กระบวนการคิดเชิงออกแบบวิถีพุทธ: เครื่องมือในการออกจากความเครียดในยุค New Normal ของกลุ่มคนวัยทำงาน*

Buddhist Design Thinking Process: Tools for Getting out of Suffering and Stress in the New Normal era of People in the Organization

พระมหาญาณภัทร อติพโล, กัญญาพร สุทธิพันธ์, พระดำรงพล ถิรสทฺโธ[1] และวิชชานันท์ ทองศรี[2]
Phramaha Yanapat Atipalo, Kanyaporn Suttipan, Phra Danrongpol Thirasaddho and Wichanan Tongsri
วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีไพบูลย์[1]
มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์[2]
Kanchanaburi Sripiboon Budhhist Collage, Thailand
Southeast Asia University, Thailand
Corresponding Author, E-mail: tosspoy3@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้ มุ่งเสนอความทุกข์ ความเครียดของมนุษย์ส่วนใหญ่มักจะเกิดมาจากความคิด เพราะหลังจากที่ประสบปัญหาหรือเรื่องราวไม่ดีก็จะนำไปคิด และถ้าหากจัดการความคิดไม่ดีก็จะนำไปสู่ความทุกข์ได้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ทำให้ทุกคนเกิดความเครียด รวมทั้งคนที่อยู่ในวัยทำงานก็เกิดความเคลียดหลายประการ ในปัจจุบันมีกระบวนการคิดแบบหนึ่งที่ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาถูกจุด ตลอดจนพัฒนาแนวคิดใหม่ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่ตั้งไว้ เพื่อที่จะหาวิถีทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด ซึ่งเรียกว่ากระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) โดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างผลลัพธ์ในอนาคตที่เป็นรูปธรรม เพื่อให้ตอบโจทย์ตลอดจนแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงเกิดนวัตกรรมใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์อีกด้วย เพราะในยุคนี้เป็นยุคแห่งการออกแบบหรือ Design แม้แต่ความคิดไม่ได้เป็นแค่การคิดค้นสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ให้ออกมาเป็นวัตถุจับต้องได้ แต่สามารถออกแบบแล้วสามารถนำไปบูรณาการกับกระบวนการคิดแบบพุทธวิธีก็เพิ่มทางเลือกในแก้ความเครียดแก่คนในวัยทำงานในยุค New Normal นี้ กระบวนการคิดเชิงออกแบบวิถีพุทธ ประกอบด้วย 1) คิดสืบสาวหาเหตุผล

*ได้รับบทความ: 7 กันยายน 2564; แก้ไขบทความ: 23 พฤศจิกายน 2564; ตอบรับตีพิมพ์: 27 ธันวาคม 2564
Received: September 7, 2021; Revised: November 23, 2021; Accepted: December 27, 2021

(การณมนสิการ) เพื่อเข้าใจปัญหา (Empathize) 2) วิธีคิดแบบอริยสัจ เพื่อกำหนดปัญหาให้ชัดเจน (Define) ระบุปัญหาและกรอบของปัญหา 3) การคิดหลายทาง หรือหลายแง่หลายมุม (ปถมนสิการ) เพื่อระดมความคิด (Ideate) 4) สร้างต้นแบบที่เลือก (Prototype) 5) ทดสอบ (Test)

คำสำคัญ: พุทธวิธี; กระบวนการคิด; ความเครียด; พุทธศาสนา

Abstract

The analysis of Most of human suffering and stress are caused by thoughts. Because after having a problem or a bad story, it will be taken into account. And if the thoughts are badly managed, they can lead to suffering. The Covid-19 epidemic situation has made everyone stressful. Including people of working age, there are many problems. At present, there is one thought process that is used to solve problems in the right spot. as well as developing new ideas to fix the problem set in order to find the best and most suitable way this is called Design Thinking with the objective of creating tangible future results. in order to answer and solve problems effectively including new innovations that is useful as well because in this era is the era of design or design, even the idea is not just the invention of creating new things. To come out as a tangible object but can design then it can be integrated with the Buddhist way of thinking, thereby increasing the choice in solving stress for people of working age in this New Normal. Buddhist design thinking process Consequently, it consists of: 1. Think find reasons (Kanamonasikan) to understand the problem (Empathize). 2. The Noble Truth of thinking. To define the problem clearly (Define)-Identify the problem and the framework of the problem or multiple aspects (primary) to brainstorm (Ideate) 4. Create a selected prototype (Prototype) 5. Test (Test).

Keywords: Buddhist method; Thinking Process; Stress; Buddhism

1. บทนำ

ความคิดเป็นปฐมบทของการพูดและการกระทำ เพราะสิ่งที่จะทำ คำที่จะพูด ทุกอย่างย่อมมาจากความคิด สิ่งที่พูดและทำจะเกิดประโยชน์หรือไม่ล้วนมาความคิด รวมไปถึงความสุขและความทุกข์ก็มาจากความคิด ทักษะการคิด (Thinking skill) มีรูปแบบต่างๆ เช่น 1) การคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) หมายถึง กระบวนการคิดในรูปแบบใหม่ๆ ความสามารถในการรับรู้ความคิดใหม่ๆ 2) การคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical thinking) หมายถึง กระบวนการคิดในรายละเอียด ความสามารถในการแยกแยะ

ส่วนต่างๆออกเป็นส่วนพื้นฐานหรือส่วนย่อย เพื่อตรวจสอบและวิเคราะห์ความเชื่อมโยง 3) การคิดเชิงวิพากษ์ (Critical thinking) หมายถึง กระบวนการคิดโดยใช้วิจารณญาณหรือการตัดสินอย่างรอบคอบ 4) การคิดเชิงกลยุทธ์ (strategic thinking) หมายถึง กระบวนการคิด โดยการวิเคราะห์และประเมินเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง และแนวทางการปฏิบัติ เพื่อตัดสินใจ 5) การคิดเชิงมโนทัศน์ (Conceptual thinking) หมายถึง กระบวนการคิดในการเชื่อมโยงส่วนประกอบย่อย หรือความสัมพันธ์ของข้อมูล เพื่อให้เห็นภาพใหญ่ 6) การคิดเชิงบวก (Positive thinking) หมายถึง กระบวนการคิดและเข้าใจในสิ่งที่เป็นทั้งด้านบวกและด้านลบ แล้วหาเรื่องราวดีๆ หรือมุมบวกในเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ได้พบเจอเพื่อยอมรับ เรียนรู้ ปรับปรุงแก้ไข และให้เราเติบโตขึ้น 7) การคิดเชิงระบบ (System thinking) หมายถึง กระบวนการคิดอย่างเป็นขั้นตอน การมองภาพรวมอย่างเป็นระบบ มีส่วนประกอบย่อย มีขั้นตอน และรายละเอียดแยกย่อยออกมาและเชื่อมโยงกับระบบต่างๆ

ในปัจจุบันมีรูปแบบการคิดอีกแบบหนึ่งซึ่งได้รับความนิยมขึ้นเรื่อย เรียกว่า “การคิดในเชิงออกแบบ” โดยปกติจะถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางกับองค์กรต่างๆ เพราะช่วยในการบริหารองค์กรตลอดจนปลูกฝังระบบวิธีคิดให้กับบุคลากรในองค์กรเพื่อที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานของตนเองได้ด้วย ซึ่งกระบวนการคิดในรูปแบบนี้มีลักษณะและกระบวนการที่สร้างสรรค์ขึ้นมา ซึ่งถือว่าเป็นหลักการที่ช่วยทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ เพราะก่อนที่จะพูดหรือทำต้องผ่านความคิดก่อน ถ้าความคิดได้รับการออกแบบดีแล้วการแสดงออกย่อมถูกพัฒนาขึ้นด้วยอย่างแน่นอน กระบวนการคิดในเชิงออกแบบมักใช้ในการคิดเพื่อสร้างวิธีการ คิดแก้ปัญหา คิดสังเคราะห์ คิดอนาคต เป็นต้น

2. กระบวนการของการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking Process)

โดยทั่วไปไม่มีคำจำกัดความที่ชัดเจนของการคิดเชิงออกแบบ มีความแปรเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรมและตามบริบทของสังคม (Ulla Johansson-Sköldberg, 2013) แต่การทำความเข้าใจในความหมายและขั้นตอนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking Process) จะสามารถทำให้เราลำดับการปฏิบัติการตลอดจนรู้วิธีคิดและกระบวนการในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ไปจนถึงสามารถสร้างนวัตกรรมหรือผลลัพธ์เพื่อมาตอบโจทย์ที่ต้องการได้ ถ้าจะให้ความหมายของกระบวนการคิดเชิงออกแบบจากหนังสือกระบวนการคิดเชองออกแบบ ของ Andrew Pressman ดังนี้ 1) ทักษะที่รวมเอาการรับรู้สถานการณ์และความเห็นอกเห็นใจเข้าไว้ด้วยกันการสร้างความคิด 2) เครื่องมือที่กระตุ้นความคิดเชิงวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาปัญหาที่คำนึงถึงบริบท ข้อกำหนดของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและความชอบ ปัญหาด้านลอจิสติกส์ และต้นทุน 3) ความคิดที่ก่อให้เกิดความคิดที่หลากหลายแม้กระทั่งคลาดเคลื่อน แหล่งที่มา และจากนั้นสร้างขึ้นเพื่อแจ้งให้ทราบอย่างก้าวหน้าโซลูชั่นที่ดีกว่าสำหรับความท้าทาย 4) ชุดของการดำเนินการและการสะสมของข้อมูลชั่วคราวที่มีโครงสร้างเป็นวง ซึ่งกำหนดปัญหา

ไว้ดำเนินการวิจัยและวิเคราะห์และเสนอแนวคิดจากนั้นจึงได้รับคำติชมและการแก้ไขที่สำคัญซึ่งในทางกลับกันจะนำไปสู่การทำซ้ำส่วนของลูปเพื่อปรับแต่งความคิด (Andrew Pressman, 1960) 5) การคิดเชิงออกแบบสามารถเป็นส่วนเสริมที่ดีในแนวทางอื่นๆ ในการแก้ไขปัญหา โดยนำมุมมองที่หลากหลายมารองรับในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน (Peter Merholz, 1960)

ดังนั้น กระบวกการคิดเชิงออกแบบคือ เครื่องมือทางความคิดที่ใช้ในการแก้ปัญหา และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ซึ่งกระบวนการของการคิดเชิงออกแบบ ในรูปแบบสากลนั้นมีการสร้างสรรค์ขึ้นมาได้อย่างน่าสนใจ และเป็นขั้นตอนดังนี้ 1) เข้าใจปัญหา (Empathize) การทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ขั้นแรกต้องทำความเข้าใจกับปัญหาให้ถ่องแท้ในทุกมุมมองเสียก่อนสามารถทำได้ดังนี้ การสังเกตสิ่งรอบตัว และการสัมภาษณ์ 2) กำหนดปัญหาให้ชัดเจน (Define) ระบุปัญหาและกรอบของปัญหา 3) ระดมความคิด (Ideate) การหาแนวทางแก้ไขคือ ขั้นตอนการค้นหาความคิดใหม่ๆ ที่จะสามารถตอบโจทย์ปัญหาและความต้องการได้มากที่สุด หลักการระดมสมอง จะต้องกำหนดเวลาในการระดมสมอง สามรถเสนอไอเดียได้อย่างอิสระ จัดกลุ่มของไอเดีย คัดเลือกไอเดีย และนำไอเดียมาพิจารณาร่วมกันอีกครั้งว่ามีอะไรควรเพิ่มเติมอีกหรือไม่ 4) สร้างต้นแบบที่เลือก (Prototype) หากเป็นเรื่องการออกแบบผลิตภัณฑ์หรือนวัตกรรมขั้น Prototype นี้ก็คือการสร้างต้นแบบเพื่อทดสอบจริงก่อนที่จะนำไปผลิตจริง สำหรับในด้านอื่นๆ ขั้นนี้ก็คือการลงมือปฏิบัติหรือทดลองทำจริงตามแนวทางที่ได้เลือกแล้ว ตลอดจนสร้างต้นแบบของปฏิบัติการที่เราต้องการจะนำไปใช้จริง 5) ทดสอบ (Test) ทดลองนำต้นแบบหรือข้อสรุปที่จะนำไปใช้จริงมาปฏิบัติก่อน เพื่อทดสอบประสิทธิภาพ ตลอดจนประเมินผล

3. กระบวนการคิดในทางพระพุทธศาสนาในการแก้ปัญหา

ในพระพุทธศาสนามีกระบวนการคิดที่ช่วยในการแก้ปัญหาทางจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์และปัญหาทั้งปวง กระบวการคิดที่สำคัญ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2543) กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ว่าการคิดอย่างถูกวิธีตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดในการนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง เพราะโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญญา ทำให้สามารถหยั่งรู้สภาวธรรม เข้าถึงหลักความจริง ความดีงาม ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิดหรือเป็นนายของความคิด เอาความคิดมารับใช้ช่วยแก้ไขปัญหาตรงข้ามกับ “อโยนิโสมนสิการ” ซึ่งทำให้คนกลายเป็นทาสของความคิด ถูกความคิดปลุกปั่นจับเชิดให้เป็นไปต่างๆ นานา ชักลากไปหาความเดือดร้อนวุ่นวายหรือถูกความคิดนั้นเองบีบคั้นให้ได้รับความทุกข์ทรมานต่างๆ อย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง

ลักษณะการคิดแบบโยนิโสมนสิการที่สำคัญ 4 ประการ

1. อุบายมนสิการ คือ ลักษณะการคิดแบบวิเคราะห์กระบวนการ ความเป็นไปของสิ่งต่างๆ

เป็นการคิดที่ช่วยให้เข้าถึงรากเหง้าแก่นแท้ของสิ่งต่างๆ

2. ปถมนสิการ คือ ลักษณะการคิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง มีลำดับขั้นตอนเป็นเหตุเป็นผลกัน เป็นระเบียบไม่วกวน (หรือนัยหนึ่งคือการคิดหลายทาง หรือหลายแง่หลายมุมก็ได้ เพื่อนำไปใช้พิจารณาแนวทางที่ถูกต้อง)

3. การณมนสิการ คือ ลักษณะการคิดสืบสาวหาเหตุผล จนเกิดเป็นความสัมพันธ์ของเหตุและผลโดยสมบูรณ์

4. อุปปาทกมนสิการ คือ ลักษณะการคิดมุ่งในสิ่งที่เป็นกุศล คือ ลักษณะการคิดที่มุ่งแต่สิ่งที่ดี ตัดขาดจากสิ่งไร้สาระ หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดทุกข์แก่ตนและผู้อื่น

วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุผล เป็นการสืบหาสาเหตุของสิ่ง (ผล) ที่เกิดขึ้น เมื่อได้เหตุแล้วก็หาสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุ (ผล) นั้นต่อไป จนได้ความสัมพันธ์ของเหตุและผลโดยสมบูรณ์ ในปัจจุบันได้มีการนำหลักโยนิโสมนสิการ มาเรียบเรียงเป็นวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ 10 วิธี ในชีวิตประจำวัน มักใช้ในการทดลองและอภิปรายกลุ่ม

วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ มุ่งพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้รู้ว่าเรื่องนั้นๆ มีองค์ประกอบย่อยอะไรบ้าง ประกอบกันขึ้นมาได้อย่างไรในชีวิตประจำวัน มักใช้ในการคิดเพื่อค้นหาคิดวิเคราะห์

วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือไตรลักษณ์ เป็นการคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆตามกฎไตรลักษณ์ คือ ทุกข์ (ความไม่อาจคงสภาพอยู่อย่างเดิมได้) อนิจจัง (ความเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่) อนัตตา (ความไม่เป็นตัวตน ไม่ใช่ตัวตน)ในชีวิตประจำวัน มักใช้ในการคิดเพื่อยอมรับ คิดวิพากษ์

วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา เป็นการคิดแบบสืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วพิจารณาวิธีการแก้ไขที่เหตุ ซึ่งมักเริ่มด้วยการกำหนดปัญหา (ทุกข์) ทำความเข้าใจกับปัญหา สืบหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข (สมุทัย) ในขณะเดียวกันก็กำหนดเป้าหมายให้แน่ชัด พร้อมกันนั้นจึงคิดวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา (มรรค) และดำเนินการแก้ไขปัญหาตามแนวทางที่วางไว้ (นิโรธ) ในชีวิตประจำวัน มักใช้ในการคิดเพื่อแก้ปัญหา

วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ เป็นการคิดตามหลักการ มุ่งหาความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับความมุ่งหมาย/วิธีการ เมื่อวิเคราะห์จนรู้สภาพของปัญหาแล้ว จึงพิจารณาจุดหมายที่ต้องการและวิธีการที่จะตอบสนองจุดหมายนั้น จนนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง (ธรรมานุธรรมปฏิบัติ)

วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการคิดโดยมองความจริง ยอมรับความจริงตามสิ่งที่เป็นอยู่ เพื่อให้รู้คุณโทษ ข้อดีข้อเสียทุกด้าน แล้วจึงคิดหาทางออกของปัญหา เลือกหนทางที่ดีที่สุดของปัญหาในกรณีต่างๆ แล้วจึงนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มักใช้ในการคิดเพื่อเลือกแนวทาง คิดเปรียบเทียบ คิดเชิงกลยุทธ์

วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นการคิดที่สกัดหรือบรรเทาตัณหาของมนุษย์ โดยพิจารณาด้วย “สติ” และ “ปัญญา แยกแยะให้ได้ว่าสิ่งนั้นๆ มี “คุณค่าแท้” หรือ “คุณค่าเทียม” ในชีวิตประจำวัน มักใช้ในการคิดเพื่อประเมินคุณค่า คิดลึกซึ้ง คิดประยุกต์

วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดที่ใช้หลักการที่ว่า “บุคคลเมื่อประสบอารมณ์หรือรับรู้สิ่งใดก็ตาม แม้เป็นของอย่างเดียวกัน แต่การมองเห็นและนึกคิดอาจปรุงแต่งไปคนละอย่างตามโครงสร้างของจิตใจ” ในชีวิตประจำวัน มักใช้ในการคิดเพื่อเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดอย่างสร้างสรรค์

วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ ภายใต้อำนาจของปัญญา ไม่ตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์ พิจารณา “ความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์” ไม่อาลัยอาวรณ์สิ่งที่ผ่านไปแล้ว หรืออารมณ์ชอบใจ ไม่ชอบใจ ยึดสัมมาสติ เป็นสำคัญในชีวิตประจำวัน มักใช้ในการคิดเพื่อการไม่ยึดติด คิดอย่างมีวิจารณญาณ

วิธีคิดแบบวิภัชชวาท (วิภัชชวาท ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูด แต่การคิดและพูดเป็นกรรมที่ใกล้กันมากที่สุด เพราะสิ่งที่พูดล้วนมาจากการคิด) โดย วิภัชชวาท มาจาก 2 คำ คือ “วิภัชช” แปลว่า แยกแยะ จำแนก และ “วาท” แปลว่า การพูด การกล่าว ซึ่งเราอาจให้ความหมายของวิภัชชวาท ได้เป็นการพูดแจกแจง จำแนก แยกแยะ ด้วยการมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้านของสิ่งนั้นๆ ครบทุกแง่มุม

4. สถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อความเครียด

สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ตั้งแต่ต้นปี 2563 ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อทุกคนในโลกใบนี้ ผลกระทบทางตรงคือ การมีผู้ติดเชื้อ แต่ก็ยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องเผชิญกับผลกระทบทางลบจากการแพร่ระบาดไม่มากก็น้อย นั่นก็คือกลุ่มที่ถูกบังคับให้ต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตไปโดยสิ้นเชิงไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว เราเริ่มมีความเสี่ยงต่อภาวะความเครียดเรื้อรัง

โดยปกติภาวะฉุกเฉินมักก่อให้เกิดความเครียดอยู่แล้ว แต่ตัวกระตุ้นความเครียดเฉพาะของการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ที่มีผลกระทบต่อประชากร (กรมสุขภาพจิต, 2563) ก่อนเกิดวิกฤติ COVID-19 มีผู้คนจำนวนมากตกอยู่ในภาวะเครียด องค์การอนามัยโลกได้มีรายงานเมื่อต้นปี 2563 ว่าทั่วโลกมีคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประมาณ 264 ล้านคน โดยประเทศไทยพบอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากปี 2560 คือ 4.94 ต่อประชากรแสนคน เป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคนในปี 2561 (กรมสุขภาพจิต, 2563) นอกจากนี้ยังมีโรควิตกกังวล ซึ่งในสหรัฐอเมริกามีรายงานผู้ป่วยวิตกกังวลโดย The Anxiety and Depression Association of America สูงถึง 18.1 % ของประชากร หรือประมาณ 40 ล้านคน และยังไม่นับรวมผู้ที่มีปัญหาติดแอลกอฮอล์ จึงเป็นที่แน่นอนว่า เมื่อเกิดวิกฤติ แพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 เข้ามา ผู้ป่วยเหล่านี้อาจมีอาการกำเริบหรือแย่ลง แม้ยังได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้น หากคุณหรือ

คนใกล้ชิดเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มผู้ป่วยหรือสงสัยว่าจะป่วยอยู่ก่อน ช่วงนี้ควรพบจิตแพทย์เพื่อประเมินและรักษาอย่างเหมาะสม หรือหากมีนัดสม่ำเสมอก็ไม่ควรหยุดพบแพทย์ เพราะอาจนำไปสู่อาการรุนแรงและเป็นอันตรายได้

ความเครียดในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 แพร่ระบาด ในกลุ่มคนที่ทำงานก็เป็นอีกปัญหาใหญ่ที่หลายคนต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นความกังวลเรื่องรายได้ เรื่องสถานการณ์การแพร่ระบาด ปัญหาด้านสภาวะจิตใจระหว่างที่ ทำงานที่บ้าน (work from home) เพราะไม่สามารถแยกแยะสถานที่ทำงานออกจากบ้านได้ ทำให้รู้สึกเหมือนไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริง รวมไปถึงปัญหาติดตามข่าวสารมากเกินไป ซึ่งอาจมีทั้งข่าวจริงและข่าวปลอม และวิตกกังวลเกี่ยวกับความมั่นคงทางหน้าที่การงานและรายได้ ที่อาจได้รับผลกระทบ อาจทำให้เกิดภาวะความเครียดเรื้อรัง ปัญหาความเครียดซึ่งเกิดจาก

1. ต้องอยู่บ้านตลอดเวลา ทำให้ต้องทนอยู่กับสภาพแวดล้อมเดิมๆ ยิ่งถ้าเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในที่พักที่มีลักษณะเป็นห้องแคบ เช่น คอนโด ทาวน์เฮ้าส์ เป็นต้น ยิ่งทำให้รู้สึกอุดอู้ เกิดความรู้สึกเบื่อหรือเครียดได้ต้องทำงานที่บ้าน: ทำให้พื้นที่ที่ควรจะเป็นบ้านสำหรับพักผ่อน กับพื้นที่ที่ควรจะจริงจังตั้งใจทำงาน กลายเป็นสถานที่เดียวกันอย่างแยกไม่ได้ เกิดปัญหาการปรับตัว พักผ่อนได้ไม่เพียงพอ บางคนอาจมีปัญหา ไม่สามารถปิดจบงาน (cut off) ในแต่ละวันได้

2. ประชุมทางไกลใช้เวลานานขึ้นและไม่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากไม่ใช่การเจอตัวแล้วมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเช่นปกติ ทำให้ต้องใช้สมาธิและใช้เวลามากยิ่งขึ้นในการประชุมทางไกล ทำให้เราเผลอเพ่งหน้าจอ ส่งผลต่อความเหนื่อยล้า

3. ปฏิสัมพันธ์และการเข้าสังคมที่น้อยลง การที่เราไม่สามารถออกไปพบปะผู้คนหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นนอกบ้านได้ ส่งผลให้ต้องอยู่กับตัวเองมากขึ้น มีโอกาสเกิดความคิดฟุ้งซ่าน เครียดและกดดันไม่มีพื้นที่ให้ระบายออก

4. ปัญหาด้านความสัมพันธ์ การกักตัวอยู่บ้านร่วมกันเป็นเวลานานๆ พบว่า เกิดกรณีความรุนแรงในครัวเรือนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 30 ซึ่งอาจเกิดจากอาการเครียดที่ต้องถูกจำกัดพื้นที่ ประกอบกับความกังวลในด้านการงานและรายได้

5. ผลกระทบจากความเครียด

1. ผลกระทบทางร่างกาย: มีทั้งผลกระทบทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ได้แก่ ความดันโลหิตสูง มีการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารมาก (อาจนำไปสู่โรคกระเพาะอาหาร) ภูมิคุ้มกันต่ำลง เป็นโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น บางคนที่มีโรคประจำตัว ก็จะกระตุ้นให้โรคกำเริบได้ง่าย

2. ผลกระทบด้านจิตใจ: ทำให้เราโมโหง่าย ขาดสมาธิ อารมณ์แปรปรวน หลงลืม นอกจากนี้ความเครียดจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล หากมีมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อเซลล์ประสาท

สติปัญญาและความจำ และถ้าปล่อยให้เครียดเรื้อรังต่อเนื่องเป็นเวลายาวนาน อาจเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า หรือส่งผลให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้

3. ผลกระทบเชิงพฤติกรรม: นอกจากโอกาสที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวแล้ว ความเครียดอาจยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในระยะยาวได้ ส่วนใหญ่จะเป็นพฤติกรรมที่เป็นไปเพื่อการผ่อนคลายหรือระบายอารมณ์ แต่ทำบ่อยจนติดเป็นนิสัย เช่น ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ติดเกม กินมากขึ้น ต้องหาอะไรกินตลอดเวลาหรือติดเล่นการพนัน เป็นต้น

ดังนั้น สิ่งที่อาจต่อยอดมาจากความเครียดคือภาวะซึมเศร้า อยู่ในอารมณ์เศร้าหมองหรือรู้สึกไม่มีความสุขเลยตลอดทั้งวัน อาจทราบหรือไม่ทราบสาเหตุที่เป็นก็ได้ และมีอาการเช่นนี้ทุกวัน อย่างน้อย 2 สัปดาห์อยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากทำอะไรเลย แม้แต่กิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข ก็ไม่ทำให้รู้สึกมีความสุขได้อีก ซึ่งจะมีอาการเช่นนี้อยู่อย่างน้อย 2 สัปดาห์ โดยเป็นร่วมกับอาการอื่นๆ

6. กระบวนการคิดเชิงออกแบบวิถีพุทธ (Buddhist Design Thinking Process)

เมื่อกระบวนการคิดวิถีพุทธมาบูรณาการกับกระบวการคิดเชิงอออกแบบมีกระบวนการดังนี้

1. คิดสืบสาวหาเหตุผล (การณมนสิการ) เพื่อเข้าใจปัญหา (Empathize)

ขั้นแรกต้องทำความเข้าใจกับปัญหาให้ถ่องแท้ในทุกมุมมองเสียก่อน หรือเข้าใจในสิ่งที่เราต้องการแก้ไขนี้เพื่อหาหนทางที่เหมาะสมและดีที่สุดให้ได้ การเข้าใจคำถามอาจเริ่มตั้งด้วยการตั้งคำถาม สร้างสมมติฐาน กระตุ้นให้เกิดการใช้ความคิดที่นำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์ที่ดีได้ ตลอดจนวิเคราะห์ปัญหาให้ถ้วนถี่ เพื่อหาแนวทางที่ชัดเจนให้ได้ การเข้าใจในปัญหาอย่างลึกซึ้งถูกต้องนั้นจะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ตรงประเด็นและได้ผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยม สามารถทำได้ดังนี้ 1) การสังเกตตัวเอง 2) การตั้งคำถามให้ตัวเองตอบ

2. วิธีคิดแบบอริยสัจ เพื่อกำหนดปัญหาให้ชัดเจน (Define) ระบุปัญหาและกรอบของปัญหา ขั้นต่อมาใช้วิธีการคิดแบบอริยสัจซึ่งมักเริ่มด้วยการกำหนดปัญหา (ทุกข์) เมื่อเรารู้ถึงข้อมูลปัญหาที่ชัดเจนตลอดจนวิเคราะห์อย่างรอบด้านแล้ว ให้นำเอาข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เพื่อที่จะคัดกรองให้เป็นปัญหาที่แท้จริง กำหนดหรือบ่งชี้ปัญหาอย่างชัดเจน เพื่อที่จะเป็นแนวทางในการปฏิบัติการต่อไป รวมถึงมีแก่นยึดในการแก้ไขปัญหาอย่างมีทิศทาง

3. การคิดหลายทาง หรือหลายแง่หลายมุม (ปถมนสิการ) เพื่อระดมความคิด (Ideate) การระดมความคิดนี้คือการนำเสนอแนวความคิดตลอดจนแนวทางการแก้ไขปัญหาในรูปแบบต่างๆ อย่างไม่มีกรอบจำกัด ควรระดมความคิดในหลากหลายมุมมอง หลากหลายวิธีการ ออกมาให้มากที่สุด เพื่อที่จะเป็นฐานข้อมูลในการที่เราจะนำไปประเมินผลเพื่อสรุปเป็นความคิดที่ดีที่สุดสำหรับการแก้ไขปัญหานั้นๆ ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเกิดจากความคิดเดียว หรือเลือกความคิดเดียว แต่เป็นการผสมผสานหลากหลายความคิดให้ออกมาเป็นแนวทางสุดท้ายที่ชัดเจนก็ได้ การระดมความคิดนี้ยังช่วยให้เรามองปัญหาได้อย่างรอบด้าน

และละเอียดขึ้นด้วย รวมถึงหาวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างรอบคอบได้ด้วยเช่นกัน

4. สร้างต้นแบบที่เลือก (Prototype) หากเป็นเรื่องการออกแบบการประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจาใจ หรือนขั้นสร้าง Prototype ว่าสำหรับตัวเราเราควรมีรูปแบบการใช้ชีวิตแบบใดที่จะลดความเครียด นี้ก็คือการสร้างต้นแบบเพื่อทดสอบจริงก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริง สำหรับในการลดความเครียด ขั้นนี้ก็คือ การลงมือปฏิบัติหรือทดลองทำจริงตามแนวทางที่ได้เลือกแล้ว ตลอดจนสร้างต้นแบบของปฏิบัติการที่เรา ต้องการจะนำไปใช้จริง เช่น การสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิ Prototype ว่าสำหรับตัวเราเราควรมีรูปแบบการ สวดแบบใด สวดที่ไหน เวลา และเป็นเท่าไหร่ นั่งสมาธิเบื้อต้นก็เหมือนกันต้องหาต้นแบบที่เหมาะแก่ตนเอง การอ่านหนังสือ ทดลองสร้างต้นแบบที่เลือก ทั้งประเภทหนังสือ ช่วงเวลา ระยะเวลา การปลูกต้นไม้และ วาดรูป เป็นต้น

กิจกรรมเหล่านี้ เป็นตัวอย่างกิจกรรมที่ผู้นำไปใช้หา Prototype ว่า ต้นแบบที่เหมาะสมที่จะไป ใช้การการลดความเครียดในภาวะเช่นนี้จะเหมาะสมตัวเอง เกิดจากการเฝ้าดูตัวเอง และระดมความคิด ของตัวเอง เป็นการใช้ตัวเองแก้ปัญหาให้ตัวเอง พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์เพราะมีสติ ปัญญา แต่มนุษย์มีความสามารถจัดการความขัดแย้ง ภายในจิตใจหรือทุกข์ด้วยตนเองแตกต่างกัน (องฺ.จตุกฺก. 21/133/202) (อภิ.ปุ.36/148-151/186-187)

5. ทดสอบ (Test) ทดลองนำต้นแบบหรือข้อสรุปที่จะนำไปใช้จริงมาปฏิบัติก่อน เพื่อทดสอบ ประสิทธิภาพ ตลอดจนประเมินผล เสร็จแล้วก็นำเอาปัญหาหรือข้อดีข้อเสียที่เกิดขึ้นเพื่อนำมาปรับปรุง แก้ไข ก่อนนำไปใช้จริงอีกครั้ง

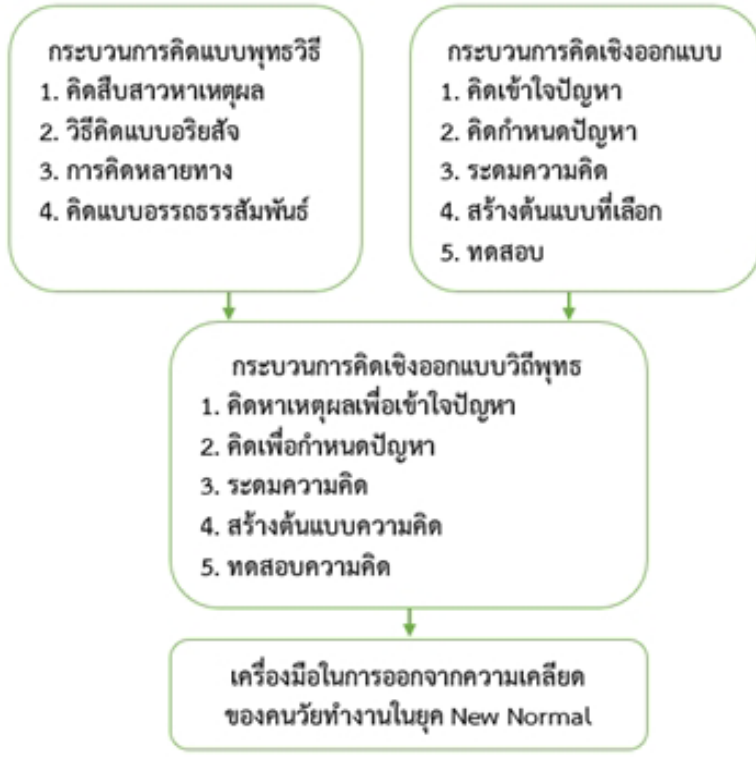
7. สรุป

ในช่วงที่โควิด19 กำลังแพร่ระบาดในขณะนี้ หลีกเลี่ยงไม่ได้เลยที่หลายๆ คนจะต้องเผชิญกับ ความเครียด เพราะต้องมีการปรับตัวครั้งใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยหรือคนทั่วไปก็ตาม รวมไปถึงคนในวัย ทำงาน ส่งผลกระทบทำให้มีสภาวะทางใจที่แย่ลง ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำ เกิดโรคที่ตามมาจากความเครียด เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ดังนั้น วิธีคิดและวิธีผ่อนคลายเพื่อไม่ให้ตัวเองเครียดมากเกินไปจึงสำคัญมาก

อย่างไรก็ดี โควิด 19 มีแนวโน้มที่จะยังอยู่กับเราไปอีกนานหรือในอนาคตจะมีการการแพร่ระบาด ของไวรัสชนิดอื่นอีก หรือมีสถานการณ์ที่ทำให้เราให้เราเกิดความเครียด เพราะฉะนั้น การจัดจการความ เคลียดผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบวิถีพุทธเป็นการแก้ปัญหาที่ตนเหตุคือ ความคิดได้ดีที่สุด เรามาหาวิธีที่จะอยู่ร่วมกับโควิด 19 ให้ได้อย่างไม่ทุกข์มากนักกันจะดีที่สุด เพียงแค่เรายอมรับความ เปลี่ยนแปลงไปตามจริง ค่อยๆ ปรับจนเป็นความเคยชิน ฝึกฝนใช้สติปัญญาของเราในการเปิดใจเรียนรู้ สิ่งใหม่ๆ มองหาโอกาสที่แฝงอยู่ในวิกฤติให้เจอในที่สุด

8. องค์ความรู้ที่ได้รับ

กระบวนการคิดเชิงออกแบบวิถีพุทธ ใช้กระบวนการคิดที่เป็นระบบที่ใช้การบูรณาการระหว่างกระบวนการคิดแบบพุทธวิธีกับกระบวการคิดเชิงออกแบบ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) คิดสืบสาวหาเหตุผล (การณมนสิการ) เพื่อเข้าใจปัญหา (Empathize) 2) วิธีคิดแบบอริยสัจ เพื่อกำหนดปัญหาให้ชัดเจน (Define) ระบุปัญหาและกรอบของปัญหา 3) การคิดหลายทาง หรือหลายแง่หลายมุม (ปถมนสิการ) เพื่อระดมความคิด (Ideate) 4) สร้างต้นแบบที่เลือก (Prototype) 5) ทดสอบ (Test) ซึ่งจะเป็นเครื่องมือในการออกจากความเครียดในยุค New Normal ของกลุ่มคนวัยทำงาน



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). *รายงานอัตราการฆ่าตัวตาย (รายต่อแสนประชากร) ปี พ.ศ. 2540-2563*. เข้าถึงได้จาก https://www.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Merholz, P. (1960). Why Design Thinking Won't Save You. *Harvard Business Review Blog Network*.

Pressman, A. (1960). *Design Thinking A Guide to Creative Problem Solving for Everyone.* London: Routledge.

Ulla Johansson-Sköldberg, Jill Woodilla, and Mehaves Çetinkaya, (2013). Design Thinking: Past. *Present and Possible Futures*, 22(2), 121-144.