



การปรับตัว

Adjustment

อ.ดร.ทิพย์วารินทร์ เป็ญจนิรัตน์



ความหมายของการปรับตัว



การปรับตัวภาษาอังกฤษใช้คำว่า Adjustment แปลว่า การทำให้เหมาะ เข้ากันได้ นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความไว้

- **ปราณี รามสูตร (2528)** กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึงการที่บุคคลพยายามแก้ไขความขัดข้องใจของตนเอง หรือการที่บุคคลพยายามทำตัวให้เข้ากับความเป็นอยู่หรือสิ่งแวดล้อมได้อย่างดีและมีความสุข ซึ่งความพยายามนี้มีทั้งระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกโดยทั่วไปจะเป็นจิตไร้สำนึกมากกว่าคือบุคคลนั้นๆ ไม่ได้ตั้งใจ
- **กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530)** การปรับตัว คือ การปรับกายและใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข
- **โยธิน ศันสหยุด และคณะ (2533)** อธิบายไว้ว่า การปรับตัวคือความพยายามที่จะแก้ไขผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์แสวงหาวิธีที่จะตอบสนองความต้องการของตน ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางจิต
- **วิภาพร มาพบสุข (2542)** กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึงผลของความพยายามของบุคคลที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านความต้องการด้านอารมณ์และด้านบุคลิกภาพอื่นๆ เพื่อให้การแก้ไขปัญหาเหล่านั้นเป็นไปด้วยความเหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมจนบุคคลนั้นสามารถจะอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างปกติสุข
- **สุชา จันทน์เอม (2542)** การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา
- **มุกดา ศรียงค์ และคณะ (2542)** อธิบายว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหรือบุคคลพยายามหาวิธีการที่จะตอบโจทยสิ่งทีมากระทบจิตใจของเราทั้งจากภายในหรือภายนอกเป็นความพยายามที่บุคคลจะรักษาความสมดุลแห่งจิตใจและร่างกายของเขาไว้ให้มากที่สุด

สรุปความหมายของการปรับตัวได้ว่า คือ ความพยายามของบุคคลในการที่จะหาวิธีลดสภาวะความตึงเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนหรือสังคมคาดหวังรวมถึงการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ ความพยายามดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประเภทของการปรับตัว

เพื่อการมีชีวิตอยู่รอด เพื่อความสำเร็จในการทำงาน เพื่อเอาชนะตนเอง หรืออุปสรรคต่าง ๆ ตลอดทั้ง เพื่อการอยู่รอดอย่างมีความสุขในสังคม แต่แต่ละบุคคลต่างก็มีแบบแผนของการปรับตัวเป็นของตนเอง แบบแผนของการปรับตัวนี้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

$$a^2 + b^2 = c^2$$

1. Primitive Adjustment

การปรับตัวที่ปราศจากศิลปะ เป็นการปรับตัวแบบโบราณ สำหรับการปรับตัวแบบนี้ จะเป็นแบบสู้ หรือถอยก็ได้ คือเมื่อบุคคลใดเกิดความคับข้องใจแล้วเขาจะสู้ แต่หากสู้ไม่ได้เขาจะเลือก การถอยหนีน่าจะปลอดภัยกว่า

2. Modified Adjustment

การปรับตัวที่มีการปรับอย่างเหมาะสม หรือสอดคล้องกับปัญหา หรือสถานการณ์ สำหรับการปรับตัวแบบนี้ บุคคลที่เผชิญปัญหา หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา บุคคลจะปรับตัว หรือแก้ไขปัญหาลดทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเอง และพยายามให้สอดคล้องกับสถานการณ์



ความสามารถในการปรับตัว

<https://www.youtube.com/watch?v=4AZImS-iFXc>



โดย ปาริฉัตร กิตติมาสกุล



กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัว จะอธิบายถึง ระดับของกระบวนการปรับตัว ลักษณะของกระบวนการปรับตัว และปัญหาการปรับตัว


1. ระดับของกระบวนการปรับตัว กระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละคนแบ่งได้เป็น 2 ระดับคือ

1.1 การปรับตัวระดับที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้กระทำได้

1) โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรค หรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

2) โดยการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบ หรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้บุคคลก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่แทน





1.2 การปรับตัวระดับที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่า เป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคล เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหานั้นไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งโดยใช้ กลวิธานในการป้องกันตัวในลักษณะต่าง ๆ เรียกว่า **กลวิธานทางจิต (Mental Mechanism)** หรือ **กลวิธานในการป้องกันตนเอง (Self - Defense Mechanism)** การใช้กลไกดังกล่าวนี้ บุคคลใช้เพื่อรักษา หรือคุ้มครอง “หน้า” หรือ “ศักดิ์ศรี” ของตนเอง หรือเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลมากจนเกินไป หรือเพื่อความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้น ๆ หรือเพื่อต้องการจะหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น

2. ลักษณะของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้ว สามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเอง เกิดความสบายใจ ไม่มีข้อขุ่นข้องหมองใจ เหลืออยู่เลย บุคคลก็จะมีความสุข และสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้เต็มศักยภาพ

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคแล้ว ไม่สามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ แต่บุคคลก็มีวิธีการที่จะทำให้ความเครียดภายในจิตใจ หรือความกระวนกระวายใจลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจยังคงมีอยู่ การปรับตัวแบบนี้ จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ และการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยกลวิธานทางจิต หรือ กลไกป้องกันตนเอง



ความเครียดจากการปรับตัวผิดปกติ

<https://www.youtube.com/watch?v=pjehqbBQFUA>



ภาวะปรับตัวผิดปกติ Adjustment Disorder



สถานะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับการปรับตัวแล้วจะพบว่ามีการปรับตัวในสองลักษณะด้วยกัน กล่าวคือ ลักษณะแรกเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม (adaptation) ซึ่งการปรับตัวลักษณะเช่นนี้เป็นการปรับพฤติกรรมที่จะแสดงกับบุคคลและสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสม ส่วนการปรับตัวอีกลักษณะหนึ่งเป็นการปรับตัวด้านจิตใจ (adjustment) เป็นในที่นี้จะขอกกล่าวถึงรายละเอียดเฉพาะการปรับตัวด้านจิตใจเท่านั้น

ดังที่ได้กล่าวไปบ้างแล้วว่าการปรับตัวนั้นเกิดจากการที่บุคคลมีความต้องการใดขั้นแล้วมีอุปสรรคมาขัดขวางทำให้บุคคลนั้นไม่บรรลุเป้าหมายหรือบรรลุหมายล่าช้ากว่ากำหนด ในสถานการณ์ที่บุคคลประสบเช่นนี้จะทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น เช่น ความขัดแย้งในใจ (conflict) คับข้องใจ (frustration) กัดดัน (tension) และ ความเครียด (stress) ภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวทำให้สามารถปรับให้ลดลงหรือหมดไปได้อย่างเหมาะสม อาจทำให้บุคคลนั้นเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ซึ่งอาจแสดงได้จากแผนผังดังต่อไปนี้



สถานะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว(ต่อ)



ความต้องการของบุคคล



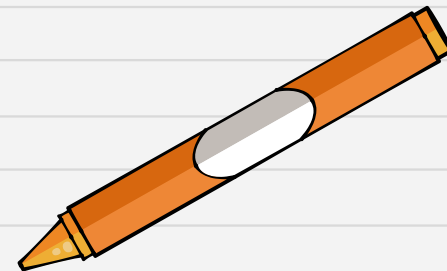
ปัญหาอุปสรรค



เป้าหมาย



1. ความคับข้องใจ
2. ความขัดแย้งในใจ
3. ความกดดัน
4. ความเครียด



สภาวะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว(ต่อ)

1. **ความคับข้องใจ (Frustration)** หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่รู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ กัดกรุ้มใจ และหงุดหงิดใจ เนื่องจากมีอุปสรรคมากความคิดหวังของบุคคลไม่ได้รับบรรลุเป้าหมายได้อย่างสะดวกและสมความตั้งใจ สำหรับอุปสรรคที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดความคับข้องใจแบ่งได้ 3 ประเภท ได้แก่

1.1 อุปสรรคเนื่องจากตัวบุคคล

เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลนั้น มีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เช่น ตาเหล่ ตาเข หูหนวก ตาบอด อัมพาต แขนขาพิการ สติปัญญาต่ำ ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น ความบกพร่องเหล่านี้ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ยากขึ้นกว่าคนปกติทั่วไป

1.2 อุปสรรคจากสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นทั่วไป


เช่น ฝนตก รถติด อุบัติเหตุ อุบัติภัยต่างๆ เช่น สมโภช ตัดสินใจขึ้นทางด่วนเนื่องจากต้องการไปทำงานให้ทัน แต่พบว่ามียุบัติเหตุบนทางด่วน ทำให้สมโภชต้องติดอยู่นานกว่า ชั่วโมง ในช่วงเวลานั้นสมโภชจะเกิดความคับข้องใจขึ้น



สถานะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว(ต่อ)

1.3 อุปสรรคจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น กฎเกณฑ์และระเบียบที่เข้มงวด วัฒนธรรมประเพณีที่เคร่งครัด รวมทั้งกฎหมายของสังคม เหล่านี้ย่อมเป็นอุปสรรคสำหรับสมาชิกในสังคมนั้นได้ตลอดเวลา เช่น พืชที่ต้องการจะแต่งงานกับดินทรที่เป็น โสโมเซ็กส์ชวล แต่คนในหมู่บ้านไม่ยอมรับและรวมตัวกันต่อต้านพืชที่ย่อมเกิดความคับข้องใจขึ้นได้

เมื่อใดก็ตามที่บุคคลเกิดสภาวะทางอารมณ์อันเป็นผลมาจากความคับข้องใจขึ้นแต่ละคนจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น ไปเดินมา บ่นพึมพำ หน้าตาเคร่งเครียด ถอนหายใจ สูบบุหรี่ยัด เคี้ยวหมากฝรั่ง กำมือแน่น เป็นต้น แต่ถ้าเกิดกับเด็กเด็กจะแสดงพฤติกรรมดูเหนียวหรือกัดเล็บนอกจากนี้บุคคลจะใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง (defense mechanisms) ต่าง ๆ เพื่อลดภาวะความคับข้องใจ เช่น ก้าวร้าวและทำลาย นิ่งเฉยเพื่อฝัน ถอยหนี ถดถอย แสดงพฤติกรรมผิดซ้ำซาก หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ซึ่งจะกล่าวในหัวข้อกลวิธีในการป้องกันตนเองโดยละเอียดต่อไป






สถานะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว(ต่อ)

2. ความขัดแย้งในใจ (conflict) สถานะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลเนื่องจากการที่บุคคลนั้นจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตอบสนองหลาย ๆ สถานการณ์ในเวลาเดียวกัน โดยบุคคลนั้นจำเป็นต้องเลือกที่จะตอบสนองความต้องการของตนได้เพียงสถานการณ์เดียว หรือในทางตรงข้ามคนนั้นต้องการเลี้ยงที่จะตอบสนองทุกสถานการณ์ แต่จะต้องเลือกตอบสนองสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เฉพาะถ้าสถานการณ์ทั้งหลายเหล่านั้นต่างมีน้ำหนักพอ ๆ กัน จึงทำให้เกิดความอึดอัดลำบากใจ กลืนไม่เข้าคายไม่ออก ซึ่งโดยทั่วไปถ้าบุคคลใดตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ มักจะใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง เพื่อลดสถานะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น **ความขัดแย้งในใจโดยทั่วไปจะมี 4 ประเภท คือ**

2.1 ความขัดแย้งแบบต้องการทั้งคู่ (Approach-approach Conflicts) หรือ แบบบวก-ลบ สุภาษิตของไทยเรียก ความขัดแย้งลักษณะนี้ว่า รักพี่เสียดายน้อง หมายถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสิ่งๆ ที่ตนเองต้องการพร้อมกันสองอย่างในเวลาเดียวกัน ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า จะเลือกอย่างใดเนื่องจากทั้งสองอย่างมีน้ำหนักพอ ๆ กัน เช่น ชอบเรียนยูโด และคาราเต้แต่ต้องเลือกเรียนเพียงอย่างเดียว เป็นต้น



สถานะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว(ต่อ)



2.2 ความขัดแย้งแบบไม่ต้องการทั้งคู่ (Avoidance-avoidance Conflicts) หรือแบบลบ-ลบ สุนัขชาติของไทย เรียกความขัดแย้งนี้ว่า หนีเสือปะจระเข้ หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสิ่งที่ไม่ต้องการพร้อมกันสองอย่างในเวลาเดียวกัน แต่ถูกบังคับให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความลังเลตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเลือกสิ่งไหนที่จะทำให้แย่น้อยที่สุด เช่น ต้องเลือกระหว่างงานเสี่ยงอันตรายกับการไม่มีเงินใช้ จะต้องเลือกระหว่างเรียนคณิตกับเคมีซึ่งไม่ชอบทั้งสองวิชา เป็นต้น ความขัดแย้งประเภทนี้จะมีความเข้มข้นมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของความไม่ต้องการว่าใกล้เคียงกันแค่ไหนและจากความกดดันในการบีบบังคับให้เลือก

2.3 ความต้องการแบบมีทั้งต้องการและไม่ต้องการ (Approach-avoidance Conflicts) หรือแบบบวก-ลบ ตรงกับสุนัขชาติไทยว่า เกลียดตัวกินไข่ เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดจากสิ่งที่ต้องเลือกนั้นมีทั้งที่ชอบและไม่ชอบในสิ่งเดียวกัน ทำให้เกิดความลังเล สองจิตสองใจ ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกดีหรือไม่เลือกดี เช่น อยากแต่งงานกับคู่รักแต่ต้องอาศัยอยู่กับพ่อตาแม่ยายซึ่งไม่ชอบหน้ากัน อยากได้เงินแต่กลัวลำบาก เป็นต้น





สถานะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว(ต่อ)



2.4 ความขัดแย้งแบบมีทั้งต้องการและไม่ต้องการในสิ่งที่ต้องเลือกทั้งคู่ (Double Approach - avoidance Conflicts) ความขัดแย้งที่เกิดจากสถานการณ์เช่นนี้ จะมีความคล้ายคลึงกับประเภทที่สาม แต่ต่างกันที่ความขัดแย้งแบบนี้จะเกิดจากกรณีที่คุณคลมีสิ่งที่จะต้องเลือกพร้อมกันสองอย่างในเวลาเดียวกัน โดยทั้งสองอย่างนั้นมีทั้งดีและไม่ดีอยู่ในตัวแต่ถูกบังคับให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น คนหนึ่งไม่สวยแต่เป็นคนเก่งงานบ้านงานเรือน อีกคนนึงสวยแต่ชอบเที่ยวและฟุ่มเฟือย เป็นต้น



สถานะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว(ต่อ)

3. ความกดดัน (Tension/Pressure) หมายถึง สถานะอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลถูกสถานการณ์บางอย่างบีบบังคับ ผลักดัน หรือเร่งเร้าให้ต้องกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จภายในเวลาจำกัด เช่น นายสมานนักฟุตบอลในตำแหน่งศูนย์หน้าทีมชาติไทย ถูกหัวหน้าโค้ชเร่งให้ทำประตูคู่ต่อสู้ให้ได้ก่อนหมดเวลา เป็นต้น สถานการณ์เช่นนี้นายสมานย่อมที่จะเผชิญกับภาวะความเครียดที่เกิดจากการถูกกดดัน ดังนั้นจะเห็นว่าความกดดันจึงมีผลต่อพฤติกรรมและการปรับตัวของแต่ละบุคคล สำหรับสาเหตุของความกดดันมาจากปัจจัย 2 ประการ ได้แก่

3.1 ตัวบุคคลสร้างความกดดันให้กับตนเอง โดยทั่วไปปัจจัยแรกนี้เกิดขึ้นเนื่องมาจากการที่บุคคลนั้นตั้งความคาดหวังเกี่ยวกับมาตรฐานการปฏิบัติตน หรือวางเป้าหมายที่ต้องการจะไปให้ถึงไว้มากเกินไปสูงเกินความเป็นจริง สถานการณ์เช่นนี้จะสร้างความกดดันที่รุนแรงให้เกิดขึ้นกับบุคคลผู้นั้นอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะให้เป็นไปตามความคาดหวังนั้นๆ เช่น ฉันต้องการเรียนเก่งกว่าทุกคนในห้อง ฉันต้องทำลายสถิติโลก ฉันต้องการได้ความดีความชอบในปีนี้ ฉันต้องการได้เลื่อนตำแหน่งสูงสุด เป็นต้น ความกดดันที่เกิดจากปัจจัยตัวบุคคลจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงถ้าบุคคลนั้นไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงและไม่อยู่ในโลกแห่งความจริง





สถานะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว(ต่อ)



3.2 สภาพการณ์บุคคลและสังคมรอบข้าง ปัจจัยประการนี้มักจะเกิดจากคนใกล้ชิด เช่น ญาติพี่น้อง พ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อน รวมทั้งสังคมในแต่ละระดับที่คาดหวังกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งว่าจะทำในสิ่งที่คนเหล่านั้นต้องการได้ โดยไม่คำนึงถึงความสามารถที่แท้จริงของบุคคลนั้น เช่น พ่อแม่จ้องความหวังไว้ว่าลูกจะต้องสอบเข้าเรียนแพทย์เป็นที่หนึ่งของประเทศ เป็นต้น นอกจากนี้จากสภาพการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของสังคมหรือสภาพของสังคมที่มีการแข่งขันสูงมาก ย่อมทำให้บุคคลในสังคมเกิดความพยายามที่จะปรับตัวหรือเอาชนะซึ่งกันและกัน ตัดใจเช่นนี้ย่อมก่อความกดดันให้กับบุคคลในสังคมนั้นได้อย่างมากเช่นกัน



สภาวะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว(ต่อ)

4. ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกที่ต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากเกินไป หรือเผชิญกับอุปสรรคซ้ำแล้วซ้ำเล่า สภาวะความเครียดนอกจากจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ คลื่นไส้ อาเจียน แล้วยังมีผลทำให้เกิดความรู้สึกปรวนแปรทางจิตใจ เช่น ทำให้รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสีย ซึมเศร้า เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วความเครียดเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ที่สามารถเกิดขึ้นกับทุกเพศ ทุกวัย ทุกสังคมโดยที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ อย่างไรก็ตาม ความเครียดก็ทำให้ทั้งคุณและโทษกับมนุษย์ กล่าวคือ ในส่วนที่เป็นคุณ ความเครียด จะผลักดันทำให้มนุษย์เกิดความพยายามจะเอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เป็นปัญหาให้ลุล่วงเพื่อทำให้ความเครียดนั้นลดลงหรือหมดไป แต่ทั้งนี้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นควรอยู่ในระดับปานกลางคือไม่สูงและไม่ต่ำจนเกินไป ในส่วนที่เป็นโทษนั้นความเครียดจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย อาจจะทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ ตัวอย่างเช่น เส้นโลหิตในสมองแตก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ นอนไม่หลับ เป็นต้น



กลวิธานในการป้องกันตนเอง

ซิกมันด์ ฟลอยด์ นักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์ เชื่อว่ากลวิธานในการป้องกันตนเองจะเกิดขึ้นในระดับจิตใต้สำนึก แต่จะเลือกใช้กลวิธานแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับแบบแผนของบุคลิกภาพของแต่ละคน ซึ่งโดยทั่วไปแล้วกลวิธานที่ใช้ในการปรับตัวจะแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ แบบสู้สถานการณ์ แบบหนีสถานการณ์ และ การถดถอย

1. แบบสู้สถานการณ์ (Aggressive Reaction) หมายถึง วิธีการปรับตัวด้วยการเข้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคหรือปัญหาที่มาขวางกั้นความปรารถนาของตน จนเป็นสาเหตุทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ที่สร้างความทุกข์ให้กับบุคคล การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นได้ทั้งสร้างสรรค์และทำลาย สำหรับกลวิธานในการปรับตัวสถานการณ์นี้ ได้แก่ การแสดงความก้าวร้าวซึ่งสามารถใช้ทางวาจาและการใช้กำลัง การแสดงความก้าวร้าวแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1.1 ก้าวร้าวทางตรง (Direct Aggressive) เป็นวิธีการสู้สถานการณ์แบบตรงไปตรงมา กล่าวคือ เมื่อพบว่าปัญหาหรืออุปสรรคอยู่ที่ใดก็จะระบายอารมณ์กับสิ่งนั้นโดยตรง เช่น การมีเรื่องกับเพื่อน จึงด่าทอเพื่อนด้วยวาจาหยาบคาย หรือเข้าไปต่อยเพื่อน เป็นต้น

1.2 ก้าวร้าวทางอ้อม (Indirect Aggression) เป็นวิธีการที่ใช้ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถจะใช้วิธีการก้าวร้าวทางตรงกับต้นเหตุของสภาวะทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ จึงระบายออกด้วยการแสดงความก้าวร้าวกับบุคคลหรือสิ่งอื่นที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ถูกพ่อดุด่าว่าก็หันไปทุบกระจก ดิน้อง หรือเตะสุนัข เป็นต้น จะเห็นว่าการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อมนี้จะมีสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเรียกว่าแพะรับบาปควมคู่ไปด้วยเสมอ






กลวิธานในการป้องกันตนเอง(ต่อ)

2. แบบหนีสถานการณ์ (Withdrawal Reaction) แบบหนีสถานการณ์ หมายถึง วิธีการปรับตัวโดยใช้วิธีการทำให้ตนเองพ้นไปจากปัญหาหรืออุปสรรคที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลไม่สามารถจะทนเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆเหล่านั้นได้ กลวิธานแบบหนีสถานการณ์นี้ ได้แก่ การเก็บกด การฝันกลางวัน การถดถอย การหลบหนี การต่อต้าน ขัดขืน หรือคัดค้าน และ การปฏิเสธไม่ยอมรับความเป็นจริง

2.1 การเก็บกด (Repression) เป็นวิธีการที่ใช้ในกรณีเมื่อต้องการจะลืมตัวบุคคลประสบการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ โดยกีดตันเหตุต่าง ๆ (unconscious) ไม่ให้ออกมาสู่จิตสำนึก (conscious) การใช้กลวิธานแบบเก็บกดนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถป้องกันตนเองจากความรู้สึกกระทบกระเทือนจิตใจได้ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วในอดีตที่เป็นความขมขื่น ปวดร้าว หรือทุกข์ทรมานที่ไม่อยากจะทำเหตุการณ์เหล่านั้นจะถูกซ่อนเร้นไว้ในจิตใต้สำนึกอย่างมิดชิด จนเจ้าตัวมีความรู้สึกจำเหตุการณ์ต่างๆไม่ได้ เช่น ลูกหนี่ลืมวันส่งดอกเบี๋ยเจ้าหนี่ กลัวหมอนฉึดยาเลยลืมวันที่หมอนัด หรือหญิงไทยถูกสอนว่าเรื่องเพศเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ จึงต้องเก็บกดความต้องการทางเพศไว้ทำให้รู้สึกว่าคุณเองไม่มีความต้องการทางเพศเหลืออยู่เลย เป็นต้น สำหรับบุคคลที่ใช้กลวิธานแบบเก็บกดในการปรับตัวมาก ๆ สิ่งที่ถูกกดไว้นั้นอาจจะแปรสภาพทำให้เกิดโรคประสาทบางชนิด เช่น ฮิสทีเรีย เป็นต้น






กลวิธานในการป้องกันตนเอง(ต่อ)

2. แบบหนีสถานการณ์ (Withdrawal Reaction) (ต่อ)

2.2 การฝันกลางวัน (Day Dreaming) สำหรับบุคคลที่ใช้กลวิธานประเภทนี้จะพบว่ามักเป็นผู้ที่ประสบกับความผิดหวัง ล้มเหลวในชีวิตเป็นประจำ หรือมีความคาดหวังในชีวิตสูงเกินไปจนไม่อาจจะทำให้เป็นจริงได้ ดังนั้นเพื่อให้ตนเองพ้นจากสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งจึงใช้วิธีสร้างวิมานในอากาศ เพื่อฝัน (fantasy) หรือสร้างจินตนาการอย่างไม่มีขอบเขตเพื่อตอบสนองความปรารถนาที่ไม่มีโอกาสเป็นไปได้ของตน เช่น คนยากจนหาเช้ากินค่ำ ฝันว่าถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง จะรับประทานอาหารดี ๆ ใช้ของราคาแพง ๆ ไปเที่ยวรอบโลก หรือถ้าได้เป็นนายกรัฐมนตรี จะทำให้ประเทศไทยร่ำรวยพ้นจากวิกฤตเศรษฐกิจจนประชาชนยกย่อง เรียนไม่เก่งแต่ฝันว่าจะได้ทำงานตำแหน่งสูง ๆ เงินเดือนมาก ๆ ถ้าถูกรังแกก็ฝันว่าถ้าได้เป็นซูเปอร์แมนจะจัดการเหล่าร้ายให้หมด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม จะเห็นว่ากลวิธานกลางวันนี้คนทั่วไปมักนิยมใช้กันมาก เพราะจะเป็นประโยชน์ในการช่วยลดสภาวะความเครียดได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าเกิดมีความสุขความพึงพอใจกับความเพ้อฝันเหล่านั้นจนใช้เป็นนิสัยทุกเรื่อง จะทำให้บุคคลนั้นจมปลักอยู่ในโลกแห่งความเพ้อฝัน ไม่ยอมรับรู้และตอบสนองโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งนอกจากจะเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังมีผลทำให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดโรคจิตและประสาทขึ้นได้อีกด้วย





กลวิธานในการป้องกันตนเอง(ต่อ)

2. แบบหนีสถานการณ์ (Withdrawal Reaction) (ต่อ)

2.3 การถดถอย (Regression) หรือการถอยหลังเข้าคลอง กลวิธานประเภทนี้ใช้ในกรณีเมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการของตนจนทำให้เกิดสภาวะความทุกข์ขึ้น จึงหันไปแสดงพฤติกรรมที่เคยกระทำในวัยต่างๆที่ผ่านมาในอดีต ซึ่งเมื่อกระทำแล้วได้รับความสมหวัง โดยเฉพาะการถดถอยกลับไปสู่วัยเด็กจึงแสดงออกด้วยการพูดไม่ชัด กระทิบเท้า แสนใจน้อย ร้องไห้ โยเย ดูดนิ้ว ปัสสาวะรดที่นอน ขอขวดนม ห้างพ่อแม่ไม่ได้ หรือถ้าอยู่ในวัยผู้ใหญ่ก็จะแต่งตัวแบบเด็กหรือวัยรุ่น เป็นต้น **โดยทั่วไปผู้ที่** ใช้การปรับตัววิธีนี้มักจะเป็นผู้ที่ขาดความรักและความเอาใจใส่จึงแสดงพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น เช่น แม่มีน้องใหม่ จึงเรียกร้องความสนใจด้วยการอุจจาระรดกางเกง ปัสสาวะรดที่นอน หรือขอขวดนมจากขวดบ้างทั้ง ๆ ที่พ้นวัยของตนไปนานแล้ว นอกจากนี้การที่ผู้หญิงมีอายุแล้วแต่ใส่เสื้อเกาะอก นุ่งกระโปรงสั้นผ่าข้าง แสดงกิริยาเหมือนวัยรุ่น หรือแม้กระทั่งคนสูงอายุที่ชอบคุยเรื่องความสำเร็จและสมหวังของตนในสมัยยังหนุ่มสาวอยู่ก็เป็นลักษณะการใช้กลวิธานแบบถดถอยเช่นกัน

2.4 การหลบหนี (Withdrawal) เป็นกลวิธานในการป้องกันตนเองโดยใช้วิธีการหนีจากสถานการณ์ที่สร้าง ความทุกข์ ยิ่งห่างหรือไม่ต้องเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องได้มากเท่าไรยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น เช่น นักศึกษากลัวการสอบจึงไม่ไปสถานที่สอบ ถูกคนรักหักอกจึงย้ายสถานที่เรียน มีเรื่องกับหัวหน้างานจึงย้ายที่ทำงาน บางครั้งรุนแรงถึงขนาดแยกตัวไปอยู่ ตามลำพังไม่พบปะผู้คนหรือเลิกสนใจรับรู้โลกภายนอก ซึ่งเป็นอาการของโรคจิตชนิดที่เรียกว่าสคิซโซฟีเนีย (Schizophrenia) แต่ที่ร้ายแรงที่สุด คือ การฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาโดยทั่วไปผู้ที่ใช้การปรับตัววิธีนี้มักได้รับการเลี้ยงดูแบบไม่ฝึกให้รู้จักการแก้ปัญหาตั้งแต่เด็ก จึงมักจะมีอารมณ์อ่อนแอทางจิตใจ ท้อถอยง่ายเมื่อพบกับปัญหาอุปสรรค จึงใช้วิธีการหลบหนีตลอด





กลวิธานในการป้องกันตนเอง(ต่อ)

2. แบบหนีสถานการณ์ (Withdrawal Reaction) (ต่อ)

2.5 การต่อต้าน ขัดขืน หรือคัดค้าน (Negativism) กลวิธานลักษณะนี้เป็นวิธีการเลี่ยงสถานการณ์อีกรูปแบบหนึ่ง แต่แทนที่จะใช้กลวิธานแบบหลบหนีเพื่อให้พ้นไปจากเหตุการณ์นั้น กลับใช้วิธีการไม่ให้ความร่วมมือ ปฏิเสธข้อตกลงทุกอย่าง และคัดค้านทุกเรื่อง ไม่ว่าจะสิ่งที่คนอื่นพูด แสดงความคิดเห็น หรือกระทำจะถูกต้องเพียงใดก็ตาม เช่น ถ้าที่ประชุมมีมติเห็นด้วย เขาจะคัดค้าน ถ้าห้ามไม่ให้ทำ เขาจะทำ ถ้าให้ทำ เขาจะไม่ทำ หรือกล่าวโดยสรุปคือมักจะทำและพูดในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับคนส่วนใหญ่เสมอ โดยทั่วไปผู้ใช้กลวิธานประเภทนี้มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีใครให้ความสนใจหรือเอาใจใส่ จึงใช้วิธีนี้เป็นการเรียกร้องความสนใจจากสังคมหรือเพื่อกลั่นแกล้งและแก้แค้นบุคคลอื่น

2.6 การปฏิเสธไม่ยอมรับความเป็นจริง (Denial) การใช้การปรับตัววิธีนี้เนื่องจากเหตุการณ์ที่เป็นความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนมีผลกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างรุนแรงจนรับไม่ได้จึงใช้วิธีไม่ยอมรับรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น คนรักซึ่งเป็นทหารเกิดเสียชีวิตในสนามรบ กลับคิดและทำเหมือนกับเขายังมีชีวิตอยู่ก็เท่ากับเป็นการหลอกตัวเองให้คลายความทุกข์ลงเท่านั้น ปรออด์ถือว่าการปฏิเสธไม่ยอมรับความเป็นจริงเป็นกลวิธานที่มีระดับความรุนแรงมากที่สุด





กลวิธานในการป้องกันตนเอง

3. แบบประนีประนอมสถานการณ์ (Compromise Reaction) เป็นลักษณะของกลวิธานประเภทพบกันครึ่งทาง คือจะสู้ก็ไม่เชิงจะหนีก็ไม่ใช่ จึงออกมาในรูปของการหาวิธีใหม่ เปลี่ยนความต้องการ หรือเป้าหมายใหม่ สำหรับกลวิธานในการป้องกันตนเองแบบประนีประนอมนี้ ได้แก่

3.1 การชดเชย (Substitution) ผู้ที่ใช้การปรับตัวประเภทนี้มักจะคิดว่าตนเองมีสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องบางอย่างอยู่ในตัว ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกมีปมด้อย จึงพยายามเอาชนะข้อบกพร่องหรือปมด้อยนั้นด้วยการสร้างปมเด่นขึ้นมาชดเชย หรือ ในบางครั้งผู้นั้นไม่สามารถจะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้

3.2 การทดแทน (Compensation) เป็นการสร้างปมเด่นเพื่อชดเชยปมด้อย โดยสร้างปมเด่นด้านอื่นมาลบล้างปมด้อยที่มีอยู่ เช่น เรียนไม่เก่งแต่หันไปเล่นกีฬาจนได้เป็นแชมป์เปี้ยน ตัวเล็กแต่ทำเสียงดัง เป็นต้น

3.3 การทดเทิด (Sublimation) เป็นการชดเชยปมด้อยของตนอีกวิธีหนึ่งแต่ต่างกับการทดแทนตรงที่ว่า ผู้ที่ใช้กลวิธานประเภทนี้จะพัฒนาปมด้อยของตนให้กลายเป็นปมเด่นขึ้น เช่น เป็นคนก้าวร้าวจึงหันไปมีอาชีพชกมวย หน้าตาไม่ดีหันไปเล่นตลกจนมีชื่อเสียง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม กลวิธานในการป้องกันตนเองแบบชดเชยถือว่าการปรับตัวในทางบวกมากกว่าวิธีอื่น ๆ เนื่องจากเป็นรูปแบบของการสร้างสรรค์และพัฒนาตนเองเพื่อแก้ปัญหาทางอารมณ์ (coping emotion) ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น





กลวิธานในการป้องกันตนเอง

3. แบบประนีประนอมสถานการณ์ (Compromise Reaction) (ต่อ)

3.4 การแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความเป็นจริง (Reaction Formations) เป็นวิธีการปรับตัวโดยผู้ใช้วิธีนี้จะเก็บกดความรู้สึกที่แท้จริงที่เห็นว่าสังคมไม่ยอมรับไว้ แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกของตน ที่จำเป็นต้องทำเช่นนั้นเพื่อไม่ให้บุคคลในสังคมตำหนิ แสดงความรังเกียจ ต่อต้าน และในบางกรณีเพื่อเป็นการรักษาศักดิ์ศรีของตนไว้ เช่น แม่เลี้ยงเกลียดลูกเลี้ยง แต่กลับแสดงความรักออกมามาก อัจฉาเพื่อนที่ได้ความดีความชอบแต่กลับแสดงความดีใจจนเกินเหตุ เป็นต้น วิธีการเช่นนี้ตรงกับสุภาษิตไทยหลายสำนวน เช่น หน้าเนื้อใจเสือ ปากหวานกันเปรี้ยว ปากปราศรัยน้ำใจเชือดคอ เป็นต้น บุคคลที่ใช้กลวิธานประเภทนี้เป็นประจำมักจะขาดเพื่อนและอยู่ในสังคมได้ลำบาก

3.5 การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection) กลวิธานประเภทนี้จะใช่อีกวิธีหนึ่งที่มีคนนิยมใช้กันทั่วไป โดยมากมักจะเกิดจากการที่บุคคลได้กระทำความผิดสิ่งหนึ่งแล้วเกิดความผิดพลาดหรือเสียหายขึ้น ทำให้บุคคลผู้นั้นรู้สึกผิด แต่เพื่อให้ความรู้สึกผิดของตนลดน้อยลงจึงใช้วิธีโยนความผิดไปให้ผู้อื่น เป็นผลทำให้ตนรู้สึกสบายใจและไม่เสียหายหรืออับอายจากความเสียหายหรือความผิดเหล่านั้น เช่น ทำแจกันราคาแพงแตกแล้วโทษว่าต้องมีคนวางเกะกะ นักฟุตบอลยิงประตูไม่เข้าแล้วโทษว่าสนามไม่ดี สอบตักโทษครูว่าออกข้อสอบไม่ชัดเจนหรือครูสอนไม่ดี ทำงานไม่สำเร็จโทษว่าเพื่อนร่วมงานไม่ให้ความร่วมมือ เป็นต้น จะเห็นว่าการปรับตัวในลักษณะนี้จะตรงกับสุภาษิตไทยว่า รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง ซึ่งถ้าใช้บ่อยๆ จะกลายเป็นคนไม่กล้าเผชิญความจริง ไม่รับความผิดรับแต่ความชอบทำให้ไม่มีใครอยากร่วมงานด้วย





กลวิธานในการป้องกันตนเอง

3.6 การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นวิธีการปรับตัวโดยการที่บุคคลพยายามหาเหตุผลต่างๆ ที่ไม่ใช่เหตุผลที่แท้จริงขึ้นมาอ้าง เพื่อลบเลือนความผิดพลาด ล้มเหลว หรือความผิดหวังที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ยังเพื่อรักษาหน้า ภาพพจน์ และศักดิ์ศรีของตนไว้ กลวิธานประเภทหาเหตุผลเข้าข้างตนเองนี้ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1) แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour Grape Reaction) วิธีการปรับตัวลักษณะนี้ตั้งชื่อตามนิทานอีสป เรื่องสุนัขจิ้งจอกกับพวงองุ่น ที่ว่าสุนัขจิ้งจอกอยากกินพวงองุ่นสุก แต่ใช้ความพยายามเท่าใดก็ไม่สามารถปีนขึ้นไปกินได้ จึงเดินจากไปพร้อมกับนึกในใจว่าองุ่นพวงนั้นไม่น่ากินหรือคงเปรี้ยวน่าดู ดีแล้วที่ไม่ได้กิน กลวิธานแบบองุ่นเปรี้ยวนั้นเป็นลักษณะการปรับตัวแบบปกป้องใจตนเอง โดยพยายามหาเหตุผลมาเข้าข้างตนเองว่าสิ่งที่ตนต้องการหรืออยากได้แต่ไม่มีความสามารถที่จะได้มาเป็นเจ้าของนั้นมีข้อบกพร่องหรือเป็นสิ่งไม่ดี เพื่อให้ตนคลายสภาวะความทุกข์ลงไปได้ เช่น จบที่หลังเพื่อนก็อ้างว่าดีแล้วจะได้ไม่ต้องตกงานสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้ก็อ้างว่าสถาบันนี้ไม่มีคุณภาพ เป็นต้น

2) แบบมะนาวหวาน (Sweet Lamon Reaction) กลวิธานลักษณะนี้จะตรงข้ามกับแบบองุ่นเปรี้ยว กล่าวคือสิ่งที่ตนเองได้มาหรือมีอยู่ขณะนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีข้อบกพร่อง เพื่อให้บุคคลนั้นรู้สึกสบายใจขึ้นจึงต้องยกข้อดีหรือจุดเด่นต่างๆ ของสิ่งที่ตนมีอยู่มาเป็นเหตุผลเพื่อหักล้างความไม่ดีหรือข้อบกพร่องเหล่านั้น เช่น มีภรรยาหน้าตาไม่สวยแต่อ้างว่าถึงไม่สวยแต่ทำอาหารอร่อยที่สุด ทหารถูกส่งไปรบชายแดนก็อ้างว่าดีจะได้เลื่อนยศไวขึ้น เป็นต้น กลวิธานทั้งสองลักษณะนี้เป็นวิธีการที่นิยมใช้กันอยู่เสมอ เพราะสามารถที่จะทำให้เกิดความสบายใจขึ้นได้ แต่ถ้าใช้บ่อย ๆ เกินไปจะมีผลทำให้กลายเป็นคนไม่ยอมรับความเป็นจริงได้





กลวิธานในการป้องกันตนเอง

3.7 การเลียนแบบ (Identification) เป็นกลวิธานในการป้องกันตนเองด้วยการใช้วิธีเลียนแบบการแต่งกาย กิริยาท่าทาง บุคลิกลักษณะของบุคคลอื่นแล้วนำมาเป็นแบบฉบับของตน หรือแม้กระทั่งการอ้างว่ารู้จักสนิทสนมใกล้ชิดกับบุคคลบางคน ซึ่งโดยทั่วไปบุคคลที่ถูกเลียนแบบหรืออ้างถึงเหล่านั้นมักจะเป็นผู้มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จักกันดีในสังคม หรือมีตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์และบารมีสูง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับการยอมรับหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น **การใช้การปรับตัววิธีนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนน้อยหรือมีความต่ำต้อย ไม่มีโอกาสที่จะไปถึงยังเป้าหมายที่ตนต้องการได้ด้วยตัวเอง** จึงต้องอาศัยความสำเร็จของผู้อื่นเพื่อทำให้ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจและมีความสุขตามไปด้วย เช่น คุณอาจคิดว่าป็นญาติสนิทหรือเป็นลูกหลานของนายกรัฐมนตรี เลียนแบบการแต่งตัวดาราหนังร้องยอดเยี่ยม คุณว่าตนเองจบมหาวิทยาลัยชั้นนำของสหรัฐอเมริกา แม้กระทั่งการที่ลูกชายเลียนแบบพ่อของตนก็ถือว่าการปรับตัววิธีนี้เช่นกัน กลวิธานนี้ถึงแม้จะสร้างความสบายใจให้แก่ผู้ใช้ก็ตาม แต่บางครั้งอาจเกิดผลเสียได้ เช่น เด็กบางคนถูกรังแกจากอันธพาล จึงเลียนแบบดาราในภาพยนตร์เงินด้วยการตามฆ่าล้างตระกูล เป็นต้น

3.8 การติดชะงัก (Fixation) คนปกติทั่วไปจะมีการพัฒนาบุคลิกภาพของตนไปตามความเปลี่ยนแปลงของวัยจนบรรลุถึงวัยสูงสุด คือ วัยผู้ใหญ่ แต่สำหรับบุคคลที่ใช้การปรับตัวแบบนี้จะติดชะงักในวัยหนึ่งวัยใดโดยไม่ยอมพัฒนาบุคลิกภาพของตนต่อไป ทั้งนี้เนื่องมาจากความกลัวว่าในขั้นต่อไปจะพบกับความทุกข์หรือความยากลำบากที่จะเกิดขึ้นกับตน ปกติทั่วไปมักจะพบว่าเป็นการติดชะงักในวัยเด็กต่างๆ ที่พ้นวัยนี้ไปนานแล้ว เช่น ทำงานแล้วยังต้องพึ่งพ่อแม่อยู่ตลอดเวลา หรือพวกที่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตลอดชีวิตโดยไม่ยอมเปลี่ยนแปลง แม้กระทั่งพวกอนุรักษนิยมก็จัดอยู่ในประเภทนี้เช่นกัน





กลวิธานในการป้องกันตนเอง

3.9 สำนึกบาป (Undoing) เป็นการปรับตัวเพื่อลดความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้นภายในใจเนื่องจากการกระทำของตน จึงใช้การถ่ายโทษด้วยวิธีการต่างๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น หนีภรรยาไปเที่ยวหญิงขายบริการเลยซื้อชุดผ้าไหมมาฝาก แกล้งน้องจนได้รับบาดเจ็บจึงซื้อขนมมาให้ ขับรถชนสุนัขจนพิการเลยเอามาเลี้ยงดูอย่างดี ทุจริตในการสอบจึงเข้าไปขอโทษครู การสารภาพบาปของชาวคริสต์ แม้กระทั่งในนิทานเรื่องกล่องข้าวน้อยฆ่าแม่ก็ใช้การปรับตัวแบบนี้เช่นกัน บุคคลที่จะใช้กลวิธานวิธีนี้มักเป็นคนที่มีความมั่นใจสูง และโดยทั่วไปมักจะไม่ค่อยได้ทำอะไรรที่เป็นการผิดรุนแรง แต่มีส่วนเสียที่ว่าถ้าทำความผิดรุนแรงมากๆ อาจใช้วิธีการฆ่าตัวตายเพื่อไถ่โทษของตนได้

3.10 อวดความฉลาดรอบรู้ (Intellectualization) การปรับตัวประเภทนี้ผู้ใช้มักจะอ้างทฤษฎี หลักวิชาการ หรือตัวเลขมาก ๆ เพื่อให้คนฟังเกิดความรู้สึกน่าเชื่อถือและรู้สึกทึ่ง แต่ความจริงไม่รู้สักซึ่งอะไรเลย



<https://www.youtube.com/watch?v=J3W33ahSshw>





ข้อดีและข้อเสียของการใช้
กลวิธีการป้องกันตนเอง

ข้อดีของการใช้กลวิธีการในการป้องกันตนเอง

1. ช่วยผ่อนคลายสภาวะความทุกข์ที่เกิดจากความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ ความกดดัน และความตึงเครียดให้ลดน้อยลง ทำให้คนเราไม่ต้องสะสมความทุกข์เหล่านี้จนไม่สามารถปฏิบัติภารกิจหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้
2. ช่วยให้บุคคลรู้สึกที่ตนเองยังมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่าในการที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้ในสังคม เช่น แบบงุ่นง่าน เบียดเบียน แบบมะนาวหวาน เป็นต้น
3. บางวิธีนั้นสามารถช่วยส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่จนเกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ต่อตนเองและสังคมได้ เช่น บทกวีนิพนธ์ งานจิตรกรรม ประติมากรรม เป็นต้น





ข้อเสียของการใช้กลวิธีการในการป้องกันตนเอง

1. กลวิธีการบางวิธีใช้บ่อย ๆ จนเป็นกิจวัตรอาจทำให้กลายเป็นคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคจิตและโรคประสาทได้
2. กลวิธีการหลาย ๆ วิธีส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพ เช่น การไม่ยอมรับความจริง หลบหนีจากสังคม ชอบความรุนแรง อ่อนแอ ท้อถอย เรียกร้องความสนใจ เป็นต้น
3. กลวิธีการบางวิธีมีผลเสียต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ชอบโยนความผิดให้กับผู้อื่น การแสดงความก้าวร้าว ต่อต้าน คัดค้าน หรือเพ้อฝัน เป็นต้น




ผู้ที่ปรับตัวได้...

คือผู้ที่จะอยู่รอด

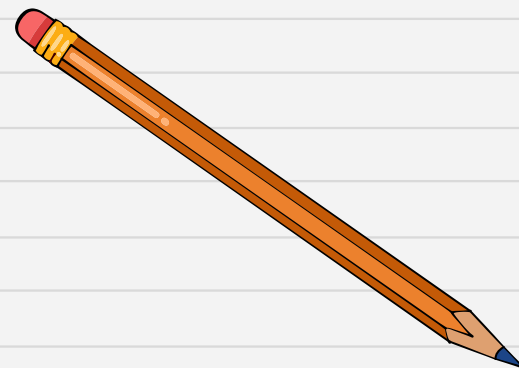
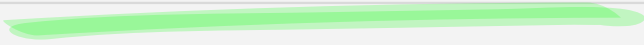
(วิธีปรับตัวและลดความเครียด)

https://www.youtube.com/watch?v=_VdRlgZpb1g

www.facebook.com/jrstudiopro7/ 



ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี





ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี

1. ลักษณะของคนที่มีความสุขจิตดี และสามารถปรับตนเองได้ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน และประกอบกับมีจิตใจที่เป็นสาธารณะ เป็นผู้ไม่เอาเปรียบสังคม เป็นผู้รู้จักประมาณตน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พร้อมทั้งจะช่วยคนอื่นแบบไร้เงื่อนไข ร่างกายที่สวยงามอยู่ในจิตใจที่งดงามเช่นกัน

1.2 ต้องสามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้ มนุษย์ทุกคนมีความรู้สึก มีเลือดเนื้อ มีชีวิต มีสิ่งเร้าใด ๆ มากกระทบไม่ต้องตาต้องใจ ไม่ถูกหุถูกใจ หรือต้องตาต้องใจ เหล่านี้บุคคลต้องพิจารณา ต้องฟัง ต้องไม่เอาอารมณ์ และความรู้สึกรัก ชอบเกลียด เข้าตัดสินสิ่งเร้านั้นๆ หรือสถานการณ์นั้นๆ โดยใช้เกณฑ์จากตนเองประเมินการกระทำเช่นนี้เรียกว่า ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้เพราะ อารมณ์เป็น ความตึงเครียด ซึ่งทำให้อินทรีย์พร้อมที่จะ แสดงออก เพื่อตอบสนองความต้องการที่ตนรู้สึก การเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่เกิดผลดีต่อบุคคลเลย บุคคลที่ต้องการมีความสุขจิตที่ดีต้อง พยายามควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกให้ได้

1.3 ต้องเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็น มองในแง่ดี มองอะไรดี ๆ ดังนั้นเราทุกคนจึงควรอยู่อย่างรู้ตัว อยู่อย่างมีสติ และรู้ว่าที่นี้ขณะนี้ ฉันคือใคร และฉันจะทำอะไร เท่านั้นชีวิตก็สุขพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงเราคงปฏิเสธ ไม่ได้ว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก เรายังมีเพื่อน มีใครต่อใครที่เรารู้จัก ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง และคนอื่นๆ รอบๆ ตัวเราล้วนแต่มีคนอยู่ใกล้ตัวเรา ทั้งนั้นแล้วจะทำอย่างไรให้ตัวเรา สามารถ เข้ากับคนอื่น ๆ ได้ และจะทำอย่างไรเมื่อต้องอยู่ใกล้ผู้คนหลายคนที่มีความแตกต่างกันแล้วมีความสุข สามารถยอมรับความจริงได้



ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี

บทประพันธ์ หรือคำกลอนของท่านพระพุทธทาสภิกขุมาสอนใจ ให้ “มองแต่ดีเกิด” ดังคำกลอนต่อไปนี้

“เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา	จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู	ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว	อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย	ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง ๆ”

จากบทประพันธ์ หรือคำบทกลอนนี้ ทำให้รู้ว่าความเป็นมนุษย์นั้นมีทั้งส่วนที่ดี และส่วนที่ไม่ดี แต่ในการอยู่ร่วมกัน เราก็เลือกในส่วนที่ดี ๆ ให้อีก เวลาเรามีเพื่อนดูเหมือนว่าโลกนี้ช่างมีความสุขเหลือเกิน ท่านจงรู้จักเปิดหัวใจ เปิดตัว มีความจริงใจ วันนั้นอาจเป็นวันช่างสดใสกว่า วันใด ๆ ก็ได้ วันที่เรารู้สึกในค่าของความเป็นเพื่อน และมีเพื่อนอยู่ใกล้ ๆ ตัวเรา



ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี(ต่อ)

2 แนวปฏิบัติการปรับตัวในการคบเพื่อน การมีเพื่อนดี ๆ อยู่ข้างๆ อาจใช้ แนวทาง และวิธีการยอมรับความจริง หรือการมองมุมดี ๆ เพื่อประโยชน์ในการคบเพื่อน โดยสรุปแนวปฏิบัติไว้ดังนี้คือ

2.1 จงรักเพื่อนเสมือนหนึ่งรักตัวเราเอง ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความรู้สึกธรรมดาตามากตัวเรายังรักตัวเราเองเลยไม่ต้องการให้ใครว่ากล่าว หรือตำหนิ คนอื่นเขาก็เช่นเดียวกับเรา เขาก็ไม่ต้องการให้ใครมาว่ากล่าวทั้งต่อหน้า และรับหลังเช่นกัน ในข้อนี้คือการปฏิบัติกับคนอื่นเช่นเดียวกับปฏิบัติกับตัวเรา อย่ายกตนข่มท่าน คนมีต่ำกว่าคนนั้น ฉันมีค่ามากกว่าคนโน้น ปฏิบัติตนเหนือมนุษย์ปกติ ความสุขจะเกิดแก่ใจได้อย่างไร ดวงดาวบนท้องฟ้าแม้ดวงจะเล็กมองแทบจะไม่เห็นแต่ในคืนเดือนมืดดาวดวงเล็ก ๆ ที่มองดูไร้ค่า อาจส่องสว่างจนแสงเจิดจ้าให้เราท่านได้ประจักษ์สายตา เป็นแสงนำพาให้เราในยามค่ำคืน ดาวดวงเล็กก็มีค่า ของเขา มีค่าโดยตัวเขาเอง

2.2 จงเป็นคนมองโลกในแง่ดี การมองหลายสิ่งหลายอย่างในทางบวก ไม่มองแบบเจ้าคิดเจ้าแค้น จิตใจผูกพยาบาทตลอดเวลา มุ่งเอาชนะ มุ่งให้คนอื่นคอยพะเน้าพะนอ คอยเอาใจ หรือมองคนอื่นไม่ดีแต่มองตนเองไม่เห็น หรือบางครั้งทำเป็นว่าเห็นแต่แสร้งทำว่าปรับปรุงตนแล้ว นิสัยเดิม ๆ ก็ปรากฏ นักจิตวิทยาเคยอธิบายว่าบุคลิกภาพของบุคคลที่พัฒนาจนเข้าวัยผู้ใหญ่แล้วโอกาสเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำได้ค่อนข้างยาก แต่ถ้าบุคคลมีหัวใจที่ดี มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงามมาก่อน น่าจะไม่ยากที่จะหัด หรือ ฝึกเป็นคนมองในแง่ดี คิดดี ๆ เพราะกว่าเราจะผ่านช่วงวัยผู้ใหญ่มาได้ ชีวิตเราแต่ละคนคงพบ และเจอกับปัญหามากมายหลายอย่าง ประสบการณ์เหล่านั้นน่าจะมาเป็นบทเรียนชีวิตให้แก่ตัวเราได้ ผ่านทุกข์ ผ่านสุข มาหลายครั้งหลายหน คนเราน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงบ้าง ฉะนั้นการหัดมองอะไรง่าย ๆ มองในเชิงสร้างสรรค์ มองอะไรทางบวก การฝึกมองเช่นนี้บ่อย ๆ เราก็จะเป็นผู้หนึ่ง ที่มองโลก ในแง่ดีได้



ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี(ต่อ)

2.3 จงคิดเสมอว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า และคนอื่นก็มีคุณค่าเช่นกัน หลายคนมองตนเองต่ำต้อย มองตัวเองด้อยกว่าคนอื่น มักนึกน้อยใจในโชคชะตา วาสนา กลายเป็นคนไม่ชอบสังคม เก็บตัว แยกตนเองจากสังคมมีโลกส่วนตัว ท่านที่มีพฤติกรรมเช่นนี้ ท่านโปรดทราบด้วยว่าท่านกำลังทำร้ายตนเอง และทำร้ายคนใกล้ตัวท่านเองแบบไม่ตั้งใจ ในความเป็นมนุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตัวเองหมด ไม่ว่าจะเกิดมายากจน หรือเป็นคนผิวขาว ดำ สวย หรือ ขี้เหร่ หรือแม้กระทั่งทำงานที่ต่างกัน เจ้านาย ลูกน้อง ทุกคนทุกชีวิตมีคุณค่ามีค่าของความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน มีศักดิ์ศรีของความเป็นคนเท่ากัน เพียงแต่ทำงานต่างหน้าที่กัน สวยของคนหนึ่ง อาจจะไม่สวยของอีกคนหนึ่ง ดีที่สุดสำหรับคนนี้อาจไม่ดีที่สุดสำหรับอีกคนก็ได้ แต่ทุกคนมีคุณค่า เท่ากัน เราจะต้องรู้จักรักตนเอง เคารพตนเอง และยอมรับตัวเราเองได้ รวมไปถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเอง ไม่ใช่มีแต่นั่งคิดน้อยใจ ในโชคชะตา วาสนา ใครที่คิดเช่นนี้เป็นคนทำร้ายตนเอง ทำร้ายจิตสำนึกที่ดีงามของตนเองด้วย จงลุกขึ้นมาให้คุณค่าแก่ตัวเราเองให้สมกับคำกล่าวที่ว่า “เพชรเม็ดงามมีแสงใสด้วยตัวมันเอง”

2.4 การรู้จักก้าวไปเผชิญโลกด้วยความมั่นใจ ปัจจุบันเทคโนโลยีล้ำหน้าไปมาก เราควรจะเป็นเปิดประตูใจออกไปสู่โลกภายนอกบ้าง เพื่อให้วิสัยทัศน์กว้าง ความรู้ต่างๆส่งผ่านข้อมูลใยแก้วเป็นจำนวนมากเรา ควรทำความเข้าใจแบบค่อยเป็นค่อยไป ค่อยศึกษา ความคับข้องใจก็จะไม่เกิด ข่าวสารต่างๆที่ได้มาต้อง นำมาพินิจพิเคราะห์แล้วเลือกใช้ ให้เหมาะสมกับตัวเรามุมมองต่างๆในบางเรื่องอาจชัดเจนขึ้น แง่คิดต่างๆ ความคิดใหม่อาจเกิดขึ้นโดยที่ตัวคุณเองอาจไม่รู้ตัว เป็นการฝึกรับข้อมูล ส่งผ่านข้อมูล รู้จักการเลือกสรร วิเคราะห์เรื่องต่างๆได้แม่นยำขึ้น



ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี(ต่อ)

2.5 จงเป็นผู้ที่มีหน้าตาใจเต็มกรอบ หมายถึง การมีจิตใจที่ดีงาม ใจมีคุณภาพ ใจนิ่ง เรียบ เกิดสมาธิไม่รุ่มร้อน อย่างที่โบราณว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ฝึกให้ใจทำงานด้วยสติ ฝึกคิด ไตร่ตรองก่อนลงมือทำงาน ฝึกใจให้รับเรื่องราวต่างๆ แล้ว ส่งผ่านข้อมูลออกไปโดยไม่กลับมาทำร้ายตัวเราเอง ใจที่มีคุณภาพต้องไม่จับไม่ยึดไม่ติด ถ้าทำได้ ไม่ว่าจะเราจะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ คับขันขนาดไหน เรายังทนในสภาพนั้นได้ บางครั้งหลักธรรมทางพระศาสนาก็สามารถนำมาเป็นแนวปฏิบัติสำหรับดำเนินชีวิต ในการฝึกจิตฝึกใจให้เกิดพลังได้ดีทีเดียว เมื่อท่านเป็นผู้ที่มีหน้าตาใจเต็มกรอบมุมมองในการคิดเรื่องใดๆ ก็จะมีศักยภาพมากขึ้น ชีวิตก็ดำเนินไปแม้ว่าจะพบปัญหาใดๆ อุปสรรคใดๆ เรายังสามารถช่วง ตอน นั้นๆ ได้ไม่ยากนัก แต่บุคคลที่ใจไม่เต็มกรอบ ใจไม่สมบูรณ์ ใจไม่เป็นสุขกลุ่มคนเหล่านี้ มักแก้ปัญหาโดยการเว้นวรรคชีวิต ถ้าพลาดชีวิตก็สลาย ถ้ายับยั้งทันแผลในใจก็เกิดขึ้นกว่าจะรักษาแผลใจ คงต้องมาเริ่มเปิดหน้าตาใจกันใหม่เสียเวลาเสียความรู้สึกทั้งต่อตนเอง และคนใกล้ชิด ถ้าไม่อยากให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้เราควรมาฝึกจิตฝึกใจให้มีพลัง มีคุณภาพโดยสมบูรณ์

2.6 รู้จักควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกที่เศร้าหมอง มนุษย์เรามักจะคาดหวังว่าเรื่องนั้นต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คนนั้นต้องทำกับฉันอย่างนั้น แต่พอเขาไม่ทำตามที่เราคิดความคาดหวังที่เรามีมันกลับมาทำให้ตัวเราคับข้องใจเอง ทำให้เกิดอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าหมอง ในเรื่องนี้ถ้าจะให้ดีคือฝึกคิดฝึกมองอะไรโดยปราศจากอารมณ์ ฝึกการใช้เหตุผลมากๆ ทำสิ่งใดซ้ำๆ แต่ให้สำเร็จทันการ แลเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ก็ไม่ผันแปรไปตามเรื่องนั้นๆ จนขาดการยับยั้งชั่งใจ เท่านี้อารมณ์ก็สามารถถูกควบคุมได้ มีนักจิตวิทยาบางท่านแนะนำว่า ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้น มันไม่สามารถแก้ได้แต่ตัวเราต้องเผชิญจะอย่างไรดี วิธีการหนึ่งที่เราอาจใช้ได้ผลคือการมองแบบผ่านไปเหมือนมองฝ่าอากาศธาตุ ฝรั่งเรียกว่ามองแบบ Transparency คือมองแบบทะลุไปเลยไม่มีอะไรกันเหมือนมองกระจกใส หรือพลาสติกใสนั่นเอง



ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี(ต่อ)

2.7 จงฝึกเป็นคนมองย้อนกลับ เราทำหลายคนมักทำอะไร คิดอะไร มักคิดไปตรงๆ คิดไปข้างหน้า คิดเข้าข้างตนเอง คิดในแง่มุมของเรา แต่ไม่เคยจะคิดในแง่มุมผู้อื่นบ้าง ตัวอย่างเช่น เรามักคิดว่าเราเป็นเจ้าของ สุนัข เราจะปฏิบัติต่อสุนัขด้วยความรัก ความเคยชิน ต้องการให้อาหารก็ให้วันนี้รับ ไม่มีเวลาให้มันก็ไปทำงานสุนัขรอกินข้าวก็แล้วกัน เราทำแต่ละคนเคยคิดบ้าง หรือไม่ ว่า สุนัขอาจคิดว่า ตัวมันเองเป็นเจ้าของคนนะ คนเป็นข้ารับใช้สุนัข ดังนั้นคนต้องหาอาหาร ต้องอาบน้ำ คนไหนที่ชอบตีสุนัข รังแกสุนัข สุนัขอาจคิดว่าคนๆนี้มีการฝึกจิตในระดับต่ำก็ได้จึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมที่มนุษย์แต่ละคนแสดงสุนัขจะจำ และแสดงพฤติกรรมของ สุนัขออกมาให้คนเข้าใจ จากตัวอย่างนี้คือการคิดในมุมมองกลับ อยู่กับคน อยู่กันหลายคนก็คิดหลายแบบ แบบของเราว่าดี แบบของเขาก็ว่าดีเหมือนกัน คิดคนละอย่างก็อาจอยู่ด้วยกันได้ถ้าเราจะเป็นผู้คิดแบบย้อนกลับบ้างอย่าคิดเข้าข้างตนเองจนเกินความพอดี แค่นี้เราก็สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้แล้ว

การยอมรับกันเพื่อให้เกิดการมุมมองดีๆมีให้กัน เริ่มวันนี้เห็นวันนี้ ใครที่เริ่มมานานแล้วผลที่เกิดขึ้นหลายท่านคงประจักษ์แล้วว่าดีอย่างไร ถ้าบุคคลช่วยกันสร้างความรู้สึกที่ดีๆมีให้ต่อกัน เมื่อนั้นสิ่งดีๆก็จะเกิดกับตัวเราสุขภาพจิตของเรา การเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็น มองในแง่ดี มองอะไรดี ๆ ก็จะทำให้สุขภาพจิตดี

2.8 ต้องรู้จักใช้หลักธรรมทางศาสนาช่วยพัฒนาระดับจิต บางครั้งหลายอย่างที่เราพยายามปรับ และแก้ไขที่ตัวเรา แต่สถานการณ์บางสถานการณ์อาจ ทำให้เราหมดกำลังใจ และตัวเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์นั้นๆได้ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ปวดร้าวนั้น แนวทางที่สามารถเลือกได้ แนวทางหนึ่งคือ การใช้หลักธรรมศาสนามายึดในการประคองชีวิตในช่วงวิกฤต หรือ นำหลักธรรมมาเป็นกรอบในการดำเนินความคิดเราอาจจะดีขึ้น ดีกว่าปล่อยให้ปัญหาต่างๆรุมเร้าจนทำให้สุขภาพจิตเราเสื่อมั่นเท่ากันท่านกำลังทำร้ายตัวเอง และสะกັตกับการพัฒนาบุคลิกภาพที่จะดำเนินไปอย่างไม่รู้ตัว



ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี(ต่อ)

2.9 ต้องยอมรับเรื่องมนุษย์มีความแตกต่างกัน สุขภาพจิตจะดีได้ต้องยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยมนุษย์ แม้แต่แฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน พอโตขึ้นมาแม้ว่าจะเลี้ยงดูเหมือนกัน แต่ก็มีหลายอย่างที่แตกต่างกัน คนที่เขาแสดงพฤติกรรมใดๆที่ต่างจากเราต่างจากกลุ่มก็ไม่ใช่ว่าเขาแย่กว่าเรา เขาอาจมองอีกมุมหนึ่ง เราก็อาจจะมองอีกมุมหนึ่ง ความแตกต่างของมนุษย์ในส่วนนี้ถ้าเราเข้าใจยอมรับธรรมชาติของแต่ละคน สุขภาพจิตท่านก็ดีด้วย อย่าคิดไปแก้ไขคนอื่นแต่ต้องแก้ไขที่ตัวเราเอง สุขภาพจิตเราก็ดี รับผิดชอบตนเอง รับผิดชอบการกระทำ และความคิด เข้าใจเรื่องความแตกต่างกันของบุคคล ท่านก็มีสุขภาพจิตดีสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

สรุปเรื่องสุขภาพจิตกับการปรับตัวการปรับตัว สิ่งที่สำคัญที่ต้องคำนึง คือเรื่องต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ต้องสามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้ ต้องเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามความเป็นจริง ต้องยอมรับเรื่องมนุษย์มีความแตกต่างกัน ทั้งหมดจะช่วยให้บุคคลสามารถรักษา สุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

