



การส่งเสริมเชาวน์ปัญญาในการใช้สติดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์แผ่นดินไหว
Promotion of Intelligence by Using Mindfulness in Life
under the Earthquake Situation

มนตรี รอดแก้ว

Montree Rodkaew

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Mahavajiralongkorn Rajavidyalaya Campus

First/Corresponding Author, E-mail: domnum2531@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมเชาวน์ปัญญาในการใช้สติในการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์แผ่นดินไหว โดยการสังเคราะห์ข้อเสนอแนะจากเอกสารทางวิชาการพบว่า การส่งเสริมดังกล่าวเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญา สติปัญญาหรือไอคิว ความสามารถของสติปัญญาของบุคคล ประกอบไปด้วยความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว เข้าใจเร็วและนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ตลอดจนความสามารถในการแสดงออกเกี่ยวกับทักษะทุกส่วนของร่างกาย การแสดงหรือแก้ไขปัญหาในการใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหาของตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี มีความสามารถในการใช้สติดำเนินชีวิตเพื่อการแก้ปัญหาภายใต้สถานการณ์แผ่นดินไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ความรู้ใหม่จากบทความนี้ คือ 1) ความสามารถด้านสติปัญญา เป็นการศึกษาเรียนรู้จากการฟังข่าวสารหรือข้อมูลเกี่ยวกับแผ่นดินไหวอยู่ตลอดเวลา 2) ความสามารถในการแสดงออก เป็นการฝึกอบรม จำลองสถานการณ์จริงอยู่เสมอ 3) ความสามารถในการใช้เหตุผล เป็นการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ล่วงหน้าที่จะเกิดขึ้นและปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ 4) ความสามารถในการใช้สติเพื่อรู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกจากการตื่นตระหนกซึ่งประเด็นสำคัญในการส่งเสริมเชาวน์ปัญญา ก็คือ การใช้สติ เพราะเป็นการสร้างความตระหนักรู้ในเหตุการณ์แผ่นดินไหวเป็นประจำ ไม่ประมาทต่อเหตุการณ์ว่า จะไม่เกิดขึ้น สติจึงเป็นตัวกำกับให้ใช้ชีวิตด้วยปัญญาในทุกสถานการณ์

คำสำคัญ: เชาวน์ปัญญา, สติ, การดำเนินชีวิต, แผ่นดินไหว

Abstract

This article aims to study the promotion of intelligence by using mindfulness when living in an earthquake situation. It synthesizes recommendations from academic documents and finds that such promotion concerns with wisdom, intelligence or IQ, and the intellectual

ability of individuals, including the ability of individuals to learn about things around them, understand quickly and apply them as guidelines in life, as well as the ability to express skills used in various parts of the body, express or solve problems in using reason in life, and solve personal and social issues well. The ability to use mindfulness in life to solve problems in an earthquake situation effectively. The new knowledge from this article is that 1) intellectual ability: learning from listening to news or information about earthquakes all the time, 2) expressive ability: training and simulating real situations regularly, 3) reasoning ability: thinking and analyzing situations that may occur in advance, and 4) ability to use mindfulness to know how to control emotions from panic. The key to promoting intelligence is using mindfulness (Sati) because it creates awareness of the events of the earth on a regular basis, not being careless about the events that will not happen. Therefore, mindfulness is the guideline to live life with wisdom in every situation.

Keywords: Intelligence, Mindfulness, Daily Life, Earthquake

บทนำ

ภัยพิบัติทางธรรมชาติเป็นภัยที่เกิดจากธรรมชาติที่ไม่อาจควบคุมได้ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่สร้างความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน สร้างความเสียหายต่อบ้านเรือน ตลอดจนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และยังส่งผลให้ผู้ประสบภัยไร้ที่อยู่อาศัย ภัยพิบัติทางธรรมชาติบนโลกมีหลายประเภทและสร้างความเสียหายแต่ละพื้นที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติทางแผ่นดิน ภัยพิบัติทางพ่นน้ำ ภัยพิบัติทางสภาพอากาศ และภัยพิบัติอันเกิดจากไฟ แผ่นดินไหว ภัยธรรมชาติเหล่านี้สร้างความเสียหายที่ไม่อาจประเมินค่าได้แก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบ ผู้คนจำนวนมากกลายเป็นผู้พลัดถิ่น ครอบครัวต้องพลัดพรากจากกันหรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ที่อยู่อาศัย ถนนหนทาง การสื่อสารและโครงสร้างพื้นฐานได้รับความเสียหาย ผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ต้องต่อสู้เพื่อเอาชีวิตรอดและรอคอยการช่วยเหลือ (UNHCR ประเทศไทย, ม.ป.ป.)

ภัยแผ่นดินไหวยังคงเป็นภัยธรรมชาติที่ยังไม่สามารถพยากรณ์ได้ การป้องกันและบรรเทาภัยแผ่นดินไหวที่มีประสิทธิภาพด้วยเทคโนโลยีและความรู้ในปัจจุบัน จำเป็นต้องการข้อมูลความสั่นสะเทือนของพื้นที่ที่ถูกต้องจากระบบตรวจวัดที่มีมาตรฐาน สำหรับงานด้านแผ่นดินไหวและวิศวกรรมแผ่นดินไหว ปัจจุบันหน่วยงานที่มีระบบเครือข่ายตรวจความสั่นสะเทือนในระดับชาติและเป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ กองเฝ้าระวังแผ่นดินไหว กรมอุตุนิยมวิทยา ทำหน้าที่ในการตรวจและวิเคราะห์แผ่นดินไหวทั้งภายในและต่างประเทศ โดยมีเครือข่ายสถานีตรวจแผ่นดินไหวแบบอัตโนมัติ สถานีตรวจวัดอัตราเร่งของพื้นดิน สถานีวัดการเคลื่อนตัวของเปลือกโลก และสถานีวัดระดับน้ำทะเล ติดตั้งอยู่ทั่วประเทศไทย เพื่อตรวจวัด เฝ้าระวังและให้บริการข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องภัยแผ่นดินไหวในประเทศอย่างต่อเนื่อง 24 ชั่วโมง ตลอดจนแจ้งเตือนภัยให้กับพื้นที่เสี่ยงภัยกรณีเกิดแผ่นดินไหวใหญ่ในทะเล การเตรียมการล่วงหน้าเพื่องานป้องกันภัยแผ่นดินไหวเกี่ยวข้องกับหลายหน่วยงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งจำเป็นต้องเตรียมพร้อมก่อนล่วงหน้าเหตุการณ์



ขณะเกิดเหตุการณ์ และหลังเหตุการณ์ จำเป็นต้องมีการวางแผน ทั้งทางด้านนโยบาย ด้านปฏิบัติการ ด้านวิชาการ วิเคราะห์วิจัย และด้านมวลชนเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ในการปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิดภัย เว็บไซต์นี้เป็นส่วนหนึ่งที่จะบรรลุลึถึง วัตถุประสงค์ และภารกิจ ข้างต้น แม้ว่าจากสถิติในอดีตประเทศไทยจัดว่า อยู่ในบริเวณที่มีความเสี่ยงภัยแผ่นดินไหวน้อยกว่าบริเวณอื่น ๆ ของโลก แต่มิได้หมายความว่า ประเทศไทยปลอดภัยจากภัยแผ่นดินไหว (กองเฝ้าระวังแผ่นดินไหว, ม.ป.ป.) อย่างไรก็ตาม แม้ภัยพิบัติทางธรรมชาติจะเป็นเหตุการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งหนึ่งที่มนุษย์เตรียมพร้อมได้ คือ การพัฒนาศักยภาพภายในของตนเอง โดยเฉพาะการใช้เชาวน์ปัญญาและสติเพื่อรับมือสถานการณ์อย่างมีสติและไม่ตื่นตระหนก การส่งเสริมเชาวน์ปัญญาซึ่งเป็นรากฐานของการเรียนรู้ การคิดแก้ปัญหา การปรับตัว จึงไม่ควรจำกัดอยู่แค่ในวัยเด็กเท่านั้น แต่ควรขยายไปสู่การเสริมสร้างทักษะนี้ให้กับทุกคนในสังคมเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญเหตุการณ์วิกฤติ เช่น แผ่นดินไหวที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งตัว

ดังนั้น การส่งเสริมเชาวน์ปัญญาในการใช้สติในการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์แผ่นดินไหว ควรคำนึงถึงหลักของพัฒนาการของมนุษย์ (Human Development) นำไปสู่การส่งเสริมเชาวน์ปัญญาเพื่อการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งพัฒนาการของมนุษย์เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างของร่างกายตามแบบแผนของร่างกายทุกส่วน ซึ่งจะมีการพัฒนาก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ เป็นขั้นตอนตามธรรมชาติของมนุษย์ จากจุดเริ่มต้นไปอีกระยะหนึ่งตามขั้นตอน ทำให้เด็กมีคุณลักษณะที่เปลี่ยนไปจากเดิมและมีความสามารถใหม่เกิดขึ้นตามวัย ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามลำดับทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และจริยธรรมทางสังคม รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและมีผลทางความคิด เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม (วิญญู เถาถาวงษ์, 2568: 109) พร้อมกับการส่งเสริมเชาวน์ปัญญา โดยเริ่มต้นจากระดับปฐมวัยซึ่งเชาวน์ปัญญาในเด็กปฐมวัย หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญา ความสามารถในการเข้าใจ มีไหวพริบ มีความสามารถในการแก้ปัญหาและมีความสามารถในการใช้ความจำ รวมไปถึงความสามารถในการปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องเสริมสร้างทักษะทางเชาวน์ปัญญาให้กับเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกเกิดถึง 6 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รวมถึงมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ซึมซับได้อย่างดีเยี่ยมและเป็นวัยแห่งการวางรากฐานของพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในส่วนของกิจกรรมฝึกเชาวน์ปัญญาของเด็กก็มีหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกมนับจำนวน เล่นเกมจับคู่ การต่อโดมิโน เกมเรียงลำดับ ผู้ปกครองสามารถคัดเลือกกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจและความถนัดของเด็ก โดยผู้ปกครองทดลองเล่นกับเด็ก หากเด็กชื่นชอบและสามารถทำได้ ผู้ปกครองควรเพิ่มระดับความยากมากขึ้นเพื่อท้าทายความสามารถของเด็ก แต่หากเด็กทำไม่ได้หรือรู้สึกเครียด ผู้ปกครองสามารถสลับสับเปลี่ยนบรรยากาศให้เด็กไม่เบื่อ โดยหาเกมอื่นที่ผ่อนคลายสมองและไม่ยากจนเกินไป แต่ถ้าเป็นแบบออนไลน์ผู้ปกครองไม่ควรปล่อยให้เด็กเลือกเล่นเกมตามลำพัง เนื่องจากเกมบางประเภทอาจสอดแทรกเนื้อหาและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กอาจจดจำและทำเลียนแบบ นอกจากต้องอยู่ใกล้ชิดแล้วผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมกับเด็กคอยให้คำแนะนำกับเด็กในการเล่นเกมนบนสื่อออนไลน์ และควรกำหนดเวลาให้กับเด็ก ๆ ในการเล่นแต่ละครั้งเพื่อเด็กจะได้ไม่จด

จ่ออยู่กับหน้าจอบ่อยเกินไปเพราะอาจทำให้เสียสายตาและยังจะช่วยฝึกให้เด็กได้รู้จักควบคุมตนเองได้อีกด้วย (ชนิษฐา บุณนาค, 2562)

การส่งเสริมเชาวน์ปัญญาด้านการควบคุมตนเองและการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง สื่อสารกับตนเอง โดยเฉพาะการมีสติกับภาวะภายในของตนพยายามที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกภายใน ความฝัน สัมพันธภาพกับผู้อื่น เข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตน สะท้อนและวิเคราะห์ตนเอง เข้าใจแรงปรารถนาและความใฝ่ฝันของตน วิเคราะห์แบบแผนการคิดของตนให้เหตุผลกับตน เข้าใจบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพกับคนอื่น แนวโน้มเหล่านี้เป็นความฉลาดที่จะสร้างความสัมพันธ์และเข้าใจกับผู้อื่น โดยมีมุมมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยมุมมองของคนอื่นรอบตัว เพื่อให้เข้าใจว่า คนอื่นคิดอย่างไรและรู้สึกอย่างไร ซึ่งทักษะในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก แรงบันดาลใจและแรงกระตุ้นของผู้คน เป็นนักจัดการที่ดีที่จะทำให้เกิดความสงบในกลุ่มและทำให้เกิดความร่วมมือกัน ทั้งการใช้ภาษาพูดและภาษากาย เช่น การสบตา การเอียง/โน้มตัว ยิ้ม เพื่อสร้างสัมพันธ์ให้สื่อสารกันได้ มีทักษะในการฟังและเข้าใจคนอื่น ใช้ความเห็นอกเห็นใจ และความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกในการให้คำปรึกษาหรือประสานงานในกลุ่ม สิ่งเหล่านี้จะคอยตรวจสอบอารมณ์ของกลุ่ม แรงบันดาลใจและความตั้งใจในการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษากาย สร้างความเชื่อมั่นในกลุ่มได้ดี (อารี พันธมณี, 2546: 9-10; วรณี ลิ้มอักษร, 2551: 21-26)

บทความนี้จึงมุ่งส่งเสริมเชาวน์ปัญญาในการใช้สติในการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์แผ่นดินไหว เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการเอาตัวรอดและลดการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การแก้สถานการณ์แผ่นดินไหวได้อย่างเหมาะสม

ความหมายเกี่ยวกับเชาวน์ปัญญา

อารี พันธมณี (2546: 95) ได้กล่าวว่า เชาวน์ปัญญาหรือสติปัญญา หมายถึง ความสามารถทางสมองของบุคคลในการเรียนรู้ การคิดหาเหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ตลอดจนการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การปรับปรุงตัวเองต่อสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ สามารถดำรงตนในสังคมได้อย่างมีความสุข

วรณี ลิ้มอักษร (2551: 21) ได้กล่าวว่า เชาวน์ปัญญา หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ ความสามารถในการแก้ปัญหาและความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี จากแนวคิดของนักวิชาการและนักจิตวิทยาทั้งในประเทศและต่างประเทศให้ความหมายเกี่ยวกับเชาวน์ปัญญาสรุปได้ 3 กลุ่มความคิด ได้แก่ 1) เชาวน์ปัญญาเป็นความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถเชิงเหตุผลและสามารถระบุวิธีแก้ปัญหาได้หลากหลายวิธี 2) เชาวน์ปัญญาเป็นความสามารถทางภาษา และ 3) เชาวน์ปัญญาเป็นความสามารถทางสังคมซึ่งหมายถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

วิญญู เถาถาวงษ์ (2568: 138) ได้กล่าวว่า เชาวน์ปัญญา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้ สามารถคิดอย่างมีเหตุผลในการแก้ปัญหาเพื่อการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี การปรับตัวต่อปัญหาอย่างเหมาะสมและความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีจุดมุ่งหมาย และมีคุณค่าทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเชาวน์ปัญญาอาจแบ่งประเภทระดับพื้นฐานของชีวิตเป็น 4 ประเภท ดังนี้



1. เชาวน์ปัญญาทางด้านสติปัญญาในการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้สิ่งรอบตัว เข้าใจเร็ว และสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ดี

2. เชาวน์ปัญญาในด้านของการเคลื่อนไหวของร่างกาย หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกเกี่ยวกับทักษะที่ใช้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการแสดงหรือการแก้ไขปัญหา เช่น นักกรีฑา นักแสดง นักเต้นรำ ฯลฯ

3. เชาวน์ปัญญาในด้านตรรกะและการคิดวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหาของตนเอง และสังคมได้เป็นอย่างดี รวมทั้งความสามารถในการคิดคำนวณ และความคิดเชิงวิทยาศาสตร์ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

4. เชาวน์ปัญญาทางด้านการใช้ภาษาและการปรับตัวเข้ากับสังคม หมายถึง ความสามารถในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างชาญฉลาด การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น มีความไวในการรับหรือส่งอารมณ์ ความรู้สึก แรงจูงใจ หรือมีความเข้าใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า เชาวน์ปัญญา หมายถึง ความสามารถของสติปัญญาของบุคคล ประกอบไปด้วยความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้สิ่งรอบตัวและสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะความสามารถในการแสดงออกเกี่ยวกับทักษะที่ใช้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือการแก้ไขปัญหา และความสามารถในการใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับสังคมได้เป็นอย่างดี เป็นต้น

การส่งเสริมเชาวน์ปัญญาในการใช้สติในการดำเนินชีวิต

การส่งเสริมเชาวน์ปัญญาในการใช้สติในการดำเนินชีวิตในบริบทของสังคมจะปรากฏในรูปแบบของครูและอาจารย์ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมความรู้ ความสามารถ ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้นำเสนอในรูปแบบของการจัดการเรียนการสอน ดังนี้

สถาบัน Play Academy (2560) เป็นสถาบันส่งเสริมการทำงานของสมอง พัฒนาการ การเรียนรู้ อารมณ์และพฤติกรรม สำหรับเด็ก ได้กล่าวว่า เชาวน์ปัญญาเป็นพื้นฐานของการคิดวิเคราะห์ วางแผน แก้ปัญหา เมื่อเด็กได้รับการพัฒนาเชาวน์ปัญญาในทางที่ถูกต้องสมาธิ ความจดจ่อ ความวิริยะอุตสาหะจะได้รับการบ่มเพาะเป็นคู่ขนานกันไปด้วย ในระยะยาวจะเกิดผลสัมฤทธิ์ให้เด็กแก้ปัญหาได้ตรงประเด็น วางแผนเป็นภายใต้เงื่อนไขที่มีอยู่ พึ่งพาตนเองได้ดีและปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ เกิดความภาคภูมิใจในตนเองด้วยความสามารถที่มีเกิดจากตัวเด็กเอง

โดยทั่วไปเชาวน์ปัญญา คือ ความสามารถในการใช้ความจำ ความรู้ ประสบการณ์ ความเข้าใจ การใช้เหตุผลและจินตนาการมาใช้ในการแก้ปัญหาและประยุกต์สู่สถานการณ์ใหม่ เด็กที่มีเชาวน์ปัญญาดีมักมีความสามารถในการแก้ปัญหา การปรับตัว การเรียนรู้และการใช้เหตุผลมากกว่าเด็กที่เชาวน์ปัญญาไม่ดี เพราะเชาวน์ปัญญาที่ดีวัดจากผลที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติได้จริงไม่ใช่แค่การท่องจำแต่ไม่เข้าใจสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ตรงหน้า หากพิจารณาความหมายของเชาวน์ปัญญาสำหรับเด็กปฐมวัยแล้ว ซึ่งเชาวน์ปัญญา หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญาของเด็กในการคิด การเรียนรู้ ความสามารถในการปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข จะเห็นได้ว่า เชาวน์ปัญญาไม่ได้เน้นเพียงความสามารถทางการคิดหรือ

ความฉลาดเท่านั้น แต่ยังคงครอบคลุมไปถึงทักษะชีวิตในการแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์และปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การมีเขาวนปัญญาที่ดีไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ หากแต่เกิดจากวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกให้ลูกได้คิดวิเคราะห์ ฟังพาดตนเอง แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ตามความสามารถของตนเองและเปิดโอกาสให้ลูกได้ลงมือทำงานอย่างสมวัยซึ่งเป็นการฝึกทักษะการคิดวางแผน และแก้ปัญหาย่างครบกระบวนการ

ในทางพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของคำว่า สติ คือ การระลึกได้ การไม่ลืม การไม่เผลอ การไม่เลินเล่อ การไม่ฝันเฟื่อง การไม่เลื่อนลอย การระมัดระวัง การตื่นตัวต่อหน้าที่ การมีสมาธิ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น สภาวะที่มีความตื่นตัวต่อการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ และตระหนักรู้ได้ว่า ควรโต้ตอบต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างเหมาะสมได้อย่างไร โดยทำหน้าที่เหมือนกับผู้เฝ้าระวัง ฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ทำหน้าที่กำหนดรู้ต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 รวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้สติเป็นส่วนสำคัญ เนื่องจากเป็นสิ่งที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2555)

สรุปได้ว่า การส่งเสริมเขาวนปัญญาในการใช้สติในการดำเนินชีวิต คือ การส่งเสริมเยาวชนในรูปแบบของการเรียนการสอนหรือรูปแบบของการจัดโครงการอบรมให้ความรู้แก่บุคคลทั่วไปเพื่อสร้างพื้นฐานของให้เกิดองค์ความรู้ในการดำเนินชีวิตที่ดี จากการคิดวิเคราะห์ วางแผน แก้ปัญหาย่างมีเหตุผล และมีสติ คือ การระลึกได้ การไม่ลืม การไม่เผลอ การไม่เลินเล่อ การไม่ฝันเฟื่อง การไม่เลื่อนลอย การระมัดระวัง การตื่นตัวต่อหน้าที่ เมื่อได้รับการพัฒนาเขาวนปัญญาในทางที่ถูกต้อง มีสติ มีสมาธิ ความจดจ่อ มีความวิริยะอุตสาหะจะได้รับการบ่มเพาะเป็นคู่ขนานกันไปด้วย จะเกิดภูมิปัญญาในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ

ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

มรุตเทพ วงษ์วาโย (2565) ได้กล่าวถึง ภัยพิบัติทางธรรมชาติ (Natural Disaster) คือ ภัยอันตรายที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เมื่อเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติขึ้นจะก่อให้เกิดความเสียหายเป็นวงกว้างต่อชีวิตและทรัพย์สินต่อสภาพความเป็นอยู่ เศรษฐกิจตลอดจนสิ่งแวดล้อมโดยรวม ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ได้แก่ ธรณีพิบัติภัย อุทกภัย วาตภัยหรือภัยทางสภาพอากาศ อัคคีภัยและภัยพิบัติจากอวกาศ



ภาพ 1 ธรณีพิบัติภัย ภาพจาก shutterstock.com (มรุตเทพ วงษ์วาโย, 2565)



1) ธรณีพิบัติภัย (Geological Disasters) เป็นภัยที่เกิดจากพื้นดิน หรือใต้แผ่นดินเปลือกโลก เช่น แผ่นดินไหว (Earthquake) ดินถล่ม (Landslide) หิมะถล่ม (Avalanche) หลุมยุบ (Sinkhole) ภูเขาไฟระเบิด (Volcanic Eruption) ธรณีพิบัติภัยเป็นภัยธรรมชาติที่รุนแรงมาก ยากที่จะป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ทัน เมื่อเกิดแผ่นดินไหวหรือภูเขาไฟระเบิด นอกจากชีวิตของสิ่งมีชีวิตนับไม่ถ้วนจะต้องสูญเสียชีวิตไปแล้ว สภาพภูมิประเทศยังเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากอีกด้วย เทือกเขาสูงของโลกใบนี้ก็เกิดจากการเคลื่อนตัวของเปลือกโลก แผ่นดินไหวและภูเขาไฟปะทุในครั้งบรรพกาล ถึงแม้ว่าจะก่อความเสียหายอย่างมากมาย แต่ภายหลังจากเหตุการณ์สงบลง แก้วถ่านและแร่ธาตุจากลาวาที่ไหลออกมา ก็มอบความอุดมสมบูรณ์คืนแก่พื้นดิน ให้เหล่าสิ่งมีชีวิตที่เหลือรอดได้ใช้ประโยชน์นานัปการ



ภาพ 2 อุทกภัย ภาพจาก shutterstock.com (มรุตเทพ วงษ์วาโย, 2565)

2) อุทกภัย (Hydrological Disasters) เป็นภัยที่เกิดจากน้ำ ทั้งน้ำป่าและน้ำทะเล เช่น น้ำท่วม (Flood) คลื่นยักษ์ (Tsunami) อุทกภัยเกิดขึ้นบ่อยครั้ง แม้ไม่รุนแรงเท่ากับธรณีพิบัติภัย แต่สร้างความเสียหายอย่างมาก ทำให้สัตว์เล็กสัตว์น้อยล้มตาย เกิดโรคระบาดขึ้นตามมาในภายหลัง เนื่องจากน้ำขังจนเน่า น้ำป่าไหลหลากมีพลังทำลายบ้านเรือนที่กีดขวางทางน้ำได้ทันที บางครั้งเกิดโคลนถล่มตามมา แต่เมื่อน้ำลดลง พื้นดินก็อุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การเพาะปลูก พืชเจริญเติบโตได้ดีเพราะได้รับแร่ธาตุอย่างเต็มที่ก่อให้เกิดระบบนิเวศใหม่ที่อุดมสมบูรณ์



ภาพ 3 ภัยพิบัติทางสภาพอากาศ ภาพจาก shutterstock.com (มรุตเทพ วงษ์วาโย, 2565)

3) ภัยพิบัติทางสภาพอากาศ (Meteorological Disasters) เป็นภัยที่เกิดจากสภาพอากาศแปรปรวน มีตัวแปร คือ อุณหภูมิและความกดอากาศ เช่น วัตภัย (Strom) ได้แก่ พายุหมุนเขตร้อนที่เกิดในทะเล (Tropical Storm) พายุแนวตั้งที่เกิดบนบกอย่างพายุวงช้างหรือทอร์นาโด (Tornado) ฟ้าผ่า (Lightning) พายุลูกเห็บ (Hailstorm) พายุหิมะ (Blizzard) นอกจากวัตภัยแล้วยังมีภัยที่เกิดจากสภาพอากาศแปรปรวน เช่น คลื่นความร้อน (Heat Wave) คลื่นความเย็น (Cold Wave) ภัยแล้ง (Drought)

พายุหมุนเขตร้อน เรียกชื่อตามสถานที่เกิดในท้องทะเล เช่น พายุไต้ฝุ่น (Typhoon) คือ พายุหมุนเขตร้อนความเร็วลมสูงที่เกิดในแถบทะเลจีนใต้และมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันตก พายุไซโคลน (Cyclone) เกิดขึ้นในอ่าวเบงกอลและมหาสมุทรอินเดีย และพายุเฮอริเคน (Hurricane) คือ พายุที่เกิดในแถบมหาสมุทรแอตแลนติกและแปซิฟิกตะวันออก พายุที่มีกำลังและความเร็วลมมากระดับนี้สามารถพัดทำลายที่อยู่อาศัยของประชากรในพื้นที่ที่พัดผ่าน เกิดความเสียหายรุนแรง โดยเฉพาะความเสียหายที่เกิดกับสิ่งปลูกสร้างของมนุษย์ แต่ความเสียหายต่อระบบนิเวศในธรรมชาติกลับไม่มากนัก พายุยังเป็นตัวพัดพาเอาความชุ่มชื้นมามอบให้แก่ผืนป่า ผิวดิน และแหล่งน้ำ



ภาพ 4 อัคคีภัย ภาพจาก shutterstock.com (มรุตเทพ วงษ์วาลัย, 2565)

4) อัคคีภัย (Conflagration) เป็นภัยที่เกิดจากไฟ เช่น ไฟป่า (Wildfire) ไฟไหม้ป่า เป็นภัยที่บางครั้งก็เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติจากความแห้งแล้ง ต้นไม้เกิดการเสียดสีกันจนเกิดประกายไฟ บางครั้งก็เกิดขึ้นโดยฝีมือของมนุษย์ ทั้งโดยตรงและทางอ้อม หลายครั้งกินเวลานานจนขยายเป็นวงกว้าง สิ่งมีชีวิตล้มตายแทบจะทันทีที่ไฟลามไปถึง โดยเฉพาะสัตว์ที่กำลังทำรังวางไข่ สัตว์ที่อยู่เป็นหลักแหล่ง และแน่นอนที่สุด ต้นไม้ทุกต้นที่ไฟลุกลามไปถึง นอกจากระบบนิเวศที่ล่มสลายลงทันที ไฟป่ายังก่อให้เกิดฝุ่นควันลอยไปในอากาศ สร้างมลพิษที่เป็นอันตรายต่อสัตว์และมนุษย์ที่อยู่ไกลออกไปอีกด้วย อย่างไรก็ตาม เมื่อไฟป่ามอดดับลงสิ่งที่เหลือทิ้งไว้ คือ ถ้ำถ่านและปุ๋ยอันอุดมสมบูรณ์แก่ผืนดิน ความชื้นที่ถูกขับออกไปตอนไฟไหม้ ก็รวมตัวกันก่อตัวเป็นเมฆฝนหยดลงมาคืนความชุ่มฉ่ำให้แก่ดินเพื่อรอให้เมล็ดพันธุ์ที่เหลือรอดได้หยั่งรากเจริญเติบโตเป็นผู้ผลิตเริ่มต้นระบบนิเวศใหม่อีกครั้ง



ภาพ 5 ภัยพิบัติจากอวกาศ ภาพจาก shutterstock.com (มรดเทพ วงษ์วาโย, 2565)

5) ภัยพิบัติจากอวกาศ (Space Disasters) เป็นภัยที่มาจากภายนอกโลก เช่น อุกกาบาตพุ่งชน (Impact Event) พายุสุริยะที่ก่อให้เกิดมหันตภัยครั้งร้ายแรง เป็นทฤษฎีที่ถูกใช้อธิบายถึงการสูญพันธุ์ของสัตว์ขนาดใหญ่ที่เคยครองโลกในอดีตกาลนับล้านปีอย่างไดโนเสาร์ ถ้าเกิดขึ้นจริงอีกครั้ง อาจไม่ได้หมายถึงการสูญพันธุ์ของสิ่งมีชีวิตนับไม่ถ้วนเท่านั้น แต่อาจหมายถึง การสูญสิ้นอารยธรรมของมนุษยชาติ บางครั้งภัยธรรมชาติเกิดต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ เช่น เกิดภัยแล้งยาวนานทำให้พืชล้มตายจำนวนมาก สัตว์กินพืชและสัตว์กินเนื้อก็ล้มตายตามกันเป็นทอด ๆ เกิดเป็นภาวะทุพภิกขภัยหรือภัยจากความอดอยากแล้วตามมาด้วยภัยจากโรคระบาดอีกทอดหนึ่ง

การปฏิบัติและการป้องกันแผ่นดินไหว

อย่างไรก็ตาม กรมอุตุนิยมวิทยาได้กล่าวถึงขนาดความรุนแรงของแผ่นดินไหว (Earthquake Magnitude) ว่าเป็นปริมาณที่มีความสัมพันธ์กับพลังงานที่พื้นโลกปลดปล่อยออกมาในรูปของการสั่นสะเทือน ซึ่งคำนวณได้จากการตรวจวัดค่าความสูงของคลื่นแผ่นดินไหวที่ตรวจวัดได้ด้วยเครื่องมือตรวจแผ่นดินไหว โดยเป็นค่าปริมาณที่บ่งชี้ขนาด ณ บริเวณศูนย์กลางแผ่นดินไหว โดยมีหน่วยเป็นริคเตอร์ ความรุนแรงแผ่นดินไหว (Intensity) จึงแสดงถึงความรุนแรงของเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่เกิดขึ้นวัดได้จากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นขณะเกิดและหลังเกิดแผ่นดินไหว เช่น ความรู้สึกของผู้คน ลักษณะที่วัตถุหรืออาคารเสียหายหรือสภาพภูมิประเทศที่เปลี่ยนแปลง ฯลฯ ในกรณีของประเทศไทยใช้มาตราเมอร์แคลลีสำหรับเปรียบเทียบอันดับ ซึ่งมีทั้งหมด 12 อันดับ เรียงลำดับความรุนแรงแผ่นดินไหวจากน้อยไปมาก ดังนี้

ขนาดริคเตอร์	ความสัมพันธ์ของขนาดโดยประมาณกับความสั่นสะเทือนใกล้ศูนย์กลาง
1-2.9	เกิดการสั่นไหวเล็กน้อย ผู้คนเริ่มมีความรู้สึกถึงการสั่นไหว บางครั้งรู้สึกเวียนศีรษะ
3-3.9	เกิดการสั่นไหวเล็กน้อย ผู้คนที่อยู่ในอาคารรู้สึกเหมือนรถไฟวิ่งผ่าน

4-4.9	เกิดการสั่นไหวปานกลาง ผู้ที่อาศัยอยู่ทั้งภายในอาคารและนอกอาคาร รู้สึกถึงการสั่นสะเทือน วัตถุห้อยแขวนแกว่งไกว
5-5.9	เกิดการสั่นไหวรุนแรงเป็นบริเวณกว้าง เครื่องเรือนและวัตถุมีการเคลื่อนที่
6-6.9	เกิดการสั่นไหวรุนแรงมาก อาคารเริ่มเสียหาย พังทลาย
7.0 ขึ้นไป	เกิดการสั่นไหวร้ายแรง อาคาร สิ่งก่อสร้างมีความเสียหายอย่างมาก แผ่นดินแยก วัตถุที่อยู่บนพื้นถูกเหวี่ยงกระเด็น

ตาราง 1 ขนาดริกเตอร์กับความสัมพันธ์ในการสั่นสะเทือนจากเหตุแผ่นดินไหว

สำหรับสาเหตุหลักของการเกิดแผ่นดินไหว คือ ตำแหน่งที่ตั้งตามแนวรอยต่อของแผ่นเปลือกโลก ซึ่งเป็นจุดที่แผ่นเปลือกโลกชนกัน เคลื่อนที่ผ่านกันหรือแยกออกจากกัน แนววงแหวนแห่งไฟแปซิฟิกมีความเคลื่อนไหวสูง คิดเป็นประมาณ 90% ของแผ่นดินไหวทั้งหมดในโลก นอกจากนี้ แนวแผ่นดินไหวที่มหาสมุทรแอตแลนติกและรอยเลื่อนอานาโตเลียเหนือก็มีบทบาทสำคัญในการเกิดแผ่นดินไหวบ่อยครั้งในพื้นที่เหล่านี้ เช่น อินโดนีเซีย ตั้งอยู่ในแนววงแหวนแห่งไฟแปซิฟิก (Pacific Ring of Fire) ซึ่งได้รับผลกระทบจากการเคลื่อนตัวของแผ่นเปลือกโลกอินโด-ออสเตรเลีย ยูเรเชียและแปซิฟิก ทำให้เกิดแผ่นดินไหวบ่อยครั้ง

จากเหตุการณ์เกิดแผ่นดินไหวควรใช้ความรู้ซึ่งเป็นเรื่องความสามารถด้านสติปัญญาของบุคคลในการแก้ไขดังกล่าว เขาวินิจฉัยของมนุษย์ประกอบด้วยความสามารถหลายด้าน เช่น ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งรอบตัว ความสามารถในการเข้าใจและนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ความสามารถในการแสดงออกเกี่ยวกับทักษะของร่างกาย ความสามารถในการแก้ไขปัญหาโดยการใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น เมื่อเกิดแผ่นดินไหวควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง หรือประยุกต์ใช้สถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ทันต่อขณะนั้น อย่างไรก็ตาม จากคำแนะนำของกรมอุตุนิยมวิทยา (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึง การปฏิบัติและการป้องกันแผ่นดินไหวไว้เพื่อนำไปอย่างเท่ากัน โดยจำแนกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนการเกิดแผ่นดินไหว ควรปฏิบัติ ดังนี้ 1. ควรมีไฟฉายพร้อมถ่านและกระเป๋ายาเตรียมไว้ในบ้าน และให้ทุกคนทราบว่า อยู่ที่ไหน 2. ศึกษาการปฐมพยาบาลเบื้องต้น 3. ควรมีเครื่องมือดับเพลิงไว้ในบ้าน เช่น เครื่องดับเพลิง ถูทราย ฯลฯ 4. ควรทราบตำแหน่งของวาล์วปิดน้ำ วาล์วปิดก๊าซ สะพานไฟฟ้า สำหรับตัดกระแสไฟฟ้า 5. อย่าวางสิ่งของหนักบนชั้นหรือหิ้งสูง ๆ เมื่อแผ่นดินไหวอาจตกลงมาเป็นอันตรายได้ 6. ผูกเครื่องใช้หนัก ๆ ให้แน่นกับพื้นผนังบ้าน 7. ควรมีการวางแผนเรื่องจุดนัดหมาย ในกรณีที่ต้องพลัดพรากจากกันเพื่อมารวมกันอีกครั้งในภายหลัง 8. สร้างอาคารบ้านเรือนให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่กำหนดสำหรับพื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหว



ระยะที่ 2 ระหว่างเกิดแผ่นดินไหว ควรปฏิบัติ ดังนี้ 1. อย่าตื่นตกใจ พยายามควบคุมสติอยู่อย่างสงบ ถ้าท่านอยู่ในบ้านก็ให้อยู่ในบ้าน ถ้าท่านอยู่นอกบ้านก็ให้อยู่นอกบ้าน เพราะส่วนใหญ่ได้รับบาดเจ็บเพราะวิ่งเข้าออกจากบ้าน 2. ถ้าอยู่ในบ้านให้ยืนหรือมอบอยู่ในส่วนของบ้านที่มีโครงสร้างแข็งแรงที่สามารถรับน้ำหนักได้มาก และให้อยู่ห่างจากประตู ระเบียงและหน้าต่าง 3. หากอยู่ในอาคารสูง ควรตั้งสติให้มั่นและรีบออกจากอาคารโดยเร็วหนีให้ห่างจากสิ่งที่จะล้มทับได้ 4. ถ้าอยู่ในที่โล่งแจ้ง ให้อยู่ห่างจากเสาไฟฟ้าและสิ่งห้อยแขวนต่าง ๆ ที่ปลอดภัยภายนอก คือ ที่โล่งแจ้ง 5. อย่าใช้เทียน ไม้ขีดไฟหรือสิ่งที่ทำให้เกิดเปลวหรือประกายไฟ เพราะอาจมีแก๊สรั่วอยู่บริเวณนั้น 6. ถ้ากำลังขับรถให้หยุดรถและอยู่ภายในรถ จนกระทั่งการสั่นสะเทือนจะหยุด 7. ห้ามใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาดขณะเกิดแผ่นดินไหว 8. หากอยู่ชายหาดให้อยู่ห่างจากชายฝั่งเพราะอาจเกิดคลื่นขนาดใหญ่ซัดเข้าหาฝั่ง

ระยะที่ 3 หลังเกิดแผ่นดินไหว ควรปฏิบัติ ดังนี้ 1. ควรตรวจตัวเองและคนข้างเคียงว่า ได้รับบาดเจ็บหรือไม่ ให้ทำการปฐมพยาบาลขั้นต้นก่อน 2. ควรรีบออกจากอาคารที่เสียหายทันที เพราะหากเกิดแผ่นดินไหวตามมาอาคารอาจพังทลายได้ 3. ใส่รองเท้าหุ้มส้นเสมอ เพราะอาจมีเศษแก้วหรือวัสดุแหลมคมอื่น ๆ และสิ่งหักพังต่าง 4. ตรวจสอบสายไฟ ท่อน้ำ ท่อแก๊ส ถ้าแก๊สรั่วให้ปิดวาล์วถังแก๊ส ยกสะพานไฟ อย่าจุดไม้ขีดไฟหรือก่อไฟจนกว่าจะแน่ใจว่าไม่มีแก๊สรั่ว 5. ตรวจสอบว่า แก๊สรั่วหรือไม่ ด้วยการดมกลิ่นเท่านั้น ถ้าได้กลิ่นให้เปิดประตูหน้าต่างทุกบาน 6. ให้ออกจากบริเวณที่สายไฟขาดและวัสดุสายไฟพาดถึง 7. เปิดวิทยุฟังคำแนะนำฉุกเฉิน อย่าใช้โทรศัพท์นอกจากจำเป็นจริง ๆ 8. สำรวจดูความเสียหายของท่อส้วมและท่อน้ำทิ้งก่อนใช้ 9. อย่าเป็นไทยมุงหรือเข้าไปในเขตที่มีความเสียหายสูงหรืออาคารพัง 10. อย่าแพร่ข่าวลือ

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ในการส่งเสริมเยาวชนปัญญาในการใช้สติในการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์แผ่นดินไหว ถือเป็น การส่งเสริมภูมิปัญญาหรือสติปัญญาของบุคคลให้นำไปใช้การแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง หากนำข้อเสนอแนะของกรมอุตุนิยมวิทยาทั้ง 3 ระยะมาประมวลกันเข้า จะทำให้เห็นการใช้ชาวปัญญาใน 4 ลักษณะ ต่อไปนี้

1) ความสามารถด้านสติปัญญา เป็นการศึกษาเรียนรู้จากการฟังข่าวสารหรือข้อมูลเกี่ยวกับแผ่นดินไหว อยู่ตลอดเวลาเพื่อรับมือการสถานการณ์จริงที่อาจเกิดขึ้นกับตน โดยเฉพาะในระยะที่ 1 ก่อนการเกิดแผ่นดินไหว ควรมีการศึกษารายละเอียดและติดตามข่าวสารเป็นประจำ แม้ว่าประเทศไทยจะมีผลกระทบจากแผ่นดินไหวน้อยมาก แต่ก็มีรอยเลื่อนที่อาจเกิดแผ่นดินไหวได้ตลอดเวลา

2) ความสามารถในการแสดงออก เป็นการฝึกอบรม จำลองสถานการณ์จริงอยู่สม่ำเสมอ รวมถึงการเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นไว้ในบ้าน โดยเฉพาะการซักซ้อมแผนการเกิดแผ่นดินไหวตามระยะที่ 2 ระหว่างการเกิดแผ่นดินไหว

3) ความสามารถในการใช้เหตุผล เป็นการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ล่วงหน้าที่จะเกิดขึ้น หรือหากเกิดขึ้นแล้วจะดำเนินการตามขั้นตอนอย่างไร รวมถึงการรู้จักคาดคะเนถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยเฉพาะในระยะที่ 2 ระหว่างการเกิดแผ่นดินไหว และ 3 หลังเกิดแผ่นดินไหว ซึ่งต้องปฏิบัติตามหลักของ

เหตุและผลที่ทางการแจ้งเตือนหรือแนะนำ ไม่ควรใช้ความรู้สึกส่วนตัวหรือกระแสข่าวโคมลอยที่แนะนำให้ปฏิบัติ

4) ความสามารถในการใช้สติ เป็นการเรียนรู้การควบคุมความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้างหากเกิดแผ่นดินไหวเพื่อไม่ให้ตื่นตระหนกจนเกินไป รวมถึงการรู้จักเยียวยาความรู้สึกเมื่อประสบภัยพิบัติ โดยเฉพาะในระยะที่ 3 หลังเกิดแผ่นดินไหวแล้ว

จากลักษณะของเซวาร์ปัญญาที่กล่าวมา จะเห็นว่า ปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมเซวาร์ปัญญาในการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์แผ่นดินไหว ก็คือ ตัวสติ (ความระลึกรู้ ความไม่ประมาท) เพราะสติเป็นสิ่งเตือนใจให้ตระหนักรู้ภัยพิบัติอยู่ตลอดเวลา และไม่ประมาทต่อสถานการณ์แผ่นดินไหวว่า จะไม่เกิดขึ้น ซึ่งหากนำแนวคิดที่กล่าวมาทั้งหมดมาสร้างเป็นกรอบแนวทางการใช้สติในการดำเนินชีวิตเพื่อแก้ปัญหาภายใต้สถานการณ์แผ่นดินไหว จะปรากฏดังภาพ 6 ต่อไปนี้



ภาพ 6 การส่งเสริมเซวาร์ปัญญาในการใช้สติดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์แผ่นดินไหว

สรุป

ภัยพิบัติทางธรรมชาติเป็นภัยที่เกิดจากธรรมชาติ ซึ่งไม่อาจควบคุมได้ เพราะภัยพิบัติทางธรรมชาติเป็นปรากฏการณ์ที่สร้างความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน สร้างความเสียหายต่อบ้านเรือน ตลอดจนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และยังส่งผลให้ผู้คนทั่วโลกต้องไร้ที่อยู่อาศัยหรือพลัดถิ่นฐาน ภัยพิบัติทางธรรมชาติเกิดขึ้นบนโลกมากมายและสร้างความเสียหายแต่ละพื้นที่แตกต่างกันไป ทั้งทางพื้นดิน พื้นน้ำ สภาพอากาศ รวมถึงภัยพิบัติจากไฟ แผ่นดินไหว ภัยธรรมชาติเหล่านี้สร้างความเสียหายที่ไม่อาจประเมินค่าได้ ผู้คนจำนวนมากกลายเป็นผู้พลัดถิ่น ครอบครัวต้องพลัดพรากจากกัน หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ที่อยู่อาศัย ถนนหนทาง การสื่อสาร



และโครงสร้างพื้นฐานต่าง ๆ ได้รับความเสียหาย ผู้รอดชีวิตจากเหตุแผ่นดินไหวต้องดิ้นรนเอาชีวิตรอด รอคอย การช่วยเหลือท่ามกลางซากปรักหักพัง อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ประสบภัยรอดพ้นมาได้ ก็คือ การมี เชาว์ปัญญาในการรักษาตัวให้รอดพ้นจากสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งอาจเป็นการเรียนรู้ภัยธรรมชาติมาก่อนหรือ เตรียมตัวรับมือมาเป็นอย่างดี บางครั้งอาจเกิดจากการประยุกต์สถานการณ์ซึ่งหน้าเพื่อเอาตัวรอด สิ่งเหล่านี้ ถือเป็นการใช้เชาว์ปัญญาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนที่สามารถนำไปใช้ในเหตุการณ์จริง ยิ่งหากมีการอบรมหรือ ฝึกฝนอยู่เป็นประจำ ก็จะสามารถนำไปใช้ในเหตุการณ์ได้อย่างทันท่วงที

เอกสารอ้างอิง

- กรมอุตุนิยมวิทยา. (ม.ป.ป.). *การปฏิบัติและการป้องกันแผ่นดินไหว*. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2568, จาก <https://tmd.go.th/info/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B8%8F%E0%B8%9A%E0%B8%95%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%99%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B8%99%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%AB%E0%B8%A7>
- กองเฝ้าระวังแผ่นดินไหว. (ม.ป.ป.). *Earthquake Description*. สืบค้นเมื่อ 16 พฤษภาคม 2568, จาก <https://eq.tmd.go.th/>
- ชนิษฐา บุณนาค. (22 กุมภาพันธ์ 2562). *6 วิธีพัฒนาเชาวน์ปัญญา และส่งเสริมพัฒนาการทางสติปัญญาในเด็กปฐมวัย*. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2568, จาก <https://www.youngciety.com/article/learning/intelligence-kids.html>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มรดุเทพ วงษ์วาโย. (19 พฤษภาคม 2565). *ภัยพิบัติทางธรรมชาติ*. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2568, จาก <https://www.trueplookpanya.com/learning/detail/33122>
- วรรณิ ลิ้มอักษร. (2551). *จิตวิทยาการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ 4. สงขลา: นำศิลป์โฆษณา.
- วิญญู เถาถาวงษ์. (2568). *จิตวิทยาสำหรับครู (Psychology for Teachers)*. ขอนแก่น: หจก. ขอนแก่นการพิมพ์.
- สถาบัน Play Academy. (26 พฤษภาคม 2560). *ประโยชน์และความสำคัญของเชาวน์ปัญญา*. สืบค้นเมื่อ 16 พฤษภาคม 2568, จาก https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=1368778609844174&id=100064559296989&_rdr
- อารี พันธมณี. (2546). *จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน*. กรุงเทพมหานคร: ไยใหม่ เอ็ดดูเคท.
- UNHCR ประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ภัยจากธรรมชาติที่สร้างความสูญเสียเกินกว่าที่จะจินตนาการได้*. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2568, จาก <https://www.unhcr.org/th/natural-disaster>