเหตุสำคัญได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายที่ประกอบด้วย ธาตุต่างๆมารวมกันย่อม ไม่เสถียร ต้องเสื่อมสลายหรือเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา กลไกของธรรมชาติสร้างให้คนเรา เพลิดเพลินในอารมณ์ จนเกิดอุปาทานยึดติดสิ่งต่างๆเหล่านั้น เป็น อัตตา เป็นตัวกูของกู เกิดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดตัณหา ความทะยานอยาก จึงเป็นทุกข์ การแก้ปัญหาคือต้องแก้ที่สาเหตุต่างๆเหล่านี้

- **นิโรธ** คือ การกำหนดสภาวะที่เป็นเป้าหมายสูงสุดที่ต้องบรรลุ เพื่อพ้นจากปัญหาอันได้แก่ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่า นิโรธ หรือ สภาวะของการดับสิ้นความทุกข์โดยสิ้นเชิง ไม่เกิดทุกข์อีก

- **มรรค** คือ แนวทางปฏิบัติ เพื่อบรรลุเป้าหมาย การพ้นทุกข์ เรียกว่า มรรค ประกอบด้วยกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติกาย ปฏิบัติใจทั้งสิ้น ๘ กิจกรรมด้วยกัน เริ่มตั้งแต่การศึกษาหาความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดความเห็นชอบ หรือ สัมมาทิฐิ ปฏิบัติเรื่อยไป จนถึงการเจริญสมาธิ วิปัสสนา

๕.๑.๓ กระบวนการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอหึก

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนมองไปที่ความจริง มองไปที่เหตุ มองให้เห็นถึงแก่นแท้ของมัน ดังนั้นกระบวนการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอหึก เพื่อใช้ในการต่อสู้กับความทุกข์ และต่อสู้กับสภาวะการณ์อันไม่พึงประสงค์ทั้งหลายในชีวิต ดังนี้

ขั้นแรก ใช้หลักโยนิโสมนสิการ เพื่อเอาไว้มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา สืบค้นถึงสาเหตุ ตลอดจนเรื่องราวและสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน แยกแยะออกและวิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระบบระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ซึ่งสามารถสรุปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้เป็น ๒ วิธีการ ดังนี้

(๑) โยนิโสมนสิการแบบปลุกปัญญา มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เน้นที่การขจัดอวิชชา เป็นฝ่ายวิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่าง ทำลายความมืด หรือชำระล้างสิ่งสกปรก ให้ผลไม่จำกัดกาล หรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ

(๒) โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้ากุศลธรรม เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมณะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือปริมาณฝ่ายดีขึ้นมากดข่มทับหรือบังฝ่าย ชั่วไว้ ให้ผลขึ้นแก่การชั่วคราวหรือเป็นเครื่องตระเตรียมหนุนเสริมความพร้อมและ สร้างนิสัยที่นำไปสู่โลกียสัมมาทิฐิ

วิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก เพราะสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา และจะเป็นเรื่องที่เราให้เกิดกุศลธรรม เช่นความรู้สึกรู้สึกเมตตากรุณาและความเสียสละ เป็นต้น อันจะเป็นผลดีแก่ความเจริญงอกงามของตน ผู้ใดก็ตามเมื่อเข้าใจหลักการนี้แล้ว อาจใช้โยนิโสมนสิการก็ได้ แม้แต่ทัศนคติและจิตนิสัยไม่ดีที่สร้างมาเป็นเวลานานจนชิน

ขั้นที่ ๒ ใช้แนวทางในการคิดอย่างแยกกาย คือ อริยสัจ ๔ และ ไตรลักษณ์ ในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา ที่อยู่บนหลักของความเป็นจริง

การคิดแบบอริยสัจ ๔ หรือ วิธีคิดแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ

๑) วิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล คือ สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไข และทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่คือ

คู่ที่ ๑ ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการสมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้

คู่ที่ ๒ นิโรธ เป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึงมรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือ ภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความทุกข์

๒) วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหาตามทิฐิ

การคิดแบบไตรลักษณ์ คือมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประชุมตั้งขึ้น จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย

- รู้เท่าทันและยอมรับความจริง
- รู้เท่าทันและแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย

ขั้นที่ ๓ ดำเนินการตามวิธีการที่ได้จากขั้นตอนที่ ๒ ในการรับมือกับสภาวะที่เกิดขึ้น ทั้งสภาวะทางจิตใจ ทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งวิธีการอาจจะมีความแตกต่างกันทั้งวิธีการที่เป็นไปตามหลักธรรม,แนวคิดตะวันตก และความเชื่อต่าง ๆ เช่น การเจริญสมณะ วิปัสสนา การบำบัดโดยจิตแพทย์ การรับประทานยา การออกกำลังกาย และการพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

ขั้นที่ ๔ ดำเนินกิจกรรมต่างๆ โดยไม่ต้องสร้างเงื่อนไขในเรื่องเวลา เพราะกิจกรรมบางอย่างต้องใช้เวลาในการดำเนินการ และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมนั้นๆก็ใช้เวลาที่ต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพความรุนแรงที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากความอึดอัดด้วยเช่นกัน

ขั้นที่ ๕ ดำเนินการตรวจสอบตนเอง ทบทวนตนเอง ว่าวิธีการต่างๆที่ใช้ในการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นจากการอึดอัดนั้น มีผลเป็นอย่างไรบ้าง มีความก้าวหน้าอย่างไรบ้าง และสภาวะต่างๆ

ที่เกิดขึ้นนั้นลดลงหรือเพิ่มขึ้น หรือมีสภาวะใหม่ๆเกิดขึ้น เพื่อจะได้แก้ไขข้อบกพร่อง หรือหา กิจกรรมเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนสภาวะในเชิงบวก ให้เรามีสุขภาพที่ดีทั้งกาย จิต อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต และทักษะการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา ดังเช่นในกรณีศึกษา ดังนี้

๑) การเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต

- เรียนรู้ในเรื่องสุขภาพ
- เรียนรู้ในเรื่องการรู้เท่าทันคน จากภัยต่างๆ
- เรียนรู้ที่จะรักตนเอง และมีศักดิ์ศรีเคารพตนเอง
- เรียนรู้ที่จะเลือกในสิ่งที่เหมาะสมกับตน และทำให้ตนมีความสุขที่แท้จริง
- เรียนรู้ในเรื่องการตัดสินใจตีความสัมพันธ์
- เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของผู้ชายที่นอกใจ
- เรียนรู้ในเรื่องบุญ – บาป
- เรียนรู้ในเรื่องความรักและความหลง
- เรียนรู้ในความเป็นจริงของโลก หรือสังขาร
- เรียนรู้ในเรื่องการให้อภัย
- เรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทและการเก็บออมในอนาคต
- เรียนรู้ในเรื่องความรัก
- เรียนรู้ในเรื่องการจัดการกับความเจ็บปวดเศร้าโศก
- เรียนรู้ในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์
- เรียนรู้ในเรื่องกฎแห่งกรรม
- ฯลฯ

๒) ทักษะการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา

- ทักษะในการเลือกคู่ครอง
- ทักษะในการใช้ชีวิตคู่
- ทักษะในการเผชิญหน้ากับปัญหา
- ทักษะในการตัดสินใจ
- ทักษะในการจัดการกับอารมณ์
- ความตระหนักในตนเอง
- ทักษะในการจัดการกับปัญหา
- ทักษะการจัดการกับความเครียด
- ฯลฯ

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์ในครั้งนี้ ผู้วิจัย สามารถสรุปได้ว่า สภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับความอหังการ จะมีตั้งแต่ระดับเบาบางไปจนถึงขั้นรุนแรง กล่าวคือ มีตั้งแต่เศร้า ร้องไห้ เสียใจ โกรธ

แค้น อาฆาต สาปแช่ง พุ่มพ่าย เก็บตัว โทษตนเอง ทำร้ายตนเอง และพยายามฆ่าตนเอง ซึ่งสภาวะดังกล่าวจะเกิดขึ้นในช่วงแรกๆ วิธีการที่ใช้จัดการกับโดยส่วนมากจะใช้วิธีการ เช่น การท่องเที่ยว การเขียนบันทึก การพูดคุยเล่าเรื่องให้กับคนที่ไว้ใจ การทำสมาธิ การอ่านหนังสือธรรมะ การเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตไปที่การทำงาน และการศึกษาต่อ เป็นต้น ซึ่งวิธีการต่างๆ นี้มีทั้งคุณและโทษต่อร่างกาย กล่าวคือ ถ้าเป็นการกระทำในเชิงบวกก็จะช่วยส่งเสริมให้สภาวะนั้นๆ ดีขึ้นและเป็นไปในทางบวก แต่ถ้ากระทำในเชิงลบก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพกาย จิต อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น เกิดความเครียด ร่างกายขาดการพักผ่อน เกิดความตึงเครียดและส่งผลเสียต่อสุขภาพ อาจทำให้เจ็บป่วยและเป็นโรคประจำตัวในอนาคตได้ เป็นต้น

เมื่อจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นจากการอกหักแล้ว ก็จะมีการเรียนรู้และทักษะชีวิตที่ดีขึ้นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคต โดยเฉพาะการเรียนรู้ในเรื่องหลักธรรมซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์สังคมที่ช่วยให้หลุดพ้นจากความทุกข์

ในทางพระพุทธศาสนา มองว่าการอกหักเกิดจากการที่เราไม่รู้ไม่เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ความนึกคิดของตน ซึ่งล้วนมาจากตัวของเราเองทั้งสิ้น จากการยึดมั่นถือมั่น ยึดติดในผู้ที่ทำให้เราอกหัก จนส่งผลให้เราเกิดความทุกข์ ความไม่สงบ และรู้สึกเศร้าโศกเสียใจ

ดังนั้น ความอกหักเป็นสภาวะธรรมหนึ่งที่ทำให้เราได้เห็นไตรลักษณ์ ประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสภาวะที่ทำให้เราได้เข้าใจในชีวิตมากขึ้น เข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ความแปรปรวน และการพัฒนาอันไม่สม่ำเสมอของสิ่งต่างๆ เมื่ออาการอกหัก เป็นสภาวะอันเกี่ยวเนื่องถึงความสัมพันธ์ สภาวะนี้จึงสะท้อนให้เราเห็นถึงตัวตนของเราเอง ดังนั้นเราจึงต้องตระหนักในคุณค่าของตัวเอง ไม่สูญเสียคุณค่าไปกับคนอื่น และดำรงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง

การเผชิญความอกหักนั้น สภาวะที่เกิดขึ้นสามารถแบ่งระยะอาการได้ ๒ ระยะ คือ ระยะแสดงอาการทางลบ และระยะแสดงอาการทางบวก ระดับความรุนแรงที่จะก่อให้เกิดปัญหาได้นั้นคือ ระยะแสดงอาการทางลบ กล่าวคือ เป็นการแสดงออกในเชิงลบทั้งจิตใจ ความคิด อารมณ์ อาการทางกาย และด้านสังคม มีตั้งแต่ระดับเบาไปถึงขั้นรุนแรง ได้แก่ จิตใจเศร้าหมอง ร้องไห้ โกรธ แค้น อาฆาต พยาบาท ต้องการทำร้ายคนอื่น และฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะมีความเชื่อมโยงกัน เช่น หากผู้ออกหักมีสภาวะอาการมองโลกในแง่ร้าย คิดโทษตนเองไปจนถึงขั้นคิดโทษผู้อื่น อาจส่งผลให้ขาดสติปัญญาและทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลต่อสุขภาพจิต ในบางรายอาจมีอาการย้ำคิดย้ำทำ (ในการคิดโทษตนเอง) อาการก้าวร้าว และอาการซึมเศร้า รวมทั้งส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง และถึงขั้นเจ็บป่วย โดยระดับความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้นนั้น มีตั้งแต่ระดับปกติที่สามารถเยียวยาได้ด้วยตนเองไปจนถึงขั้นรุนแรงที่จำเป็นต้องรักษาด้วยการขอคำปรึกษาหรือใช้ยาบำบัดรักษาจากจิตแพทย์ นอกจากนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลแวดล้อมในสังคมโดยเฉพาะครอบครัว จะต้องคอยให้กำลังใจและเป็นที่พึ่งทางใจแก่ผู้ที่เผชิญความอกหัก เพื่อให้เขารู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า และเป็นที่ต้องการของสังคมต่อไป

สำหรับสุขภาพจิตในทางบวกนั้น จะเกิดขึ้นจากการที่ผู้เผชิญความอกหักได้ผ่านกระบวนการเยียวยาในรูปแบบต่างๆ จนทำให้เกิดความเข้าใจ มีสติรู้คิด และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งวิธีการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นนั้น มีวิธีการหลากหลาย

ประกอบด้วย การใช้วิธีการตามหลักธรรม / หลักพุทธศาสนา การใช้วิธีการตามแนวคิดตะวันตก / วิธีการทางการแพทย์ และการใช้วิธีการตามความเชื่อต่างๆ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาแล้ว จะเห็นได้ว่า การใช้วิธีการตามหลักธรรม หรือหลักพุทธศาสนา จะเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ / วิทยาศาสตร์สังคม คือพิสูจน์ได้จากการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง และไม่สร้างปัญหาให้กับผู้อื่น เป็นวิธีการที่เริ่มที่ตนเองเป็นสำคัญ ตามดู ตามรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา แล้วกำหนดรู้ไปตามนั้น เพื่อให้เกิดสติ เพราะการที่คนเรามีสติเกิดขึ้นจะสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อจากนั้นก็ใช้วิธีการคิดเพื่อให้เกิดปัญญาในการจัดการกับปัญหา ซึ่งเริ่มตั้งแต่การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การใช้หลักอริยสัจ ๔ และการคิดโดยใช้หลักไตรลักษณ์ เป็นต้น แล้ววางใจของตนในการเข้าใจ ยอมรับ และให้อภัย เพื่อกลับมาใช้ชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

ในช่วงเวลาของการเยียวยาจิตใจของผู้เผชิญความอึดอัดนั้น มักจะนำวิธีการตามแนวคิดตะวันตก / วิธีการทางการแพทย์มาประยุกต์ร่วมใช้ด้วย เช่น ในบางรายที่ไม่อยากให้ตนเองว่าง ก็จะหางานอดิเรกทำหรือไปออกกำลังกาย เพื่อให้สามารถนอนหลับได้สนิท ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่านหรือใช้นอนหลับ หรือในบางรายจะใช้วิธีการไปท่องเที่ยวสังสรรค์กับครอบครัวและเพื่อนฝูงของตน เพื่อไม่ให้อยู่คนเดียว จะได้ลดอาการเหงา การคิดมาก และอาการซึมเศร้า เป็นต้น

ดังนั้นวิธีการจัดการกับสภาวะในตนเองที่ดีที่สุด คือ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาปรับใช้ อันเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ อีกทั้งยังทำให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ ที่จะทำให้เรามีความสุข สงบ ร่มเย็น และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการสากลที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับปัญหาในทุกกรณี

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำมาปฏิบัติ

จากการศึกษาวิเคราะห์การใช้หลักพุทธธรรมต่อการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอึดอัด ได้พบว่า มีหลักการปฏิบัติต่อการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอึดอัดอยู่หลายประการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้นำมาประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเองและบุคคลที่อยู่รอบข้าง

๑) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ช่วยให้มีสติรู้คิด มีปัญญา และได้วิธีการจัดการกับปัญหาที่เป็นวิทยาศาสตร์ (วิทยาศาสตร์สังคม) ดังเช่นการใช้หลักอริยสัจ ๔ ในการคิดแก้ไขปัญหา จะทำให้เราเห็นปัญหา หรือต้นเหตุของความทุกข์อย่างลึกซึ้ง เพราะวิธีการของหลักอริยสัจ ๔ นั้นเหมือนการขุดเกล็ดปลา ที่ต้องใช้มีดขุดเกล็ดแบบย้อนศร อันจะทำให้เราได้เนื้อปลาที่สะอาดและปราศจากเกล็ดปลา หลักอริยสัจ ๔ ก็เช่นเดียวกันเป็นการมองถึงสาเหตุโดยมองลึกย้อนไปที่ต้นตอแห่งความทุกข์ แล้วตามแก้ไขได้ตรงจุด เป็นต้น ทำให้เราสามารถจัดการกับปัญหาหรือรับมือกับสภาวะต่างๆ ได้อย่างเข้าใจและฉลาด

๒) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ช่วยให้เราเข้าใจความเป็นจริง และเกิดการยอมรับความจริงของกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา ช่วยให้เราทำใจได้เมื่อต้อง

เผชิญกับความทุกข์ การสูญเสียความรัก และทำให้เราเรียนรู้ทุกข์อย่างธรรมดา สัมผัสรับรู้ในความหมาย และเตรียมพร้อมอย่างเต็มใจกับความจริงที่เป็นสัจธรรมในชีวิตจริง

๓) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความเป็นสากล ไม่ว่าจะใช้วิธีการเยียวยาทางการแพทย์ หรือทางจิตวิทยาแก่ผู้ที่เจ็บป่วยจากการอกหัก ก็จะต้องนำหลักธรรมทางศาสนาไปปฏิบัติร่วมได้ เช่น การตั้งสติให้เกิดสมาธิเพื่อกำหนดลมหายใจ หลักการปล่อยวาง เป็นต้น ซึ่งไม่ว่าจะผ่านไปกี่ยุคกี่สมัยก็ตาม คนก็ยังนิยมและใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการจัดการกับปัญหาและความทุกข์ตลอดเวลา จึงกล่าวได้ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความเป็นสากล

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิเคราะห์การใช้หลักพุทธธรรมต่อการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก ได้พบว่า มีหลักปฏิบัติต่อตนเองเมื่อต้องเผชิญความอกหักอยู่หลายประการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้มาประพฤติปฏิบัติตามแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเองและบุคคลที่อยู่รอบข้าง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีหลายประเด็นหลายหลักธรรมการจัดการสภาวะอกหักที่น่าสนใจ ซึ่งควรนำไปศึกษาวิจัยต่อไป คือ

- ๑) ควรศึกษาเชิงทดลองเพื่อค้นหาเมนูกิจกรรมเยียวยาผู้เผชิญความอกหักตามแนวพุทธ
- ๒) ควรศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับครอบครัวในการดูแลเยียวยาผู้เผชิญความอกหักตามแนวพุทธ
- ๓) ควรศึกษาการตระหนักรู้ในเรื่องบาป – บุญของผู้ที่ทำให้ผู้อื่นอกหัก(ไม่สมหวังในรัก)
- ๔) ควรศึกษาการใช้หลักพุทธธรรมต่อการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอกหักในกลุ่มเป้าหมายผู้ชาย