

การฆ่าตัวตาย และแนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัย Suicide and Five Factors Model

ดราวรรณ ต๊ะปินตา, ป.ด.*

Darawan Thapinta, Ph.D.

บทคัดย่อ

ความคิดฆ่าตัวตายสามารถนำไปสู่พฤติกรรมการฆ่าตัวตายได้ ความคิดนี้สามารถอธิบายได้โดยใช้แนวคิดการแก้ปัญหาซึ่งพิจารณาจากห้าปัจจัย แนวคิดนี้ได้รวมห้าปัจจัยไว้ กล่าวคือ สองปัจจัยเรื่องมุมมองในการมองปัญหา และสามารถแก้ปัญหา สองปัจจัยเรื่องมุมมองในการมองปัญหาก็คือ การมองปัญหาทางบวกและการมองปัญหาทางลบ ส่วนวิธีการแก้ปัญหาสามแบบก็คือ การแก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยง การแก้ปัญหาแบบหุนหันพลันแล่น ไม่ระมัดระวัง และการแก้ปัญหาแบบใช้เหตุและผล หากบุคคลใดมีมุมมองในการมองปัญหาในทางลบ และเลือกแก้ปัญหาโดยการหลีกเลี่ยง หรือแบบหุนหันพลันแล่น ไม่ระมัดระวัง จะมีแนวโน้มของการคิดฆ่าตัวตายได้ การแก้ปัญหาก็สามารถทำได้โดยการช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองปัญหาของเขาให้เป็นทางบวก และช่วยให้เลือกวิธีการแก้ปัญหาแบบใช้เหตุและผล และชี้ให้เห็นว่าแทนที่จะฆ่าตัวเองก็เปลี่ยนมาฆ่าตัวตนจะดีกว่า

คำสำคัญ: การฆ่าตัวตาย แนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัย

Abstract

Suicidal ideal can lead to commit suicide, the five factors model can be used to explain how this ideal comes. Five factors included two ways of perception to the problems and three ways of problem solving. Two ways to perceive problem are positive and negative orientation and three ways of problem solving included avoidance, impulsive/careless and rational problem solving. The people who perceived problem in negative way and choose the avoidance or impulsive/careless way for solving problem trend to suicide. How to solve this problem is to help the people changing problem perception from negative way to positive way and choose rational problem solving. Instead of killing themselves, it's a better way to kill their self.

Keywords: suicide, Five factors model

* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทนำ

การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่ยังคงต้องได้รับการแก้ไขของประเทศไทย จะเห็นได้จากเกณฑ์เป้าหมายของประเทศ ได้ตั้งไว้ว่าประเทศไทยจะต้องมีสถิติการฆ่าตัวตายไม่มากกว่า 6.5 ต่อประชากรแสนคน แต่จากสถิติ ปี 2557 พบว่า มีผู้ที่ทำร้ายตนเองจนเสียชีวิตต่อแสนประชากร มีสถิติสูงกว่าเกณฑ์มากถึง 6 เขตการบริการ จาก 12 เขตการบริการ และพบว่า อันดับสูงสุด 3 จังหวัดที่เกิดการฆ่าตัวตายต่อแสนประชากร ได้แก่ จังหวัดแพร่ (13.62) จังหวัดแม่ฮ่องสอน (13.34) และจังหวัดเชียงใหม่ (12.56) โดยภาพรวมทั้งประเทศ คือ 6.08 เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตาย 9.63 และเพศหญิงมีอัตราการฆ่าตัวตาย 2.63 (กรมสุขภาพจิต, 2557)

การฆ่าตัวตายแม้ว่าจะมีสาเหตุที่แตกต่างกันบ้าง เช่น ความผิดหวัง ความสูญเสีย ปัญหาในชีวิตที่คิดว่าแก้ไขไม่ได้ การเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง ความซึมเศร้า หรือการเจ็บป่วยทางจิต แต่ผลที่เกิดจากการฆ่าตัวตายมีผลเสียไม่แตกต่างกัน นั่นคือ การบาดเจ็บ การสูญเสีย การพลัดพราก “การฆ่าตัวตายสำเร็จของคน 1 คน จะมีผลกระทบต่อคนอื่นอีกอย่างน้อย 5 คน ได้แก่ พ่อ แม่ พี่น้อง เพื่อนสนิท คนรัก” ดังนั้น ถ้าในประเทศไทยมีการฆ่าตัวตายสำเร็จปีละประมาณ 4,000 คน จะมีผู้รับผลกระทบที่ต้องทุกข์ทนกับการสูญเสียถึงปีละไม่ต่ำกว่า 20,000 คน (บุญภพ สิทธิพรอนันต์, 2550) การวิเคราะห์ถึงการฆ่าตัวตายและวิธีแก้ไขจึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการลดปัญหานี้

แนวคิดเกี่ยวกับการเกิดความคิดอยากฆ่าตัวตาย

แนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัย (Five factors model) เสนอโดย เดอร์ซูลเระ และเนซุ (D’Zulera & Nezu, 2007) แนวคิดนี้ได้เสนอให้ทำความเข้าใจ 5 ปัจจัยหลัก ครอบคลุม 3 ประเด็น คือ การแก้ปัญหา

ปัญหา และวิธีการแก้ปัญหา โดยได้อธิบายว่า การแก้ปัญหาหมายถึง การนำตนเอง กำกับตนเองในการที่จะพยายามค้นหาหรือระบุปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งมีเป้าหมายที่จะทำให้เกิดศักยภาพที่หลากหลาย และมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาที่เฉพาะเจาะจง รวมทั้งเพิ่มความเป็นไปได้ในการเลือกวิธีที่ดีที่สุดจากหลายๆ ทางเลือก ดังนั้น การแก้ปัญหาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ตัวว่ากำลังแก้ปัญหาโดยวิธีใด และผลจะมีทางบวกหรือทางลบอย่างไรบ้าง (conscious) มีเหตุผล (rational) มีความพยายาม (effortful) และมีกิจกรรมหรือการกระทำที่มีเป้าหมาย (purposive activity) เป้าหมายของการแก้ปัญหาเป็นการปรับการรับรู้ต่อสถานการณ์ปัญหาให้ดีขึ้นตามความเป็นจริง ปรับลดอารมณ์ที่กดดันลง เรียนรู้การปรับศักยภาพจากการแก้ปัญหาทั่วไป และวิธีการควบคุมตนเอง จะเห็นได้ว่า การแก้ปัญหาเน้นที่การบริหารจัดการที่ตนเอง กำกับตนเอง หากผู้ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาสามารถปรับเปลี่ยนได้ ก็สามารถแก้ปัญหาได้ แต่หากผู้ที่สร้างปัญหาขึ้นมาไม่สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆ เพื่อให้ปัญหาลดลง การกำกับตนเองจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด เช่น หญิงที่เป็นทุกข์จากการที่สามีมีผู้หญิงอื่น หากสามียุติความสัมพันธ์กับผู้หญิงอื่นได้ ปัญหาก็จะลดลงได้มาก แต่หากสามีไม่สามารถทำได้ ปัญหาก็จะลดลงได้จากการที่ภรรยาต้องบริหารจัดการตนเอง โดยการกำกับตนเองให้อยู่ได้ตามความเป็นจริงที่ปัญหาได้เกิดขึ้นแล้ว และยังคงดำเนินต่อไป

ส่วนคำว่า “ปัญหา” ในแนวคิดนี้จะหมายถึง สถานการณ์ปัญหา (problematic situation) เป็นสถานการณ์หรืองานที่คาดหวังไว้ในปัจจุบัน ซึ่งทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองต้องการศักยภาพ พลังหรือวิธีการจากทั้งภายนอกและภายในตนเอง แต่พบว่าเป็นสิ่งที่ไม่ได้คาดมาก่อน ไม่คุ้นเคย ขาดตัวช่วย ขาดข้อมูล ขาดทักษะ มีความยุ่งยากซับซ้อน มีความไม่แน่นอน มีความยุ่งยากทางอารมณ์ มีความขัดแย้งในเป้าหมาย และรู้สึกล้มเหลวในการพยายามแก้ปัญหา บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเอง

กำลังเผชิญปัญหา การแก้ปัญหาไม่ใช่การปรับที่สถานการณ์ปัญหาหรือปรับที่บุคคลเท่านั้น แต่เป็นการแก้ไขอย่างต่อเนื่องกัน เพื่อให้รับรู้ถึงความไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับพลังในการแก้ปัญหาลดลง การรับรู้ปัญหาและการพยายามแก้ปัญหาเกี่ยวข้องโดยตรงกับการรับรู้ จึงเป็นสิ่งที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล ปัญหาจากการรับรู้ของบุคคลหนึ่ง จึงอาจใช่หรือไม่ใช่ปัญหาของคนอื่นๆ และเนื่องจากปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้ ดังนั้นปัญหาจะมากหรือน้อย นอกจากจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของปัญหาแล้ว ยังขึ้นอยู่กับมุมมองในการมองปัญหา ซึ่งสำคัญมาก ปัญหาที่บุคคลพบอาจเหมือนกัน เช่น ออกหักเหมือนกัน สามีนอกใจเหมือนกัน แต่มุมมองที่ต่างกันในการมองปัญหา จะทำให้บุคคลรับรู้สถานการณ์การออกหักต่างกันได้ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของแต่ละคน

การรับรู้ปัญหามี 2 แบบ คือ มุมมองการมองปัญหาในทางบวก (positive problem oriented, PPO) และมุมมองการมองปัญหาในทางลบ (negative problem oriented, NPO) (D'Zulera & Nezu, 2007) ซึ่งเป็นปัจจัยสองตัวแรกของแนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัย ดังนี้

1. มุมมองการมองปัญหาในทางลบ บุคคลจะมองว่าปัญหา คือ สิ่งที่คุณค่าคุณภาพชีวิต ไม่ปรารถนาที่จะพบ ไม่ต้องการเผชิญ เป็นความโชคร้ายของชีวิต ไม่มีคนช่วย ขาดแหล่งสนับสนุนในการแก้ปัญหา และคิดว่าปัญหาเป็นสิ่งที่แก้ไม่ได้ จึงทำให้บุคคลรับรู้ศักยภาพของตนเองต่ำ มีอารมณ์ทางลบที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ (เช่น หงุดหงิด ไม่อดทน ฯลฯ) และไม่พอใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

2. มุมมองการมองปัญหาในทางบวก บุคคลจะรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ทำลาย มีความเชื่อว่าปัญหาสามารถแก้ไขได้ มีการรับรู้ศักยภาพของตนไปในทางที่ดี และสามารถจะเพิ่มศักยภาพของตนได้เมื่อจำเป็น เข้าใจว่าการแก้ปัญหาต้องการเวลาและความพยายาม

มุ่งมั่นในการแก้ปัญหามากกว่าหนีปัญหา จึงทำให้รับรู้ศักยภาพของตนเองในการเผชิญปัญหาในทางที่ดีขึ้น และพร้อมที่จะแก้ปัญหา

ส่วนในเรื่องวิธีการแก้ปัญหาจะหมายถึง การเผชิญกับปัญหาด้วยการใช้การคิดหรือพฤติกรรม จากประสิทธิภาพของการแก้ปัญหา จะทำให้สถานการณ์ปัญหาลดลง บุคคลลดความรู้สึกกดดันลง สามารถเพิ่มผลกระทบทางบวก และลดผลกระทบทางลบลง รวมทั้งสามารถลดปัญหาได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากสถานการณ์ปัญหาจะแตกต่างกันตามความเชื่อ ค่านิยม มาตรฐานทางสังคมของแต่ละบุคคล การแก้ปัญหาจึงขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่า จะตั้งเป้าหมายอย่างไร ในระดับใด วิธีการแก้ปัญหามี 3 แบบ (D'Zulera & Nezu, 2007) ดังนี้

แบบที่ 1 การแก้ปัญหาแบบหุนหันพลันแล่น และขาดความระมัดระวัง (impulsive/careless) เป็นการแก้ปัญหาย่างเร่งรีบ แก้ปัญหาแบบลวกๆ ตัดสินใจเร็วโดยไม่รื้อคิดทบทวนหลายๆ ทางก่อน มีทางออกของปัญหาเพียงไม่กี่แนวทาง แก้ปัญหาแบบไม่มีระบบ หรือใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสมในการแก้ปัญหา ไม่มีการตรวจสอบและประเมินการแก้ปัญหาที่ได้กระทำ

แบบที่ 2 การแก้ปัญหาโดยการหลีกเลี่ยง (avoidance) การแก้ปัญหาแบบนี้เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่พยายามเผชิญกับปัญหา พยายามจะหลีกเลี่ยงออกจากความรับผิดชอบในการแก้ปัญหา มีความตั้งใจที่จะไม่ร่วมรับผิดชอบในการแก้ปัญหากับผู้อื่น รอให้ปัญหาลบลงด้วยตัวของมันเอง หรือแก้ปัญหาโดยการพึ่งพาผู้อื่นและมองการแก้ปัญหาในทางร้าย

แบบที่ 3 การแก้ปัญหาแบบมีเหตุผล (rational problem solving) เป็นการแก้ปัญหาโดยพยายามทำความเข้าใจกับปัญหา และค้นหาปัญหาที่แท้จริง พยายามคิดหาทางออกจากปัญหาหลายๆ ทาง มีการตัดสินใจบนวิธีการแก้ปัญหาที่มีการวางแผนไว้ ลงมือแก้ปัญหามาที่ได้มีการวางแผนไว้ และตรวจสอบผลการแก้ปัญหาทางผล

ดีและผลลบ โดยการแก้ปัญหาทั้งหมดอยู่กับความเป็นจริง และพยายามลดอารมณ์ทางลบ เพราะคิดว่าเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหา

ในการแก้ปัญหาควรเริ่มต้นจากการค้นหาปัญหาที่แท้จริงแล้วหาทางออกที่หลากหลาย หยุดความคิดที่เชื่อว่าในปัญหานี้ไม่สามารถทำอะไรได้อีกแล้ว ระดมสมองเพื่อพัฒนาการคิดถึงทางออกของปัญหา หรือลองจินตนาการว่าในปัญหานี้ ถ้าเป็นผู้ที่เก่งที่สุดเขาจะแก้ปัญหานี้อย่างไรบ้าง ในการประเมินทางเลือกของการแก้ปัญหา ควรวิเคราะห์จากผลดีผลเสียของทางเลือก ประเมินผลที่จะได้จากการแก้ปัญหาต่อตนเอง ครอบครัวหรือสังคมในระยะสั้นและระยะยาว ว่าเป็นทางบวกหรือทางลบ ประเมินศักยภาพในการแก้ปัญหาของตนเองที่จะต้องแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่อง หากยังขาดทักษะในการแก้ปัญหบางประการ ก็จะต้องฝึกหรือเพิ่มทักษะดังกล่าว ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาตามขั้นตอนที่มีแนวโน้มจะนำสู่การแก้ปัญหา ในการแก้ปัญหาจะต้องทำความเข้าใจว่า ถ้าหากไม่แก้ปัญหาก็เกิดผลทางลบมากกว่าผลทางบวก และควรคิดถึงระบบในการกำกับติดตามผลการแก้ปัญหา ในกรณีที่ยังแก้ปัญหาไม่สำเร็จ ควรเริ่มต้นในการวางแผนแบบใหม่เพื่อแก้ปัญหาอีกครั้งหนึ่ง ทั้งสามวิธีในการแก้ปัญหานี้ จึงเป็นอีกสามปัจจัยที่เพิ่มขึ้นมาจากมุมมองสองมุมมองในการแก้ปัญหา รวมเป็นห้าปัจจัยในแนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัย (Five factors model) (D'Zulera & Nezu, 2007)

การคิดฆ่าตัวตายผ่านมุมมองแนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัย

คราวนี้ลองมองผ่านแนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัยนี้ว่า บุคคลเกิดความคิดฆ่าตัวตายได้อย่างไร สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลมีปัญหา เช่น สามีที่เคยเป็นคนดี เป็นสามีตัวอย่างที่เพื่อน ๆ เคยอิจฉา นอกใจ สองปัจจัยแรก คือ มุมมองปัญหาทางบวกและทาง

ลบจะเริ่มทำงาน ตามมาด้วยการเลือกวิธีการแก้ปัญหาสามวิธี หากภรรยารับรู้ปัญหาสามีนอกใจในมุมมองทางลบ ก็จะมองว่าตนเองโชคร้าย ไม่มีใครสามารถช่วยตนได้ มีอารมณ์เสียใจ หงุดหงิด รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตตนเองต่ำมาก นอกจากนั้น ยังไม่ได้ใช้ความพยายามที่จะคิดหาทางออกของปัญหาหลายๆ ทาง เพราะยังใช้ความพยายามไม่มากพอ ไม่ใช่เวลาให้นานขึ้นในการคิดถึงทางออกของปัญหา และไม่หาแหล่งสนับสนุน ประกอบกับมุมมองในการมองปัญหาในทางลบ ก็รู้สึกทุกข์ทรมาน อยากให้ปัญหาจบลงโดยเร็ว ทั้งๆ ที่ปัญหานี้โดยธรรมชาติมักไม่สามารถจบลงได้ในเวลาอันสั้น ยังมีอารมณ์ทางลบมากเท่าไร ก็ยิ่งคิดหาทางออกของปัญหาไม่ได้ ทำให้ต้องการจบปัญหานี้โดยการจบชีวิตตนเอง ซึ่งเชื่อว่าโดยวิธีนี้จะทำให้ปัญหาจบลง

แนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัยนี้จะช่วยให้หันมาใช้วิธีปรับมุมมองปัญหาในทางบวกว่า ยังคงมีทางออกของปัญหา อาจต้องหาตัวช่วย ทำความเข้าใจกับธรรมชาติของปัญหาให้ชัดเจน ให้อเวลาในการคิดถึงทางออกของปัญหาให้นานขึ้น และที่สำคัญคือ คาดหวังผลการแก้ปัญหาตามความเป็นจริง ในกรณีนี้หากสามีปรับเปลี่ยนได้ ก็คงช่วยคลี่คลายปัญหาลงได้ แต่หากสามีปรับเปลี่ยนไม่ได้ ภรรยาก็ต้องหันมามองกับตนเอง ว่า จะอยู่กับปัญหานี้อย่างไรให้ดีที่สุดตามความเป็นจริง

ในการที่บุคคลจะกำกับตนเอง ปรับตัวเอง แก้ไขที่ตนเองเพื่อให้ตนเองอยู่อย่างมีความสุขให้มากขึ้นตามความเป็นจริง โดยการกำกับตนเองนั้น เป็นการจัดชีวิตตนเองเสียใหม่ โดยเฉพาะมุมมองในการมองโลกและชีวิตที่แท้ไม่ใช่ตามที่ตนเองอยากให้เป็น โดยหันมามองที่ตนเองว่า ที่ตนเองตกอยู่ในความทุกข์จากเรื่องราวนี้ สาเหตุเป็นจากสถานการณ์ที่สามีมีหญิงอื่นเพียงอย่างเดียวหรือไม่ หรือมีเหตุอยู่ที่ตนเองด้วย หากจะพิจารณาดูจะเห็นได้ว่า ความทุกข์นี้มีส่วนเกิดจากความรุนแรงมากน้อยจากการคิดของตนเองด้วย หากภรรยาคิดว่า จากเหตุการณ์นี้ แปลได้ว่า ตนเองเป็นคนไม่มีค่า ไม่มี ความหมายต่อสามี

อีกต่อไป ขาดความมั่นใจในตนเองที่เคยมี ก็จะรู้สึกเศร้า สูญเสีย อับอาย แต่หากคิดว่า การที่สามีนอกใจ ไม่ได้ทำให้คุณค่าในตัวเองลดลง สามีนอกใจไปเพราะคิดว่าเราไม่มีค่า แต่อาจเป็นเพราะเขามีความต้องการที่ไม่ถูกต้อง ผิดศีลธรรม ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับตัวภรรยาว่า มีความหมาย หรือมีคุณค่ามากน้อยเพียงใด หากคิดแบบนี้ การคิดทวงลบต่อตนเองก็จะน้อยกว่าคิดแบบแรก รวมทั้งการคิดว่า สามีนอกใจของตนเองแต่เพียงผู้เดียว ก็มักจะทำให้เกิดความทุกข์ เสียใจ โกรธแค้นได้มาก และนี่เป็นประเด็นที่เกี่ยวกับตนเอง ที่ภรรยาต้องกำกับ ต้องบริหารจัดการ และจะสามารถทำได้ดี และมากกว่าการไปบังคับสามี

มาตัวตนแล้วจะไม่คิดฆ่าตัวตาย

มีคำถามที่น่าสนใจจากผู้ที่อยู่ในความทุกข์และอยากจะหนีภาวะนี้ไปให้พ้นๆ ว่า ถ้าไม่ให้ฆ่าตัวตาย จะให้ฆ่าอะไรเล่า คำถามนี้กระแทกใจผู้เขียนอย่างมากว่าจะตอบเขาอย่างไรดี จึงจะช่วยให้เขาได้รับคำตอบที่น่าเขาออกจากปัญหาของเขาได้ วันหนึ่งผู้เขียนก็ได้คำตอบ วันนั้นผู้เขียนกำลังให้ความสนใจอยู่กับข่าวดารา 2 คนที่กำลังเป็นที่สนใจของคนไทยส่วนใหญ่ในประเทศ ทั้งคู่กำลังประสบปัญหาในชีวิตคู่ที่ต้องจบลง และจากเหตุดังกล่าวทำให้ดาราสาวตัดสินใจรับประทานยานอนหลับจนเกินขนาด ต้องนำตัวส่งโรงพยาบาลเพื่อช่วยชีวิต เพื่อนคนหนึ่งก็โทรศัพท์มาหาผู้เขียนด้วยธุระบางเรื่อง และก่อนจะวางสายไป เขาก็เล่าให้ฟังว่า เขาเพิ่งฟังพระสงฆ์รูปหนึ่งกล่าวในโทรทัศน์ว่า “เมื่อเราพบกับปัญหา แทนที่เราจะ**ฆ่าตัวตาย** เราควรจะ**ฆ่าตัวตน**จะดีกว่า” ประโยคดังกล่าวทำให้ผู้เขียนคิดได้ เพราะเห็นถึงลัทธิธรรมของประโยคดังกล่าว ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมาก และเริ่มคิดตาม

หากพิจารณาจากแนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัย ซึ่งได้ให้แนวทางที่ดีในการแก้ปัญหา โดยการปรับมุมมองปัญหาจากการที่คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในกรณีของดาราทั้งสองท่านนี้ เป็นสิ่งที่ทำหยาบ เป็นสิ่งที่

ยังสามารถแก้ไขได้ โดยต้องใช้เวลา ใช้ความพยายาม หรืออาจจะดีกว่าที่จะยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาและค้นหาปัญหาที่แท้จริง โดยผู้เขียนคิดตามที่พระสงฆ์ท่านกล่าวไว้ ปัญหาที่แท้จริงอาจอยู่ที่ตัวของเราเอง อยู่ที่ความมีตัวตนของเรา ตัวตนซึ่งในที่นี้ก็คือ การคิดต่อตนเอง การคิดต่อสิ่งแวดล้อมและอนาคตของตนเอง เช่น อาจมีความคิดว่า เราเป็นผู้ที่ทำได้ทุกอย่างแล้ว แม้อาจมีสิ่งที่ทำผิดไปบ้าง ก็ได้ปรับตัวและแก้ไขแล้ว อีกฝ่ายหนึ่งควรต้องปรับตัว ควรต้องเข้าใจ ให้อภัย และควรต้องกลับมาคืนดีกัน เป็นต้น แต่เมื่อสถานการณ์ไม่ได้เป็นเช่นนั้น ถ้านำแนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัยมาพิจารณา ก็จะชวนให้คิดถึงการแก้ปัญหาแบบมีเหตุผล โดยพยายามคิดหาทางออกจากปัญหาหลายๆ ทาง มีการตัดสินใจบนวิธีการแก้ปัญหาที่มีการวางแผนไว้ ลงมือแก้ปัญหาตามที่ได้มีการวางแผนไว้ และตรวจสอบผลการแก้ปัญหาทั้งผลดีและผลลบ โดยการแก้ปัญหาทั้งหมดอยู่กับความเป็นจริงและพยายามลดอารมณ์ทางลบ เพราะคิดว่าไม่เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาแบบมีเหตุผล ทำให้คิดได้ว่า ในเมื่อตัวเราเป็นผู้ที่เป็นปัญหา การแก้ปัญหาที่ควรจะทำที่ตัวของเรา โดยปรับความคิดต่อตัวเราเสียใหม่ ซึ่งหากทำได้ก็เสมือนได้ฆ่าตัวตนของเราเอง

ทุกๆ คนในโลกนี้ล้วนมี “ตัวตน” ด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นตัวตนในทางที่ดีหรือไม่ดี ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า บุคคลได้มองเห็นตัวตนของตนเองหรือไม่ อย่างไร ตัวตนพื้นฐานของบุคคลที่มักจะคล้ายคลึงกัน เช่น ความอยากได้ความสุขสบาย ความอยากมีทรัพย์สิน หน้าที่การงาน บ้านรถยนต์ ความอยากเป็นที่รักของคนที่เรารัก เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม เป็นต้น จากความต้องการเหล่านี้ หากได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม เพียงพอต่อความต้องการของแต่ละคน ก็จะไม่เกิดปัญหา แต่หากบุคคลมีความไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับการได้รับการตอบสนอง ก็จะเกิดปัญหาทางจิตใจ อาจเกิดคำถามว่า

ทำไมเรื่องนี้ต้องเกิดขึ้นกับเรา ทำไมไม่เกิดขึ้นกับผู้อื่นบ้าง ทำไมต้องมีการเปลี่ยนแปลง ทำไมตนไม่ได้เป็นที่รักเช่นเดิม ทำไมรักกันแต่อยู่ด้วยกันไม่ได้ ฯลฯ คำถามเหล่านี้ เมื่อไม่มีคำตอบ หรือมีคำตอบที่ยอมรับได้ยาก ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ เสียใจ ผิดหวัง ซึมเศร้า และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้จากมุมมองการมองปัญหาทางลบ และการวิธีการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม

หากมนุษย์ทุกคนสามารถตอบสนองความต้องการของชีวิตของตนเองได้ ทุกคนคงไม่ต้องมีความทุกข์ แต่ในความเป็นจริง ก็คงต้องยอมรับว่า เราอาจไม่สามารถได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการได้ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็แปลว่าเราจะไม่มีโอกาสมีความสุขแล้วหรือ เราจะมีทางออกทางอื่นอีกหรือไม่ ผู้เขียนคิดว่า ทางออกก็โดยการนำแนวคิดการแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากห้าปัจจัยมา

ใช้ในการคิดและพิจารณาปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เกิดทุกข์ โดยบุคคลจะต้องรับรู้ปัญหาผ่านทางมุมมองการมองปัญหาทางบวก และพิจารณาวิธีการแก้ปัญหาแบบมีเหตุผลว่าจะใช้วิธีใดในการแก้ปัญหาที่ทำให้ตนเองสามารถเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาของตนเองได้เป็นอย่างดี ในทางที่เหมาะสม ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ก็สามารถป้องกันการคิดฆ่าตัวตายได้ และสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาที่สอนไว้ ดังประโยคของพระสงฆ์ที่ได้กล่าวข้างต้น หากเราตระหนักว่า แท้จริงแล้ว ปัญหาอยู่ที่ตัวตนของเราเองที่เรายึดมั่นถือมั่นไว้ ดังนั้น หากเราปล่อยวางความเป็นตัวตนของเรา หรือปรับตัวตนของเราได้บ้าง ปัญหาจะคลี่คลายลง และเป็นการแก้ปัญหาโดยการกำกับที่ตนเอง

**“ในเมื่อตัวตนเป็นตัวปัญหา ทำไมเราไม่แก้ปัญหที่ต้นตอ
หากจะฆ่าตัวตาย เราฆ่าตัวตนเสียไม่ดีกว่าหรือ”**

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2557). อัตราการป่วยทางจิตต่อแสนประชากรประจำปีงบประมาณ 2554 – 2557. สืบค้นจาก www.sucidethai.com
- ปยุตตภพ สิทธิพรอนันต์. (2550). ฆ่าตัวตายเพราะโรคซึมเศร้า. ไกลหมอ. พิมพ์ลักษณ์: กรุงเทพฯ.
- D’Zurilla, T.J., & Nezu, A.M. (2007). *Problem-solving therapy: a positive approach to clinical intervention*. New York: Springer publishing.