

สุขภาพจิตและการปรับตัว

Mental Health and Adjustment*

ดร. สิริวัฒน์ ศรีศรีอดง*

บทนำ

สุขภาพจิตมีบทบาทสำคัญต่อคนหรือมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะชีวิตที่ต้องดำรงอยู่ได้นั้นย่อมขึ้นกับสุขภาพที่แข็งแรงทั้งทางจิตใจและร่างกาย จิตและกายจะอยู่ได้ต้องรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ทางสิ่งแวดล้อมและสังคมโลกปัจจุบัน ซึ่งถือว่าเป็นยุคโลกาภิวัตน์ ยุคสื่อสารไร้พรมแดน และยุคเทคโนโลยี ถ้าเราไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์นี้ได้ ปัญหาการมีอาการป่วยทางจิต คือ อารมณ์พุ่งพล่านโดยไม่มีเหตุผล การควบคุมสติสัมปชัญญะไม่ได้ ก็จะกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี หากสุขภาพจิตเสื่อมคนเราจะกลายเป็นภาระแก่ผู้อื่นและสังคมส่วนรวมได้ อาจเกิดการทะเลาะวิวาทและจนถึงการกระทำผิด ทำร้ายร่างกายและทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น หรืออาจจะร้ายแรงถึงขนาดฆ่าตนเองหรือฆ่าผู้อื่นตายได้ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะจิตใจ และร่างกายของเราไม่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงนั่นเอง

สุขภาพจิตหมายความว่าอย่างไร

เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของสุขภาพจิตที่ตรงกัน จึงจำเป็นต้องเอาความหมายของสุขภาพจิตตามหลักวิชาการของนักจิตวิทยาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้ทราบกัน

* หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาและผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๔๕๐ รวบรวมบทความทางวิชาการ
เรื่อง “มหาจุฬาริชาการ”

คือ โดยทั่วไปคำว่าสุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึงภาวะจิตใจที่ไม่เป็นโรคและแข็งแรง หรือความหมายของสุขภาพจิต **ตามหลักพระพุทธศาสนาหมายถึงไม่ป่วยทางจิตคือ ไม่มีความโลภไม่มีความโกรธไม่มีความหลงนั่นเอง**

องค์การอนามัยโลก^๑ : World Health Organization (WHO) ได้ให้ความหมายคำว่า สุขภาพจิตไว้ว่า ภาวะที่ปราศจากโรคทางจิตทั้งหลาย และมีความผาสุกทางด้านจิตใจตามแบบฉบับของบุคคลธรรมดาจะมี บุคคลที่จะมีสุขภาพจิตดีจะต้องประกอบด้วย

๑. เป็นผู้ที่พึงพอใจในตัวเองและพอใจต่อผู้อื่น
๒. เป็นผู้ไม่มีโรคทางจิต ทำให้ติดสุรา หรือติดยาเสพติด
๓. เป็นผู้รู้จักที่จะปรับชีวิตให้ตนเองมีความสุขสมควรแก่อัตภาพของตน
๔. เป็นผู้ที่สามารถอยู่ในโลกซึ่งเปลี่ยนแปลงทุกขณะได้ด้วยความปลอดภัย

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว บิดาแห่งนักจิตแพทย์ของไทย ได้ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต^๒ คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมากมาย ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยความปลอดภัย และเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตนเองอยู่ได้ด้วยมีความสุขในโลกซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

แพทย์หญิงคุณหญิงสุภา มาลากุล ณ อยุธยา ได้ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต คือ ความมั่นคงทางใจ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ได้ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต คือ ความสมบูรณ์ของจิตใจที่ปราศจากการผิดปกติต่างๆ ทางจิต เช่น โรคจิต โรคประสาท มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคมในสังคมโดยไม่มีข้อขัดแย้งในใจ

^๑ สมพักตร์ ยัญญสิทธิ์, **จิตวิทยาทั่วไป**. (กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยรามคำแหง ๒๕๓๔), หน้า ๓๒๘.

^๒ ลักขณา สิริวัฒน์, **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. (กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์ ๒๕๔๔), หน้า ๗๙.

ลักขณา สิริวัฒน์ ได้ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต คือ ความสมบูรณ์ทางจิตใจ ปราศจากอาการที่ผิดปกติมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้ที่มีความสามารถปรับตัวในสังคมได้ย่อมมีความสำเร็จในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมเป็นที่ยอมรับในสังคม

จากความหมายของสุขภาพจิตที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ชีวิตที่เป็นปกติสุข มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ สามารถเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางจิตใจ และสามารถทำงานสำเร็จได้ด้วยดี

สุขภาพจิตมีความสำคัญอย่างไร

ในภาวะปัจจุบันสุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะสังคมมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านสิ่งแวดล้อมได้ถูกทำลายจนทำให้เกิดภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ และด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การเพิ่มขึ้นของประชากร ซึ่งเราจะเห็นว่ามีการดูแลสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีสถาบันหรือโรงพยาบาลที่เปิดรับรักษาพยาบาลโรคจิตมากขึ้น และแต่ละแห่งต้องรับคนที่ปัญหาทางใจมากขึ้น เพราะผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตเสื่อมมากขึ้น ก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากในสังคมเป็นอันมาก ปัญหาที่เห็นเป็นประจำ เช่น ปัญหาการก่ออาชญากรรม ปัญหาภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัวแตกแยก เด็กขาดผู้เลี้ยงดู ขาดการดูแลเอาใจใส่ในวัยผู้สูงอายุ ขาดผู้อุปการะ ถูกทอดทิ้ง โดยไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควร ดังนั้น การให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้

๑. การป้องกัน คือไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิต
๒. การบำบัดรักษา คือการหาวิธีการรักษาบำบัดไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตมากเกินไป

๔๔๒ รวบรวมบทความทางวิชาการ
เรื่อง “มหาจุฬาริชาการ”

๓. การส่งเสริมสุขภาพจิต คือให้สุขภาพจิตดีตามปกติของบุคคลทั่วไป

ทั้งสามข้อข้างต้นนั้นถือว่าเป็นหน้าที่ที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนจนถึงสถาบันต่างๆ ทางสังคม โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว สถาบันโรงเรียน สถาบันศาสนา หรือแม้แต่ สถาบันทางการศึกษา มหาวิทยาลัย มีครู อาจารย์ และสถาบันที่เกี่ยวข้องโดยตรง คือสถาบันทางจิตเวช กรมสุขภาพจิตจะต้องให้ความร่วมมือกันเพื่อให้มีการป้องกัน การบำบัด รักษาและส่งเสริมให้สุขภาพจิตดีขึ้น เพื่อให้บุคคลมีการพัฒนาประเทศชาติอย่างมีประสิทธิภาพ **บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีลักษณะอย่างไร**

คนเราจะมีสุขภาพจิตดีนั้น สำคัญอยู่ที่มีสมรรถภาพของจิต คือต้องอาศัยสมรรถภาพของจิตใจที่เข้มแข็ง และฝึกดีแล้ว ซึ่งคนที่มีสุขภาพจิตดีนั้นควรมีลักษณะที่สำคัญอย่างน้อย ๓ ประการ คือ

๑. **การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข** คือต้องมีความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ และแรงจูงใจของตัวเองและบุคคลอื่นด้วยเมตตาธรรมต่อกันและกัน
๒. **การดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้า** คือการใช้ชีวิตในแต่ละวันจะต้องใช้ให้คุ้มค่า ทำงานที่เป็นประโยชน์กับตนเองและสังคมเพื่อนมนุษย์ให้มีความรู้สึกที่เราทำอะไรที่เจริญก้าวหน้าต่อโลกมนุษย์บ้างในวันนั้น ๆ อาจรวมถึงการทำหน้าที่ของเราในตำแหน่งหน้าที่การงานเจริญก้าวหน้าไปตามเหตุปัจจัยที่ควรจะเป็นด้วย
๓. **การปรับจิตใจให้เป็นสุข** คือ ทุกขณะจิตเราต้องกำหนดให้รู้ที่กำลังทำอะไรอยู่เป็นสุข หรือมีทุกข์อยู่ในจิตใจหรือเปล่าถ้าเป็นทุกข์เราก็หาแนวทางแก้ไขปรับเปลี่ยนคิดหาสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจากวิกฤติให้เป็นโอกาสให้ได้ แค่นี้จิตใจก็จะเป็นสุขแล้ว

ถ้าสมรรถภาพของสุขภาพจิตไม่ดีก็จะมีปัญหาสุขภาพจิตได้ โดยเราจะเห็นอยู่ในสังคมว่าถ้าบ้านใดมีผู้ป่วยที่เป็นโรคจิตอยู่แม้แต่เพียงคนเดียว ความวุ่นวายก็จะเกิดขึ้นทั้งครอบครัวนั้นหน่วยงานใดมีผู้ปฏิบัติงานที่มีจิตใจสับสน การตัดสินใจผิดพลาดก็ทำให้เกิดความเสียหายแก่การงานนั้นได้ สังคมหรือสถาบันใดที่มีคนมีสุขภาพจิตไม่ดีอยู่จำนวนมากหรือมีแต่คนที่แก่งแย่ง

ซึ่งดีซึ่งเห็นกัน สังคมนั้นก็ยอมรื้อรื้อหาความสุขไม่ได้ ดังคำกล่าวของท่าน พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ว่า “**แบ่งกันดี ดีทุกคน แบ่งกันดี ไม่ดีซักคน**” ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการพัฒนาประเทศชาติ จึงเห็นว่าสุขภาพจิต มีผลโดยตรงต่อความอยู่ดีมีสุขของทุกคนในครอบครัว ความสงบสุขของสังคม ความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนในชาติ ด้วยความสำคัญของสุขภาพจิตดังกล่าวแล้วนั้น

ด้วยเหตุนี้ทุกคนจึงควรฝึกจิตบำรุงรักษาสุขภาพจิตของตนเองให้ดีอยู่เสมอ การรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ต่างๆ เป็นหนทางที่ช่วยให้ชีวิตเป็นสุขขึ้น เช่น เวลาที่เราโกรธ กัดอก ลุ่มใจ หรือวิตกกังวลใจ เศร้าเสียใจ ก็ผ่อนคลายความตึงเครียดเสียบ้างก็จะช่วยให้ชีวิตของคนเรามีความสุขขึ้น อย่างไรก็ตามเราจะทำดังกล่าวนั้นได้ต้องรู้จักหมั่นฝึกจิตให้เข้มแข็งดังพุทธภาษิตที่ว่า จิตดี ทนดี สุขาวดี “**การฝึกจิตดีแล้วนำสุขมาให้**”

ส่วนประกอบที่สำคัญใหญ่ๆ สองส่วนของมนุษย์คือร่างกายและจิตใจ ส่วนที่สำคัญที่สุดคือจิตใจ ดังสำนวนที่ว่า “**จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว**” เราจึงควรบำรุงรักษาสุขภาพจิตให้ดี เพราะจิตคือนายที่ควรให้มีสมรรถภาพดีอยู่เสมอ การรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ต่างๆ และปรับเปลี่ยนตัวให้เท่าทันกับสถานการณ์นั้น ก็จะช่วยชีวิตของเราให้มีความสุขมากขึ้น

การปรับตัวหมายถึงอะไร

การปรับตัว (Adjustment)^๓ หมายถึงกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาวิกฤตทางจิตใจ ความอึดอัด ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้อย่างปกติ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อม

^๓ วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, **จิตวิทยาการปรับตัว**, ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, (กรุงเทพฯ: ๒๕๔๓), หน้า ๒-๓

๔๔๔ รวบรวมบทความทางวิชาการ เรื่อง “มหาจุฬาริชาการ”

ได้อย่างมีความสุข นั้นแสดงว่า บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความสุขทุกซี้ใจ ว้าวุ่นใจ ไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้น กลายเป็นบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิต และหากเรื้อรัง รุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยทางจิตเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

ดังนั้น การปรับตัวจึงเป็นเป็นศาสตร์ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่ของความสามารถของบุคคลในการที่จะปรับตัวให้อยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างไรก็ตาม บุคคลที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการปรับตัวมาดีพอก็สามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถมีชีวิตที่เป็นสุข ไม่ก่อปัญหาให้แก่ตนเอง ผู้อื่นในสังคมนั้น ๆ ได้

ทำไมคนเราจึงต้องปรับตัว

สาเหตุหลักใหญ่ๆ ที่คนเราต้องการปรับตัวอาจมีสาเหตุดังต่อไปนี้คือ

๑. **เพื่อความอยู่รอดของชีวิต** ตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่งๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมากมาย พบกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนอยู่ในครรภ์ของมารดา เจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา ต่อมาจนคลอดเป็นทารกแรกเกิด และเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้ เราทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด ซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้แต่ละช่วงชีวิต ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปนั่นเอง

๒. **เพื่อความสุข** เพราะทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์กันทั้งนั้น แล้วความสุขและความทุกข์คืออะไรถ้าตอบแบบนักสังขยานิมก็คือ

ความสุข คือ การไม่มีความทุกข์

ความทุกข์ คือ การไม่มีความสุข

การที่จะดูว่าคุณคนจะมีลักษณะอย่างไรระหว่างบุคคลที่มีความทุกข์และบุคคลที่มีความสุขพอจะแบ่งได้ดังต่อไปนี้คือ

ลักษณะคนที่มีความทุกข์	ลักษณะคนที่มีความสุข
๑. สงสารตนเอง	๑. ฟังพอใจในสิ่งที่ตนเองมี คือรู้จักพอ
๒. ต้องการความช่วยเหลือ	๒. ฟังพอใจในความสำเร็จของตนเอง
๓. มีข้อเรียกร้องเสมอ	๓. ฟังพอใจในความสุขตามสภาพที่เป็นอยู่
๔. ต้องการความเห็นอกเห็นใจ	๔. พุดเก่งและพุดดี
๕. ไม่พอใจในสภาพตนเอง	๕. เคารพตนเอง ยอมรับนับถือตนเองเหมาะสม
๖. อาฆาต ต้องการแก้แค้น	๖. มีน้ำใจ มีเหตุผล เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
๗. ดำเนินดีเตียนผู้อื่นและตนเอง	๗. ยกย่อง สรรเสริญผู้อื่น
๘. โทษผู้อื่นและโยนความผิดให้ผู้อื่น	๘. ฟังพอใจและชื่นชมในความสำเร็จของผู้อื่น
๙. มีความเห็นแก่ตัว	๙. ยอมรับนับถือความคิดเห็นของผู้อื่น

ที่มา : วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, จิตวิทยาการปรับตัว, หน้า ๑๔๔

บุคคลเราควรพิจารณาคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่เตือนสติเราเพื่ออยากจะให้คนเราได้คิดแต่ทางบวกหรือมองแต่ความดีของเพื่อนมนุษย์ด้วยความเมตตาธรรมที่ว่า

เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่วงหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหา	คนมีดี	โดยส่วนตัว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย

๕๕๖ รวมบทความทางวิชาการ
เรื่อง “มหาจุฬาวិชาการ”

เหมือนมองหา หนวดเต่า ตายเปล่าเอย
ฝีกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง
ท่านพุทธทาสภิกขุ^๕

การปรับตัวจะช่วยให้คนเรามีความสุขได้อย่างไร

การปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหา หรือสภาพการณ์ที่ค่อนข้างเลวร้าย หรือสภาพการณ์ที่เลวร้ายมากๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง หรือการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ปัญหา สุดท้ายเมื่อปัญหาคลี่คลายมีการแก้ไขแล้ว สภาพต่างๆ เช่น ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ แรงจูงใจ เราก็จะดีขึ้น ผ่านความตึงเครียด ลงไปเมื่อความทุกข์หาย ความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น **พระพุทธเจ้าตรัสว่า... “วิริเยน ทุกขมจเจติ คนจะล่องทุกข์ได้เพราะความเพียร”**

ในปีการศึกษา ๒๕๕๐ เมื่อวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๐ สภามหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยและภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ เปิดระดับมหาบัณฑิตสาขาวิชาชีวิตและความตาย โดยให้เปิดรับนิสิตที่เป็นพระภิกษุสามเณร ๒๕ รูป และคฤหัสถ์ทั่วไป ๒๕ คน โดยผู้ที่จะสามารถเข้าศึกษาต่อได้นั้นต้องจบปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา หรือผู้ที่จบเปรียญธรรม ๙ ประโยค โดยให้เปิดการเรียนการสอนในเดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๐ เป็นต้นไป สาเหตุที่สภามหาวิทยาลัยอนุมัติให้เปิดสาขาวิชาชีวิตและความตาย เพราะต้องการให้คนรู้เท่าทันชีวิตและความตาย เพื่อจะได้ปรับตัวและดำเนินชีวิตตามปกติสุข และช่วยเหลือผู้อื่นให้มีชีวิตปกติสุขเช่นเดียวกับผู้ที่ได้ศึกษาต่อไป

^๕ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธวิธีบริหาร**, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพฯ: ๒๕๔๙), หน้า ๖๖-๖๗.

ดังนั้น การปรับตัวโดยเฉพาะการปรับจิตใจได้ดีจะทำให้เราสามารถอยู่กับสภาพที่เป็นจริงได้มากยิ่งขึ้น แล้วเมื่อเราเรียนรู้ สมเด็จพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้พูดบ่อย ๆ ว่า “รู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก่” กับสภาพปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเราก็จะสามารถปรับตัวให้อยู่ในโลกปัจจุบันอย่างปกติสุขได้

บทสรุป

สุขภาพจิตและการปรับตัว

สุขภาพจิตและการปรับตัวจะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันคือ คนที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีและบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดีย่อมส่งผลทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี และการที่จะทำให้สุขภาพจิตดี ก็คือการทำสุขภาพจิตเข้มแข็งโดยการหมั่นฝึกจิต ทำอะไรให้เป็นระบบ มีระเบียบ และมีแบบแผนเสมอ เพราะสุขภาพจิตมีบทบาทสำคัญต่อคนหรือมนุษย์เป็นอย่างมาก

สุขภาพจิตและการปรับตัวที่ดีมีหลักดังนี้

๑. การรู้จักตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
๒. การเข้าใจตนเอง ทั้งด้านการกระทำ ความรู้สึก ความคิด
๓. ความสามารถรู้และเข้าใจในการกระทำของตนเอง
๔. สามารถสื่ออธิบายบอกคนอื่นให้รู้ถึงความเป็นตัวตนเราเอง
๕. รู้จักสังเกต ทั้งบุคคล และสิ่งแวดล้อม สถานการณ์ที่เกิดขึ้น
๖. มีความเข้าใจว่าเราและคนอื่นย่อมมีความแตกต่างกัน

๔๔๘ รวบรวมบทความทางวิชาการ
เรื่อง “มหาจุฬาริชาการ”

กล่าวโดยสรุป จิตและกายจะอยู่ได้ต้องรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง ของสถานการณ์ทางสิ่งแวดล้อมและสังคมโลกปัจจุบัน ถ้าเราไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในโลกปัจจุบันได้ ปัญหาทางจิต การมีอารมณ์พลุ่งพล่านโดยไม่มีเหตุผล การควบคุมสติสัมปชัญญะไม่ได้ ปัญหาสุขภาพจิตก็เกิด หากสุขภาพจิตเสื่อมคนเราจะกลายเป็นภาระแก่ผู้อื่นและสังคมส่วนรวมได้ อาจเกิดการทะเลาะวิวาทและจนถึงการกระทำผิดทำร้ายร่างกายและทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น อาจจะร้ายแรงถึงขนาดฆ่าตนเองตายหรือผู้อื่นตายได้ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะจิตใจและร่างกายของเราไม่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีเท่านั้น สุขภาพจิตของบุคคลนั้นจึงจะดีมีความสงบและความสุขได้ สมดังพุทธภาษิตที่ว่า **จิตดี หนดี สุขาวดี การฝึกจิตดีแล้วนำสุขมาให้**

