



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน  
๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๑๐ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า

## ช่อมจิตตกด้านภัยน้ำ 'เรียกคืนขวัญ' พนัง 'กันสติแตก!!'



กลางกระแสข่าวที่หลากท่วมทัน กระแสโกรธซึ่งกราดเกรี้ยวของคนไทยก็เขี้ยวกราก ไม่แพ้กัน ภาพความ 'ซัดแย้ง' ภาพการ 'ทะเลาะ' ทั้งระหว่างประชาชนกับภาครัฐที่ดำเนินการเกี่ยวกับเรื่องน้ำ และระหว่างประชาชนกับประชาชนอันสืบเนื่องจากเรื่องน้ำ ปรากฏขึ้นแทบไม่เว้นแต่ละวัน อย่างที่เรา ๆ ท่าน ๆ ประสบ-พบเห็นกัน...

ณ ที่นี้ก็มีไซ้จะมาบอกว่าใครผิด-ใครไม่ผิด

เป็นแต่เพียงอยากสะท้อนสิ่งที่น่าพิจารณา...

ทั้งนี้ "สื่อกู้หน้า 1 เดลินิวส์" เคยนำเสนอ "ปรากฏการณ์สังคมไทยยุคน้ำท่วมใหญ่" ไปแล้วในหลายมุม รวมถึงกรณี 'คนไทยกลางวิกฤติน้ำท่วม' ซึ่ง ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) แบ่งเป็น 7 กลุ่ม คือ... 1. ยังไม่ได้รับผลกระทบ แต่ตั้งสติเตรียมรับมือ 2. ยังไม่ได้รับผลกระทบ แต่จิตเตลิด 3. ทำตามหน้าที่ เก็บเรื่องตัวเองไว้ก่อน 4. เข้าช่วยเหลือเผื่อแบ่งปัน 5. แม้จะทุกข์ก็ช่วยประคับประคองกันและกัน 6. มือไม่พายแต่เอาเท้าราน้ำ เอาแต่ตำหนิ ทำให้ผู้อื่นตื่นตระหนก 7. เอาตัวเอง

ให้รอด คนอื่นเป็นอย่างไรม่สนใจ

และต่อเนื่องจากกรณีคนไทยในยุคน้ำท่วม ทาง **ดร.จิตรา ในฐานะประธานศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มศว** ก็ยังมีการสะท้อนเกี่ยวกับการ **'จัดการอารมณ์ท้อ-โกรธ-โทษคนอื่น'** ได้อย่างน่าพิจารณา โดยสรุปคือ...

**ขณะนี้ผู้คนในสังคมมีอารมณ์ท้อแท้ โกรธ โทษ พาล อันเนื่องมาจากภาวะอุทกภัยที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ ซึ่งเป็นภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน**

นักวิชาการรายนี้จะระบุว่า... จากการพบกับเหตุการณ์ทางลบที่เข้ามาคุกคามชีวิตอย่างคิดไม่ถึง ตั้งรับไม่ทัน หรือไม่ตอบสนองต่อความต้องการตามความคิดของตนเอง ทำให้คนไทยจำนวนมากเกิดการ 'เสียขวัญ' หรือ 'ขวัญผวา' ซึ่งก็เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ ที่ต้องการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นทุกข์ แสวงหาหรืออยากอยู่กับความสุข หรือความคุ้นชิน อยากจะใช้ชีวิตเป็นปกติอย่างที่เคยเป็นมา ทั้งนี้ คนที่ต้องสูญเสียในเรื่องต่างๆ จากน้ำท่วม เช่น สูญเสียบ้านเรือนจากภาวะน้ำท่วม หรือกำลังใจจดใจจ่อว่าน้ำจะท่วมบ้านและทรัพย์สินของตัวเองหรือไม่ มักมีอาการ 'เสียศูนย์' จึงมีกลไกการแสดงออกทางอารมณ์ด้านลบ เป็น 2 ด้าน คือ "สู้" หรือ "หนี"

หลายคนอาจบอกว่า 'ปลง' แต่หากสงบสติไม่ลง ปล่อยวางตามที่ปากพูดไม่ได้ ก็อาจกลายเป็นการ 'พาล' แทน เมื่อหาทางออกไม่ได้ก็อาจมุ่งแต่ 'โทษ' คนนั้นคนนี้ จนตนเองก็ทุกข์มาก

ดร.จิตรา ระบุไว้อีกว่า... หากจมอยู่กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอย่างหมดปัญญา เอาแต่ย่ำกับตัวเองในทาลบ เช่น "หมดแล้ว" "ไม่เหลืออะไรแล้ว" "ทนไม่ไหวแล้ว" หรือพยายามกักอารมณ์ขุ่น และกวนขึ้นมาเรื่อย ๆ ด้วยการพูดจาช้า ๆ วกวนเรื่องเดิม ๆ ในแง่ลบแง่ร้าย หรือเติมเชื้อให้เพิ่มขึ้น ด้วยการเสียดสี ประชดใครต่อใครที่ตนเองมองว่าเป็นปัญหา ก็จะยิ่งเพิ่ม "ความรุนแรงทางอารมณ์" ให้ทวีคูณขึ้นมา ขณะที่การรับฟัง รับภาพด้านลบ ในขณะที่จิตตก อารมณ์ร้าย ความคิดแย่ ก็จะเกิดทะเลาะจากการท่วมท้นทางอารมณ์จนเกินแรงต้าน

แล้วก็จะทำให้ยิ่งเตลิด ขวัญหนีดีฝ่อ กระตุ้นให้อารมณ์ลบแสดงออกมาเรื่อย ๆ และแรงขึ้น ซึ่งถ้าวนเวียนวกวนจดจ่อกับเรื่องแย่ ๆ ก็จะกลายเป็นความเครียด และระเบิดออกมาเป็นการ เสียดสี ด่าทอ จับผิด จนทำให้ ขัดแย้ง แดกแยก ทะเลาะ จากเรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ จากเรื่องไม่เป็นเรื่องถูกขยายให้เกิดเรื่อง

ทั้งนี้ จากที่ "สัปดาห์หน้า 1 เดลินิวส์" สะท้อนมา ขอเน้นว่ามีได้หมายความว่ายุคน้ำท่วมนี้คนไทยกลายเป็นคนพาลหรือไม่เห็นแก่ส่วนรวม อะไรใด ๆ ทั้งสิ้น ก็เป็นแต่เพียงเกริ่นนำข้อมูลของ ดร.จิตรา

ก่อนจะถึงจุดที่สำคัญ ประเด็นที่ในยุคน้ำท่วมนี้ยิ่งน่าสนใจ กล่าวคือ... "ความคิดเป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดสติ และเสียสติได้" ขณะที่ "คำพูดที่มีความหวังต่อกัน เป็นสิ่งดีกว่าคำพูดหมดหวัง" ถ้าเราเริ่มรู้ตัวว่ายิ่งพูด

อารมณ์ยิ่งปะทุมากขึ้น ควรหยุด ไม่ควรพูดต่อเพื่อความสะอาดใจ การพูดคุยที่ดีที่สุดในยุคต้องเผชิญภัยน้ำท่วม คือการพูดคุยกันด้วยคำพูดประคองใจกันให้เกิดเป็นความรู้สึกร่วมด้านบวก พร้อมจะสู้ต่อไปได้ เช่น “หากเราช่วยกัน เราจะร่วมกันฝ่าฟันไปได้” “วิกฤตินี้ไม่ใช่เราคนเดียวที่ต้องเจอ” “เราจะมัวแต่รอไม่ได้ ต้องช่วยตัวเองและช่วยกันก่อนในสิ่งที่เราสามารถทำได้” “ใจเย็น ๆ ใจเย็น ๆ” “เป็นกำลังใจซึ่งกันและกันนะ” เป็นต้น

‘มัวแต่รอ มัวแต่รับ เอาแต่จับผิด ชัดชา ชัดแย้ง โทษกันไปกันมา อย่างไม่จบสิ้น จะกลายเป็นปัญหาสานต่อปัญหามากขึ้น’ ‘ต้องรู้จักให้กำลังใจตนเอง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ต้องรู้จักตัดอารมณ์ด้านลบออกไปอย่างรู้ตัว จึงจะช่วยบรรเทาความรู้สึก อีกทั้งทำให้อารมณ์ดีขึ้น และรู้สึกว่าชีวิตยังมีทางออก มีความหวัง โดยที่ตัวเรายังพอจะทำอะไรได้’ ...ประชาชนศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มศว แนะนำไว้ ซึ่งในนี้ก็หมายรวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์ผ่านทาง “โซเชียลมีเดีย-สังคมออนไลน์” ด้วย

สรุปก็คือ ‘คนไทยยุคนี้ท่วมต้องรู้จักเรียกขวัญตนเอง’

ภัยน้ำท่วมใหญ่ครั้งนี้ ‘ใครผิด-ใครช่วย?? ก็ว่ากันไป’

‘เราคนไทยอย่าให้จิตใจดี ๆ จมไปกับน้ำ’ เลยนะ-นะ!!