



หัวใจเยาวชนในยุค “ชอบดราม่า” : เปลี่ยนพลังความรู้สึกให้กลายเป็นพลังปัญญาด้วยธรรมะ The Heart of Youth in the ‘Drama-Loving’ Era: Transforming Emotional Energy into Intellectual Power through Dhamma

¹พระมหานพดล สุวณฺณเมธี (มีคำเหลืออง)

¹Phramaha Noppadon Suwannamete (Meekhamlueang)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹Corresponding Author’s Email:boonthank@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้วิเคราะห์ปรากฏการณ์ “วัฒนธรรมดราม่า” ในยุคดิจิทัล ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจและพฤติกรรมของเยาวชนโดยตรง พร้อมเสนอแนวทางใช้หลักธรรมะในพุทธศาสนาเพื่อบริหารจัดการอารมณ์และเปลี่ยนพลังงานด้านลบเป็นพลังปัญญา ที่สะท้อนการแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรงและความขัดแย้งในโลกออนไลน์ ผลกระทบจากปรากฏการณ์ดังกล่าวส่งผลให้จิตใจและพฤติกรรมของเยาวชนเปลี่ยนแปลงไป ทั้งในด้านความรู้สึกและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ชุมชน รวมถึงสังคมโดยรวมที่มักประสบกับความเปราะบางและความไม่แน่นอน บทความนี้จึงนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมะในพระพุทธศาสนาให้เข้ากับวิถีชีวิตในยุคดิจิทัล โดยมุ่งเน้นการปฏิบัติสติ สมาธิ และปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความรู้สึกที่ผันผวน การนำหลักธรรมมาช่วยเปลี่ยนพลังงานด้านลบจากความโกรธ เกรี้ยว หรือความผิดหวัง ให้กลายเป็นพลังสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมการพัฒนาตนเองและความสมดุลในชีวิต ผู้เขียนจึงได้สังเคราะห์องค์ความรู้ที่เรียกว่า แนวปฏิบัติ “3 ส.” เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สร้างความมั่นคงทางจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม แนวทางนี้ช่วยให้เยาวชนสามารถสร้างสมดุลในชีวิตและพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืนท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในยุคดิจิทัล

คำสำคัญ : เยาวชน, ดราม่า, อารมณ์ความรู้สึก, ปัญญา, ธรรมะ

Abstract

This scholarly article presents an analysis of the current era, where technology and social media play a significant role in every aspect of youth life. In this digital landscape, young people face the cultural phenomenon of “drama,” characterized by intense emotional expressions and online conflicts. Such phenomena have altered the mental states and behaviors of youth, affecting their emotions and relationships within families, communities, and society as a whole often marked by fragility and uncertainty. In response, the article proposes integrating Buddhist Dharma principles into modern digital lifestyles. It emphasizes the practices of mindfulness,



concentration, and wisdom as key tools for regulating emotions and managing volatile feelings. By applying these teachings, negative energies stemming from anger, sadness, or disappointment can be transformed into creative forces that promote personal development and a balanced life.

The author synthesizes this knowledge into a framework known as the “3 S’s” aimed at enhancing self-awareness, building psychological resilience, and fostering positive social relationships. This approach is designed to empower young people to achieve sustainable personal growth and maintain equilibrium amid the rapid changes and challenges of the digital age.

Keywords : Youth, Drama, Emotions, Wisdom, Dhamma

บทนำ

ในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมได้ส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของเยาวชน โดยเฉพาะในบริบทของโลกออนไลน์ที่เต็มไปด้วยการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเข้มข้น วัฒนธรรม “ดราม่า” กลายเป็นปรากฏการณ์ที่สะท้อนถึงลักษณะสำคัญของสังคมร่วมสมัย ซึ่งเยาวชนมักตกอยู่ในกระแสดังกล่าวโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นการวิพากษ์วิจารณ์ การโต้เถียง หรือการแสดงออกที่ขาดการควบคุม หลายครั้งผลกระทบเหล่านี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งและความไม่สมดุลในด้านอารมณ์และจิตใจของเยาวชน งานศึกษาก่อนหน้านี้ได้ชี้ให้เห็นว่าการจมอยู่ในความขัดแย้งทางอารมณ์หรือการตอบสนองต่อสถานการณ์ดราม่าในลักษณะรุนแรงอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ในสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่กำลังอยู่ในช่วงพัฒนาทางความคิดและอารมณ์ (Baumeister & Bushman, 2014) แม้ว่าการแสดงออกทางอารมณ์จะเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของมนุษย์ แต่การขาดการควบคุมหรือการขาดแนวทางในการจัดการอารมณ์อาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมและส่วนบุคคลที่ซับซ้อน

วัฒนธรรมดราม่าในสังคมร่วมสมัยไม่ได้เป็นเพียงผลพลอยได้จากความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี แต่ยังสะท้อนถึงความซับซ้อนของพฤติกรรมมนุษย์ในยุคที่สังคมเชื่อมโยงกันด้วยเครือข่ายดิจิทัล การขยายตัวของโซเชียลมีเดียได้เปลี่ยนแปลงวิธีที่เยาวชนรับรู้และตอบสนองต่อสถานการณ์รอบตัว หลายครั้งที่การตอบสนองต่อเหตุการณ์ในเชิงดราม่ามักเกี่ยวข้องกับความรู้สึกอยากได้รับการยอมรับ การแสดงออกถึงตัวตน หรือการเข้าร่วมในความขัดแย้งเพื่อเพิ่มการมองเห็น (visibility) บนโลกออนไลน์ ผลการศึกษาของ Boyd (2014) ระบุว่าโซเชียลมีเดียไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้สำหรับการสื่อสาร แต่ยังเป็นพื้นที่สำหรับการแสดงออกและสร้างอัตลักษณ์ ซึ่งส่งผลให้การแสดงออกทางอารมณ์กลายเป็นหัวใจสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ในโลกออนไลน์ อย่างไรก็ตาม การตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยอารมณ์ที่ขาดการยั้งคิดอาจนำไปสู่ความขัดแย้งทั้งในระดับบุคคลและสังคม เช่น การแตกแยกในความสัมพันธ์ การเกิดพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (cyberbullying) หรือแม้กระทั่งการสูญเสียความมั่นคงทางจิตใจในระยะยาว ในแง่นี้ การจัดการอารมณ์และการลดผลกระทบจากดราม่าจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญสำหรับเยาวชนและสังคมโดยรวม การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ของการฝึกสติ



และการพัฒนาปัญญา อาจเป็นคำตอบที่มีประสิทธิภาพสำหรับการสร้างสมดุลและการเติบโตของเยาวชนในสังคมยุคปัจจุบัน ธรรมะในพระพุทธศาสนาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในพิธีกรรมหรือการปฏิบัติในเชิงศาสนา แต่ยังเป็นชุดของหลักการที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล หลักธรรม เช่น สติ (mindfulness) และโยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างแยบคาย) เป็นตัวอย่างของเครื่องมือที่สามารถช่วยเยาวชนในการจัดการอารมณ์และสร้างความเข้าใจในสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้

เยาวชนในยุค “ชอบดราม่า”

ความหมายและที่มาของคำว่า ‘ดราม่า’

คำว่า “ดราม่า” (drama) เดิมมีรากศัพท์มาจากภาษากรีกโบราณ *dran* ซึ่งมีความหมายว่า “การกระทำ” หรือ “การแสดงออก” ในบริบทของศิลปะและวรรณกรรม คำนี้มักเกี่ยวข้องกับการเล่าเรื่องราวที่มีความเข้มข้นทางอารมณ์ เช่น ความรัก ความขัดแย้ง และความทุกข์ (Boyd, 2014) ในขณะที่ในบริบทสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในโลกออนไลน์ “ดราม่า” ถูกนำมาใช้ในเชิงลบเพื่อสื่อถึงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เต็มไปด้วยอารมณ์รุนแรง ความขัดแย้ง หรือการแสดงออกที่เกินความจำเป็น

ดราม่าที่ปรากฏในชีวิตประจำวันของเยาวชนมักไม่ใช่แค่เรื่องราวในละครโทรทัศน์ แต่รวมถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ถูกสร้างหรือขยายผลจากการตอบสนองในเชิงอารมณ์ เช่น การทะเลาะเบาะแว้งบนโซเชียลมีเดีย การแสดงความคิดเห็นที่ขาดความรอบคอบ หรือแม้แต่การสร้างเรื่องราวเพื่อเรียกร้องความสนใจ ลักษณะเช่นนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมมนุษย์ในยุคดิจิทัล ซึ่งพลังของสื่อสังคมออนไลน์ทำให้การแสดงออกทางอารมณ์สามารถเข้าถึงคนจำนวนมากได้ในระยะเวลาอันสั้น

วัฒนธรรมโซเชียลมีเดียที่สนับสนุนการแสดงออกถึงอารมณ์อย่างเข้มข้น

โซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, Twitter, และ TikTok มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนพฤติกรรมการแสดงออกที่มีลักษณะดราม่า โดยธรรมชาติของแพลตฟอร์มเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมของผู้ใช้งาน (engagement) ด้วยการสร้างระบบการตอบสนอง เช่น การกดไลก์ การคอมเมนต์ และการแชร์ สิ่งนี้ทำให้ผู้ใช้ โดยเฉพาะเยาวชนเกิดความรู้สึกว่าการแสดงออกที่เข้มข้นสามารถเพิ่มการมองเห็น (visibility) และได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน

ในรายงานของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA, 2022) พบว่าเยาวชนไทยใช้เวลาเฉลี่ยบนโซเชียลมีเดียมากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งทำให้พวกเขามีโอกาสสัมผัสกับเนื้อหาดราม่าที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง การแสดงออกทางอารมณ์ที่เข้มข้น เช่น การตอบโต้ความคิดเห็นอย่างรุนแรงหรือการถกเถียงในประเด็นที่อ่อนไหว จึงกลายเป็นเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวันของพวกเขา

ตัวอย่างพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง

1) **การแสดงออกที่รุนแรง** เยาวชนมักใช้คำพูดหรือข้อความที่มีลักษณะรุนแรงหรือขาดการไตร่ตรอง เช่น การใช้ภาษาที่ก้าวร้าวในคอมเมนต์ การตอบโต้ความคิดเห็นด้วยการโจมตีส่วนตัว หรือการสร้างเนื้อหาที่มีความกดดันทางอารมณ์



2) การตั้งแง่หรือวิพากษ์วิจารณ์อย่างขาดเหตุผล หลายกรณีพบว่า การวิพากษ์วิจารณ์บนโซเชียลมีเดียไม่ได้มาจากข้อเท็จจริงที่ชัดเจน แต่เป็นการตัดสินจากอารมณ์ เช่น การวิจารณ์รูปลักษณ์ของผู้อื่น การกล่าวหาที่ขาดข้อมูลสนับสนุน หรือการย้ำประเด็นซ้ำ ๆ เพื่อสร้างความขัดแย้ง

3) การเรียกร้องความสนใจด้วยการสร้างสถานการณ์ มีกรณีที่เยาวชนสร้างเรื่องราวหรือดราม่าขึ้นมาเองเพื่อเรียกร้องความสนใจจากกลุ่มผู้ติดตาม ตัวอย่างนี้อาจรวมถึงการโพสต์เนื้อหาที่โอ้อวดเกินจริง การแสดงความทุกข์หรือโกรธเคืองในเชิงสาธารณะ หรือการใช้ความขัดแย้งเป็นเครื่องมือในการเพิ่มยอดไลค์และแชร์

ผลกระทบของดราม่าต่อเยาวชน

ด้านจิตใจ : การขาดสมดุลทางอารมณ์ ความเครียด และความรู้สึกโดดเดี่ยว การที่เยาวชนหมกมุ่นอยู่กับดราม่าอาจทำให้เกิดความไม่สมดุลในอารมณ์ การแสดงออกอย่างรุนแรงหรือการรับรู้ข้อมูลที่มีลักษณะกดดันสามารถกระตุ้นให้เกิดความเครียดเรื้อรัง นอกจากนี้ การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นบนโซเชียลมีเดียที่เต็มไปด้วยภาพลักษณ์หรือเนื้อหาที่บิดเบือน อาจทำให้เยาวชนรู้สึกไม่พอใจในตัวเอง และในที่สุดนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว

ด้านสังคม : การแตกแยกในกลุ่มเพื่อนหรือชุมชน ดราม่าบนโซเชียลมีเดียมักส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนหรือชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้นถูกเปิดเผยในที่สาธารณะ ตัวอย่างเช่น การทะเลาะเบาะแว้งในกลุ่มเพื่อนผ่านการแสดงความคิดเห็นบนแพลตฟอร์มออนไลน์ หรือการแบ่งพรรคแบ่งพวกจากความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน สิ่งเหล่านี้นำไปสู่ความแตกแยกในความสัมพันธ์ระยะยาว

ด้านพฤติกรรม : การโต้ตอบอย่างไม่สร้างสรรค์ ผลกระทบที่ชัดเจนอีกประการหนึ่งคือการแสดงออกในเชิงพฤติกรรมที่ขาดการควบคุม เช่น การตอบสนองอย่างรวดเร็วโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบ หรือการเข้าร่วมในดราม่าเพียงเพื่อความสนุกหรือการเพิ่มสถานะในกลุ่มสังคมออนไลน์ การวิเคราะห์วัฒนธรรมดราม่าในกลุ่มเยาวชนแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมและลักษณะของการแสดงออกในยุคดิจิทัล โดยโซเชียลมีเดียมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนให้เกิดการแสดงออกที่เข้มข้นทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ผลกระทบจากดราม่าไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและความสัมพันธ์ของเยาวชน แต่ยังสะท้อนถึงความจำเป็นที่สังคมจะต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์และสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

สรุปได้ว่า เยาวชนยุคดิจิทัลเผชิญกับวัฒนธรรม “ดราม่า” ที่สะท้อนการแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรงบนโซเชียลมีเดีย ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมของพวกเขา โซเชียลมีเดียกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมดราม่าผ่านระบบตอบสนอง เช่น ไลค์ แชร์ และคอมเมนต์ ส่งผลให้เยาวชนมีแนวโน้มใช้ภาษารุนแรง วิพากษ์วิจารณ์โดยขาดเหตุผล และสร้างเรื่องเพื่อเรียกร้องความสนใจ ผลกระทบของดราม่าทำให้เยาวชนเผชิญกับความเครียด ความโดดเดี่ยว และความขัดแย้งในสังคม จำเป็นต้องพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

หลักธรรมะกับการสร้างสมดุลอารมณ์

ความหมายของธรรมะในบริบทของเยาวชน

ธรรมะ หมายถึง หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ช่วยชี้นำการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องสมดุล (The Royal Institute, 1996) คำว่า “ธรรมะ” มีความหมายหลากหลายในมิติที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางจิตใจและ



ปัญญา โดยในบริบทของเยาวชน ธรรมะไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของศาสนา แต่สามารถถูกนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางเพื่อพัฒนาตนเองในการจัดการกับความรู้สึก อารมณ์ และความขัดแย้งในชีวิตประจำวัน

เยาวชนในยุคดิจิทัลมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึก เช่น ความเครียดจากการเรียน การกดดันจากสังคม หรือแม้กระทั่งความเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นในโลกออนไลน์ ธรรมะจึงมีบทบาทในการช่วยเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตัวเอง (self-awareness) และการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง เพื่อเผชิญกับความท้าทายเหล่านี้

หลักการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์และความขัดแย้ง

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีหลายประการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเยาวชนจัดการกับอารมณ์และความขัดแย้ง โดยหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้อง โดยหลักธรรมที่สำคัญที่เกี่ยวข้อง ประกอบได้ดังนี้

1. หลักสติ (สติปัฏฐาน 4)

สติ หมายถึง การมีความรู้ตัวอยู่ในปัจจุบันขณะ และสามารถตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจและสิ่งแวดล้อมรอบตัว สติช่วยให้เราสามารถมองเห็นอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองได้อย่างชัดเจน โดยไม่ถูกครอบงำจากความโกรธ ความเศร้า หรือความทุกข์

ในบริบทของเยาวชน สติช่วยให้พวกเขาหยุดคิดก่อนแสดงพฤติกรรม เช่น การแสดงความคิดเห็นบนโซเชียลมีเดียที่อาจสร้างความขัดแย้ง หรือการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยอารมณ์ หากเยาวชนสามารถฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น การหยุดพักสั้น ๆ เพื่อทบทวนความคิดก่อนตอบโต้ จะช่วยลดการกระทำที่ขาดเหตุผลและเพิ่มความสามารถในการจัดการกับปัญหา

2. หลักสมาธิ

สมาธิ คือ การทำจิตใจให้แน่วแน่และสงบ การฝึกสมาธิไม่เพียงช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งที่ทำ แต่ยังช่วยให้เยาวชนสามารถลดความวุ่นวายทางจิตใจ และเพิ่มความเข้มแข็งในอารมณ์

การฝึกสมาธิ เช่น การหายใจอย่างลึกและช้า หรือการนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ สามารถช่วยให้เยาวชนสร้างความสงบในใจเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นความเครียด ตัวอย่างเช่น หากเยาวชนเผชิญกับการถูกวิพากษ์วิจารณ์บนโซเชียลมีเดีย การใช้สมาธิจะช่วยให้พวกเขามีระยะห่างจากอารมณ์ และสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความสงบ

3. หลักปัญญา (โยนิโสมนสิการ)

ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการมองเห็นความจริงของสิ่งต่าง ๆ และการคิดอย่างแยบคาย หลักโยนิโสมนสิการหรือการคิดอย่างมีเหตุผลช่วยให้เยาวชนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์อย่างรอบคอบ โดยไม่ตัดสินจากอารมณ์หรือความรู้สึกเพียงอย่างเดียว (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2016)

สรุปได้ว่าธรรมะเป็นแนวทางที่ช่วยเยาวชนจัดการอารมณ์และความขัดแย้งในชีวิตยุคดิจิทัล โดยหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ สติ (mindfulness) ที่ช่วยให้ตระหนักรู้และควบคุมตนเองก่อนตอบสนองทางอารมณ์, สมาธิ (concentration) ที่ช่วยให้จิตใจสงบและลดความเครียด และ ปัญญา (wisdom) ที่ส่งเสริมการคิดอย่างมีเหตุผล เยาวชนสามารถนำหลักธรรมเหล่านี้มาปรับใช้เพื่อลดความเครียด ความขัดแย้ง และสร้างสมดุลทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน



เปลี่ยนพลังความรู้สึกให้กลายเป็นพลังปัญญา

พลังของอารมณ์ในเชิงบวก อารมณ์เป็นพลังงานทางจิตใจที่มีผลต่อการตัดสินใจ การกระทำ และทัศนคติในชีวิตประจำวัน โดยทั่วไปแล้ว อารมณ์สามารถแบ่งออกเป็นด้านบวกและด้านลบ อารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า หรือความผิดหวัง มักถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง แต่ในความเป็นจริง อารมณ์เหล่านี้สามารถเปลี่ยนเป็นพลังสร้างสรรค์ได้เมื่อได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม ในทางกลับกัน อารมณ์ด้านบวก เช่น ความสุข ความรัก หรือความภาคภูมิใจ สามารถกระตุ้นให้เกิดการสร้างสรรค์และการพัฒนาตนเองในระดับสูงสุด (Kashdan, T. B., & Biswas-Diener, R., 2014)

ความโกรธและความเศร้าในฐานะแรงผลักดัน แม้ว่าความโกรธและความเศร้าจะถูกมองว่าเป็นอารมณ์ด้านลบ แต่หากจัดการอย่างเหมาะสม ความโกรธสามารถกลายเป็นแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ตัวอย่างเช่น เมื่อเยาวชนรู้สึกโกรธต่อความอยุติธรรมในสังคม หากพวกเขาใช้ความโกรธนี้เป็นแรงผลักดันในการพัฒนาตัวเองหรือช่วยเหลือผู้อื่น ความโกรธนั้นจะเปลี่ยนเป็นพลังสร้างสรรค์ ในทำนองเดียวกัน ความเศร้าสามารถเป็นโอกาสในการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและพัฒนาความเข้าใจในชีวิต (Lerner, J. S., & Keltner, D., 2001)

การเปลี่ยนอารมณ์ด้านลบให้กลายเป็นแรงบันดาลใจ อารมณ์ที่รุนแรงมักมีศักยภาพในการกระตุ้นให้เกิดการสร้างสรรค์ เช่น การนำความรู้สึกสูญเสียมาเป็นแรงบันดาลใจในการเขียนบทกวี การแต่งเพลง หรือการผลิตผลงานศิลปะ (redrickson, B. L. , 2001) ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่าการจัดการอารมณ์ไม่ใช่เพียงเพื่อควบคุมหรือระงับความรู้สึก แต่ยังรวมถึงการเปลี่ยนพลังงานที่เกิดจากอารมณ์ให้เป็นสิ่งที่สร้างคุณค่า

กระบวนการเปลี่ยนพลังอารมณ์ด้วยธรรมะ

ในยุคที่เยาวชนต้องเผชิญกับแรงกดดันจากสังคมและสื่อออนไลน์ กระบวนการเปลี่ยนพลังอารมณ์ด้วยธรรมะจึงเป็นแนวทางที่ช่วยให้พวกเขารับมือกับอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างมีสติและสร้างสรรค์ การฝึกสติ เป็นขั้นตอนแรกๆ ที่ช่วยให้เยาวชนตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง แยกแยะความรู้สึกออกจากการกระทำ ตัวอย่างเช่น การเฝ้าสังเกตอารมณ์โกรธโดยไม่ตอบสนองทันที ช่วยให้พวกเขาสามารถควบคุมตนเองและหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่ไม่จำเป็น

การฝึกสมาธิ เป็นอีกแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างความสงบทางจิตใจและลดความว้าวุ่น เยาวชนสามารถฝึกสมาธิผ่านกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การฝึกหายใจ การนั่งสมาธิ หรือแม้แต่การเดินอย่างมีสติ ซึ่งช่วยให้พวกเขาสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีเหตุผลและไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้า

สุดท้าย การพัฒนาปัญญา ช่วยให้เยาวชนมีมุมมองที่กว้างขึ้นและสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างมีเหตุผล การฝึกคิดเชิงลึกและการไตร่ตรองก่อนตัดสินใจช่วยให้พวกเขาตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ตัวอย่างกิจกรรมหรือเทคนิคที่ช่วยเปลี่ยนพลังความรู้สึก

การจัดการอารมณ์อย่างสร้างสรรค์เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เยาวชนสามารถเปลี่ยนพลังงานด้านลบให้เป็นพลังบวกที่เป็นประโยชน์ โดยมีกิจกรรมและเทคนิคที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1) การเขียนไดอารี่สติ การบันทึกความคิดและอารมณ์ลงในไดอารี่เป็นวิธีที่ช่วยให้เยาวชนสะท้อนตนเองและเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น การจดบันทึกเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน พร้อมทั้งวิเคราะห์หว่ามผลต่ออารมณ์อย่างไร ช่วยให้พวกเขาสามารถจัดการกับความรู้สึกและมองหาวิธีแก้ไขที่เหมาะสม



2) การฝึกสมาธิผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ เช่น การวาดภาพ การปลูกต้นไม้ หรือการทำอาหาร เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เยาวชนผ่อนคลายและเปลี่ยนพลังอารมณ์ที่ตึงเครียดให้กลายเป็นพลังงานสร้างสรรค์ กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยเสริมสมาธิ แต่ยังช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในการใช้ชีวิต

3) การเข้าร่วมกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ การมีพื้นที่สำหรับแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้จากผู้อื่นเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตนเอง กลุ่มสนทนาธรรม กลุ่มฝึกสมาธิ หรือกิจกรรมที่สนับสนุนการเติบโตทางจิตใจช่วยให้เยาวชนมีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์ รับฟังมุมมองใหม่ ๆ และได้รับแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้เยาวชนรับมือกับอารมณ์ได้ดีขึ้น แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยสร้างสมดุลทางจิตใจและเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า อารมณ์มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมของเยาวชน ทั้งด้านบวกและลบ อย่างไรก็ตาม อารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธและความเศร้า สามารถเปลี่ยนเป็นพลังสร้างสรรค์ได้ผ่านการจัดการอย่างเหมาะสม กระบวนการเปลี่ยนพลังอารมณ์ด้วยธรรมะประกอบด้วย สติ ที่ช่วยให้ตระหนักรู้และควบคุมตนเอง สมาธิ ที่เสริมสร้างความสงบทางจิตใจ และ ปัญญา ที่ช่วยให้คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เทคนิคเสริม เช่น การเขียนไดอารี่ สติ เพื่อสะท้อนอารมณ์ กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น วาดภาพหรือปลูกต้นไม้ และการเข้าร่วมกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ล้วนช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับอารมณ์ได้ดีขึ้น สร้างสมดุลทางจิตใจ และพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

ธรรมะกับเยาวชนในยุคใหม่

การเข้าถึงธรรมะในยุคดิจิทัล

ในยุคที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน เยาวชนสามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็วและสะดวกสบาย การเผยแพร่ธรรมะในรูปแบบที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเยาวชนจึงเป็นกลยุทธ์สำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้และการนำหลักธรรมมาใช้เพื่อพัฒนาอารมณ์และการดำเนินชีวิต

การเผยแพร่ธรรมะผ่านโซเชียลมีเดีย แพลตฟอร์มดิจิทัล เช่น Facebook, YouTube, TikTok และ Instagram เป็นช่องทางสำคัญในการเผยแพร่ธรรมะในรูปแบบที่เข้าถึงง่าย หลายวัดและองค์กรทางพุทธศาสนาในประเทศไทยได้นำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ เช่น การผลิตวิดีโอสั้นที่ให้อรรถาธิบายจิตวิทยา การถ่ายทอดสดธรรมบรรยาย การเผยแพร่คำสอนผ่านสื่อกราฟิก และการผลิตสื่อการ์ตูน งานวิจัยของสำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ (National Office of Buddhism, 2021) ระบุว่า วิดีโอธรรมะที่มีความยาวไม่เกิน 5 นาทีได้รับความนิยมสูงสุดในกลุ่มเยาวชน เนื่องจากเนื้อหากระชับและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

แอปพลิเคชันเพื่อการฝึกสมาธิและจิตตภาวนา แอปพลิเคชันฝึกสมาธิ เช่น Insight Timer, Headspace และแอปพลิเคชันไทยอย่าง ธรรมะสบายใจ ช่วยให้เยาวชนสามารถฝึกสมาธิได้ทุกที่ทุกเวลา ผ่านฟีเจอร์ต่าง ๆ เช่น เสียงนำสมาธิ การตั้งเวลาฝึก หรือการฟังธรรมะเพื่อผ่อนคลาย เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองและทำให้ธรรมะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เยาวชนสามารถใช้เครื่องมือเหล่านี้เพื่อเสริมสร้างความสงบและความสมดุลทางจิตใจ



บทบาทของครอบครัวและชุมชนในการปลูกฝังธรรมะ

บทบาทของครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีอิทธิพลต่อการปลูกฝังธรรมะให้กับเยาวชน กิจกรรมในครอบครัว เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับหลักธรรม การเล่านิทานเชิงคุณธรรม หรือการทำสมาธิร่วมกัน ช่วยเสริมสร้างพื้นฐานทางจิตใจและส่งเสริมการนำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวัน

บทบาทของชุมชน ชุมชนและวัดมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเรียนรู้ธรรมะ กิจกรรม เช่น ค่ายธรรมะ การฝึกสมาธิกลุ่ม และการสนทนาธรรม ช่วยให้เยาวชนเข้าถึงคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบ วัดบางแห่ง เช่น วัดปทุมวนาราม และวัดพระราม 9 ได้นำเสนอโครงการดึงเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความผูกพันกับหลักธรรมอย่างลึกซึ้ง

ข้อเสนอแนะสำหรับเยาวชนในการประยุกต์ใช้ธรรมะ

การยอมรับและจัดการอารมณ์ เยาวชนควรตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและฝึกจัดการอย่างมีสติ หลักธรรม เช่น สติและสมาธิ ช่วยให้พวกเขาเข้าใจอารมณ์โดยไม่ถูกครอบงำ ตัวอย่างเช่น การหยุดพัก 1 นาทีเมื่อตระหนักถึงความโกรธ เพื่อหายใจลึกๆ และพิจารณาการตอบสนองที่เหมาะสม

การสร้างเครือข่ายเพื่อส่งเสริมธรรมะ เยาวชนสามารถมีบทบาทในการเผยแพร่ธรรมะผ่านโซเชียลมีเดียหรือจัดกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสนทนาธรรมออนไลน์ การฝึกสมาธิร่วมกัน หรือการแบ่งปันแนวทางการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์

การมีส่วนร่วมในโครงการเพื่อสังคม การนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตจริงสามารถทำได้ผ่านกิจกรรมอาสาสมัคร การช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส และโครงการเผยแพร่ธรรมะในรูปแบบสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม

ธรรมะในยุคดิจิทัล การเผยแพร่ธรรมะผ่าน โซเชียลมีเดียและแอปพลิเคชัน ทำให้เยาวชนเข้าถึงคำสอนได้สะดวก ขณะเดียวกัน การปลูกฝังธรรมะในครอบครัวและชุมชน ยังช่วยสร้างรากฐานที่มั่นคงในการจัดการอารมณ์และรับมือกับความท้าทายในชีวิต

ในหัวข้อนี้สรุปได้ว่า ธรรมะไม่ได้เป็นเพียงแนวทางในการแก้ปัญหา แต่อำนวยความสะดวกให้เยาวชน พัฒนาตนเอง เสริมสร้างความสัมพันธ์ในสังคม และเปลี่ยนพลังงานด้านลบให้เป็นพลังสร้างสรรค์ การฝึกฝนและประยุกต์ใช้ธรรมะในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เยาวชนเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมไปสู่ความสมดุลและความสงบในอนาคต

จากเนื้อหาทั้งหมดของบทความ สามารถสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เรียกว่า “แนวทาง 3 ส. สำหรับเยาวชนในยุคดิจิทัล” ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยเยาวชนในการจัดการอารมณ์และสร้างสมดุลในชีวิต

1) ส : สติ (Self-awareness) การสร้างความตระหนักรู้ในอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง การฝึกสติช่วยให้เยาวชนสามารถเผชิญกับความขัดแย้งและสถานการณ์ที่กดดันในชีวิตประจำวันด้วยความสงบ

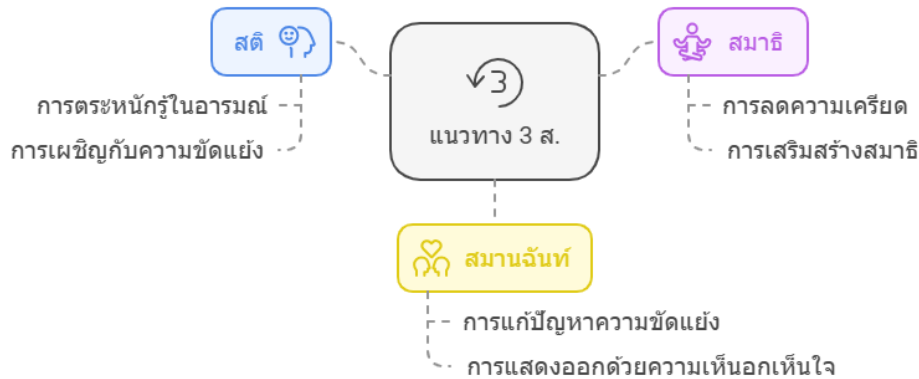
2) ส : สมาธิ (Stability) การสร้างความมั่นคงทางจิตใจผ่านการฝึกสมาธิ การทำสมาธิช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างสมาธิในการเรียนหรือการทำงาน

3) ส : สมานฉันท์ (Social harmony) การพัฒนาความสัมพันธ์ในเชิงบวกผ่านการประยุกต์ใช้ธรรมะ เช่น การใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง หรือการแสดงออกด้วยความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น

แนวทาง 3 ส. นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ เช่น การจัดกิจกรรมในโรงเรียน การสร้างแอปพลิเคชันที่เน้นการฝึกสติสำหรับเยาวชน หรือการจัดโครงการเสริมสร้างสุขภาวะจิตในชุมชน



แนวทาง 3 ส. สำหรับเยาวชนในยุคดิจิทัล



ภาพที่ 1 แนวทาง 3 ส. สำหรับเยาวชนในยุคดิจิทัล

การประยุกต์ใช้ธรรมะในยุคดิจิทัล

ในยุคดิจิทัลที่วัฒนธรรม "ดราม่า" มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเยาวชนอย่างแพร่หลาย การแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงในโลกออนไลน์มักสะท้อนถึงการขาดทักษะในการจัดการอารมณ์อย่างมีสติ ธรรมะในพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงหลักคำสอนที่มุ่งพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง สมดุล และนำไปสู่ความพ้นทุกข์ จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยให้เยาวชนรับมือกับสภาพสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถดำเนินการได้ในหลายมิติ ดังนี้

1) เข้าใจรากเหง้าของวัฒนธรรมดราม่า

พฤติกรรมการโพสต์หรือแสดงอารมณ์รุนแรงมักเกิดจาก **ความต้องการการยอมรับ (Recognition)** หรือ **การระบายความเครียด** การเข้าใจแรงจูงใจเบื้องหลังพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เยาวชนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเลือกวิธีการแสดงออกเชิงบวก เช่น การสื่อสารผ่านเนื้อหาสร้างสรรค์ หรือการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อแบ่งปันแรงบันดาลใจ

2) ประยุกต์ใช้หลักธรรม “ไตรสิกขา” เพื่อจัดการอารมณ์

ไตรสิกขา ได้แก่ **ศีล สมาธิ และปัญญา** เป็นหลักธรรมพื้นฐานที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของเยาวชนในยุคดิจิทัล

สติ (Sati): ฝึกเจริญสติ เช่น การตามรู้ลมหายใจ และการเฝ้าดูความคิด-อารมณ์ เป็นเครื่องมือช่วยให้เยาวชนตระหนักรู้ก่อนตอบสนองต่อสิ่งเร้าในโลกออนไลน์



สมาธิ (Samādhi): การฝึกสมาธิผ่านการนั่งเงียบหรือใช้แอปพลิเคชันช่วยฝึกจิต ช่วยให้เกิดความสงบ ลดความว้าวุ่น และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

ปัญญา (Paññā): พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการเข้าใจตนเอง เพื่อให้สามารถพิจารณาผลกระทบระยะยาวของการกระทำบนโลกดิจิทัล

3) เปลี่ยนอารมณ์ด้านลบให้เป็นพลังสร้างสรรค์

หลังจากความโกรธ ความเสียใจ หรือความรู้สึกด้อยคุณค่าตนเองสามารถเปลี่ยนเป็น **แรงบันดาลใจเชิงสร้างสรรค์** เช่น การทำงานศิลปะ การเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง หรือการร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม ซึ่งทั้งหมดนี้สอดคล้องกับหลักกรรมในพุทธศาสนา ที่ส่งเสริมการเปลี่ยนพลังงานทางจิตใจให้เกิดประโยชน์

4) ใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อกลางในการเข้าถึงธรรมะ

เทคโนโลยีดิจิทัลไม่จำเป็นต้องเป็นภัยต่อธรรมะ หากนำมาใช้ให้เหมาะสม เช่น

การติดตามเพจธรรมะหรือพระวิทยากรบน YouTube และ Facebook

การใช้แอปพลิเคชันด้านสมาธิ เช่น Insight Timer, Calm หรือแอปขององค์กรพุทธ

การไลฟ์สดธรรมบรรยายหรือสนทนาธรรมผ่าน Zoom หรือ Line OpenChat

สิ่งเหล่านี้ทำให้เยาวชนเข้าถึงธรรมะได้สะดวกและใกล้ชิดในชีวิตประจำวัน

5) เสริมบทบาทของครอบครัวและชุมชน

การปลูกฝังธรรมะไม่อาจเกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืนหากไม่มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ครอบครัวสามารถสนับสนุนผ่านการสนทนาธรรม การปฏิบัติสมาธิร่วมกันในบ้าน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในชุมชน เช่น ค่ายเยาวชนธรรมะ กลุ่มสนทนาธรรม หรือกิจกรรมจิตอาสา

บทสรุป

ในโลกดิจิทัลที่อารมณ์สามารถถูกกระตุ้นและส่งต่อได้อย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมดราม่าจึงกลายเป็นพื้นที่ที่สะท้อนความเปราะบางทางอารมณ์ของเยาวชนอย่างชัดเจน การขาดทักษะในการควบคุมตนเองอาจนำไปสู่พฤติกรรมรุนแรงหรือการล่องละเมิดกันในสื่อออนไลน์

อย่างไรก็ตาม ธรรมะในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา: สติ สมาธิ และปัญญา คือแนวทางที่ทรงพลังในการเปลี่ยนพลังอารมณ์เป็นพลังสร้างสรรค์ โดยการฝึกสติช่วยให้เยาวชนมีความรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สมาธิเสริมสร้างความมั่นคงภายในจิตใจ และปัญญาช่วยในการคิดพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนแสดงออก

นอกจากนี้ แนวทาง “3 ส.” ได้แก่

- สติ (Self-awareness)
- สมาธิ (Stability)
- สมานฉันท์ (Social Harmony)

ยังเป็นหลักปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนในยุคดิจิทัล เพื่อการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีในโลกจริงและโลกเสมือน รวมถึงการสร้างสังคมที่มีความเข้าใจและสมดุลทางอารมณ์มากขึ้น

การประยุกต์ใช้ธรรมะอย่างสร้างสรรค์เช่นนี้ จะทำให้ธรรมะไม่ใช่เพียงคำสอนในวัด แต่กลายเป็นพลังปัญญาที่อยู่ในใจและการกระทำของเยาวชนทุกคน



บรรณานุกรม

- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2014). *Social Psychology and Human Nature*. Belmont: Wadsworth.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press.
- Electronic Transactions Development Agency. (2022). *Internet user behavior survey in Thailand 2022*. Bangkok: Electronic Transactions Development Agency.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press.
- Kashdan, T. B., & Biswas-Diener, R. (2014). *The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self – Not Just Your “Good” Self – Drives Success and Fulfillment*. New York: Hudson Street Press.
- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 146–159.
- National Office of Buddhism. (2021). *Report on the dissemination of Buddhism in the digital era*. Bangkok: National Office of Buddhism.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2016). *Buddhist Dictionary: Compilation Edition*. Bangkok: Mahamakut Buddhist
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2015). *Buddhadhamma*. Bangkok: Buddhadhamma Foundation.
- Rajanagarindra Institute of Child and Adolescent Mental Health. (2021). *Mental health promotion manual for children and adolescents*. Bangkok: Ministry of Public Health.
- Royal Institute of Thailand. (1996). *Royal Institute Dictionary (6th ed.)*. Bangkok: Aksorn Charoentat Co., Ltd.
- Sutheera Achan. (2020). The role of family in instilling Dhamma in children and youth. *Thai Education Journal*, 12(3), 45–56.
- Thai Health Promotion Foundation (ThaiHealth). (2020). *Guidelines for mindfulness practice to improve quality of life*. Bangkok: ThaiHealth.
- Thai Health Promotion Foundation (ThaiHealth). (2021). *Dhamma and the promotion of well-being in the digital age*. Bangkok: ThaiHealth.
- University.Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.