

สุรา ศีลธรรม มิตรภาพทางสังคม

Alcohol, Morality, Social Friendship

รุ่งสุริยา หอมวัน¹ และ ธนันต์ชัย พัฒนะสิงห์²

Rungsuriya Homwan¹ and Thananchai Pattanasing²

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ²มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand, ²Buriram Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author E-mail: ¹rus_s11@hotmail.com

Retrieved: June 21, 2024; Revised: June 28, 2024; Accepted: June 30, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีความมุ่งหมายที่จะอธิบายถึงความเป็นมาและความสำคัญของสุรา รวมทั้งศีลธรรมที่ส่งผลต่อการสร้างมิตรภาพทางสังคมของไทย ซึ่งการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ มีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีคือดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ ดื่มให้เป็นยา ดื่มเพื่อเข้าสังคม ที่สำคัญคือดื่มเพื่อมิตรภาพ ส่วนผลเสียคือดื่มเกินปริมาณ ดื่มจนขาดสติ หรือดื่มจนติดสุราเรื้อรัง ส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ และประเทศชาติ

คำสำคัญ: สุรา, ศีลธรรม, มิตรภาพ

Abstract

This article aims to explain the history and importance of liquor. Including morals that affect the creation of friendship in Thai society. which drinking liquor or alcohol There are both good and bad results. The best results are from drinking in moderation. Drink it as medicine Drink to socialize The important thing is to drink for friendship. The disadvantages include drinking in excess, drinking until you lose consciousness, or drinking until you become chronically addicted to alcohol. It affects families, society, the economy, and the nation.

Keywords: Alcohol, Morality, Friendship

บทนำ

การผลิตสุราเป็นวิวัฒนาการทางประวัติศาสตร์ของมนุษย์ที่รู้จักมาช้านานและมีการทำนาดังปรากฏหลักฐานว่า มนุษย์เอาข้าวมาหมักทำเบียร์ และการที่สุราส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกนึกคิดจนส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้เสพ จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้สุรามีบทบาทในสังคม 2 นัย คือ บทบาทที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นน้ำอมฤต

กับที่เป็นการตำหนิว่าเป็นสิ่งเสพติด แต่ในบางสังคมอาจเป็นทั้งสิริมงคลและสิ่งต้องห้าม บางขณะสุราเป็นยา แต่ก็โทษ ต่อสุขภาพได้เช่นกัน จึงเป็นทวิลักษณ์หรือมีฐานะอันแย้งขัดกันของสุราซึ่งปรากฏอยู่ในสังคมไทย ยังไม่มีหลักฐานระบุแน่ชัดว่า ความเป็นมาของสุรา ในประเทศไทยเริ่มมาแต่เมื่อใด แต่อาจจะอนุมานได้ว่า ผู้คน ในดินแดนแถบนี้ น่าจะรู้จักสุรามานานแล้ว จากข้อเท็จจริงที่ว่าคนในดินแดนแถบนี้รู้จักปลูกข้าวมา ไม่น้อยกว่า 5,000 ปี ดังปรากฏหลักฐานที่ถ้ำทุ่งบัว จังหวัดแม่ฮ่องสอน หรือที่บ้านเชียง จังหวัดอุดรธานี หากว่า กันในตำนานสุราของเมืองไทย ก็ล้วนเป็นตำนานที่มาจากภายนอก ซึ่งมีบางส่วนมาจากพระไตรปิฎก ส่วนใน ตำนานกำเนิดสุราที่เป็นของไทยเราเองนั้นยังไม่พบ สำหรับหลักฐานเก่าแก่ที่สุดในประเทศไทยที่พูดถึงสุราก็คือ จารึกภาษาเขมรที่ปราสาทพนมรุ้งกล่าวถึง การเซ่นสรวงมีการใช้สุรา (ศิลปวัฒนธรรม, 2567)

ผลกระทบของการดื่มสุราเป็นเหตุให้มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ครอบครวั อุบัติเหตุและอาชญากรรม ซึ่งมีผลกระทบต่อ สังคมก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ครอบครวั อุบัติเหตุและอาชญากรรม ซึ่งมีผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจ โดยรวมของประเทศ สมควรกำหนดมาตรการต่างๆ ในกาควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งการบำบัดรักษา หรือฟื้นฟูสภาพผู้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยลดปัญหาและผลกระทบทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ช่วยสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนโดยให้ตระหนักถึงภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตลอดจนช่วยป้องกันและ เยี่ยวชนมิให้เข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้โดยง่าย แม้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ประชาชนหลายหน่วยงานจะพยายามรณรงค์เกี่ยวกับการลดละเลิกอบายมุข โดยเฉพาะการดื่มสุรา ไม่ว่าจะเป็น ส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงวัฒนธรรม หรือแม้แต่ภาคเอกชน เช่นมูลนิธิเมาไม่ขับ เป็นต้น พยายามที่จะกระตุ้นให้คนไทยลด ละ เลิก สิ่งเสพติด อันจะก่อให้เกิดผลเสียทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม แต่ผลที่ ตามยังไม่ค่อยประสบผลสำเร็จ (พระแสงจันทร์ วิฑิตสาโร (เหล็กศรี), 2562)

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสุรา เป็นสิ่งที่ผิดศีลธรรมหรือผิดกฎหมาย ในบางกรณีเพราะส่งผลกระทบในวงกว้าง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงโทษของการดื่มสุราไว้ในสัพพหุสสุต ราว “ภิกษุทั้งหลายการดื่มสุราและเมรัยที่บุคคลเสพเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมอำนวยผลให้ไปเกิดในกำเนิดสัตว์ ตีรัจฉาน อำนวยผลให้ไปเกิดในเปรตวิสัย วิบากแห่งการดื่มสุราและเมรัยอย่างเบาที่สุด ย่อมอำนวยผลให้เป็นผู้ วิกลจริตแก่ผู้เกิดเป็นมนุษย์ (อง.อญฐก. (ไทย) 23/40/302) แต่การดื่มสุราก็ยังเป็นที่นิยมของคนโดยทั่วไป เพราะสามารถตอบสนองความต้องการได้ทุกยุคทุกสมัย ซึ่งหากมองถึงเหตุผลที่ทำให้บุคคลในสังคมไทยดื่ม สุรา แม้จะดูเหมือนเป็นพฤติกรรมทางสังคม เช่น การดื่มเพื่ออยากมีเพื่อน การดื่มเพราะอยากลืมความกลุ้มใจ ทุกข์ใจ หรือการอยากแสดงศักยภาพให้เพื่อนยอมรับในความสามารถของการดื่มสุราของตน

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การดื่มสุราจะเป็นสิ่งที่ผิดศีลธรรม แต่ถ้าไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้เกิด แก่ผู้ใด การดื่มสุราก็จะนำพาซึ่งมิตรภาพ จากหลายเหตุการณ์หรือหลายสถานการณ์ที่มีการเจรจาเรื่องธุรกิจ หรือผลประโยชน์บางอย่างมักจะนัดเจรจากันที่ร้านอาหารซึ่งต้องมีเครื่องดื่มคือแอลกอฮอล์เข้ามาเป็น ส่วนประกอบด้วย ซึ่งถือว่าเป็นวัฒนธรรมการชนแก้วที่บ่งบอกถึงการเคารพซึ่งกันและกัน การให้เกียรติกัน การ เป็นมิตรไมตรีต่อกันในระยะยาว

ความหมายของสุรา

สุรา หมายถึงเครื่องดื่มที่มีเอทิล แอลกอฮอล์ (ETHYL ALCOHOL) อยู่ในปริมาณไม่เกิน 60% ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่คนสามารถใช้ดื่มได้ (เป็นเกณฑ์กำหนดของสากลทั่วไป แต่ของคนไทยครอบคลุมถึงปริมาณไม่เกิน 80% เอทิล แอลกอฮอล์เป็นสารที่เสพติดได้ ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ตอนว่าด้วยเรื่องสุราระบุว่า คำว่าสุรา คือสุราที่ทำจากแป้ง สุราที่ทำจากขนม สุราที่ทำจากข้าวสุก สุราหมักแป้งเชื้อสุรา สุราที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด ส่วนเมรัย ไต่แก๋ น้ำหมักดองผลไม้ น้ำหมักดองน้ำผึ้ง น้ำหมักดองน้ำอ้อย น้ำหมักดองที่ผสมเครื่องปรุงหลายชนิด (วิ.มหา. (ไทย) 2/328/465) หมายความว่าสุราก็คือเหล้าหรือน้ำเมาที่กลั่นแล้ว (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538) ในมาตรา 3 แห่งพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ระบุว่า “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” หมายถึง สุราตามกฎหมายว่าด้วยสุรา ทั้งนี้ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น ส่วน “ผู้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” หมายความว่าบุคคลที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายหรือจิตใจ โดยการติดนั้นมีลักษณะที่ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นและเมื่อหยุดดื่มจะมีอาการแสดงของการขาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในร่างกาย (พระแสงจันทร์ ฐิตสาโร (เหล็กศรี), 2562)

แอลกอฮอล์เป็นสารที่มีคุณสมบัติ ทำให้เกิดการเสพติดได้ โดยแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความอยาก การเสพติดเป็นวงจรของสมองที่เกี่ยวข้องกับความอยาก ความพึงพอใจ ซึ่งเป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับการติดสารเสพติด ทำให้ผู้เสพเกิดความพอใจ และมีความต้องการใช้ซ้ำอีก หักห้ามใจไม่ได้ ซึ่งนำไปสู่การติดในที่สุด และในหลาย ๆ ครั้ง ทำให้มีการกลับไปใช้สารนี้ใหม่อีก เพราะความอยาก ปัญหาของการเลิกแอลกอฮอล์จึงไม่ได้ “อยู่ที่ใจ” เพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องการทำงานของสมอง ในส่วนของวงจรนี้รวมด้วย นอกจากนี้ เมื่อได้มีการบริโภคแอลกอฮอล์ในปริมาณและในระยะเวลาหนึ่ง จะทำให้เกิดอาการติด “ทางร่างกาย” เกิดขึ้น นั่นคือ เมื่อหยุดดื่ม หรือเพียงแค่ลดปริมาณการดื่มลง ก็จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เหล่านี้ได้ เช่น กระสับกระส่าย หงุดหงิด นอนไม่หลับ ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน บางรายมีอาการรุนแรง เช่น เกิดภาพหลอน ได้ยินเสียงแว่ว ลับสน และมีอาการชักร่วมด้วย ทำให้ต้องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อระงับอาการเหล่านี้ (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2567)

สารแอลกอฮอล์มีผลบุคลิกภาพ คือบุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบประหม่า วิดุกังวล ไม่มั่นใจ และถ้าการบริโภคแอลกอฮอล์ ช่วยทำให้สิ่งเหล่านี้หายไป เช่น ทำให้รู้สึกกล้า และมั่นใจมากขึ้น จะเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม เช่น ชอบความก้าวร้าว รุนแรง ไม่เกรงใจ และไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่รู้สึกผิดในสิ่งที่ตนเองกระทำต่อผู้อื่น ก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่ง ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นคนติดแอลกอฮอล์เช่นกัน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2567)

ความหมายของศีลธรรม

ศีลธรรม (morality) หมายถึงความประพฤติที่ดีที่ชอบ อันเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตในสังคม กล่าวคือ สังคมจะอยู่เย็นเป็นสุข ดำรงอยู่และเจริญรุ่งเรืองได้ ก็ต่อเมื่อคนในสังคมมีศีลธรรม แต่ถ้าสังคมใดที่คนในสังคมขาดศีลธรรม สังคมนั้นก็จะระส่ำระสายและล่มสลายในที่สุด ศีลธรรมมี 2 แบบคือ ศีลธรรมที่เป็นวัตถุวิสัย (objective) อันเป็นศีลธรรมที่กำหนดลงมาโดยพระเจ้า (หรือคำสอนของศาสนา) และศีลธรรมที่เป็นจิตวิสัย (subjective) อันเป็นศีลธรรมเฉพาะตัว ที่ได้มาจากการเห็นร่วมกันในสังคม คนในสังคมรู้จักและเรียนรู้ศีลธรรมจากพ่อแม่ เพื่อน โรงเรียน ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมของตน คนในแต่ละสังคมจะมีแนวคิดทางศีลธรรมที่แตกต่างกันไป

สังคมไทยมีรากฐานจากศาสนาพุทธ ศีลธรรมของคนไทยจึงมาจากศาสนาพุทธ ดังจะเห็นได้จากรากศัพท์ของ “ศีลธรรม”

ศีลธรรมเป็นลูกคำของ “ศีล” อันหมายถึง การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย หรือข้อบัญญัติทางศาสนาพุทธ ที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจา เช่น ศีล 5 ศีล 8

ศีลธรรมจึงหมายถึงความประพฤติที่ดีที่ชอบ หรือศีลและธรรม ดังนั้น คนมีศีลธรรมจึงหมายถึง คนมีเบญจศีลเบญจธรรม (ศีล 5 และธรรม 5) หรืออัฐศีลอัฐธรรม (ศีล 8 และธรรม 8)

เบญจศีลเบญจธรรมเป็นข้อกำหนดของการประพฤติชอบทางกายและวาจา 5 คู่ ที่สับสั่นกัน แบ่งเป็นสิ่งที่ห้ามทำ 5 ประการ (เบญจศีล) และสิ่งที่ควรทำ 5 ประการ (เบญจธรรม)

เบญจศีลหรือศีล 5

1. ห้ามฆ่าสัตว์ (รวมทั้งมนุษย์)
2. ห้ามลักทรัพย์
3. ห้ามประพฤติผิดในกาม
4. ห้ามพูดเท็จ
5. ห้ามดื่มน้ำเมา (และสิ่งเสพติด)

เบญจธรรมหรือธรรม 5

1. ควรเมตตา กรุณา
2. ควรหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต
3. ควรยับยั้งควบคุมทางกาม
4. ควรมีความซื่อสัตย์
5. ควรมัสติสัมปชัญญะ

เราจึงถือว่า คนมีศีลธรรมคือ คนที่ถือศีล 5 (และธรรม 5) อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่คนในสังคมควรปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อความสงบสุขของสังคม (วรชัย ทองไทย, ออนไลน์)

การละเมิดศีลข้อ 5 นั้น ถ้าว่ากันตามจริงก็ถือว่าเบากว่าการละเมิดศีลข้ออื่น คือนอกจากจะอยู่ในข้อสุดท้ายของศีล 5 แล้ว พระพุทธเจ้ายังกำหนดบทลงโทษสถานเบาแก่ภิกษุผู้ละเมิดวินัยด้วยการเสพสุรา

ขอเพียงไม่เสพสุราเป็นอาจิณ ก็จะไม่ขาดจากความเป็นภิกษุ แต่หากพระทำผิดศีลข้ออื่น คือฆ่ามนุษย์หรือลักทรัพย์เกินหนึ่งบาท ก็จัดเป็นผู้แพ้ยตนเอง ตามวินัยสงฆ์ถือว่าตายจากความเป็นพระทันที ต้องสึกสถานเดียว เบี้ยวไม่ได้ สามารถกล่าวได้ว่า มนุษย์ยังไม่เป็นคนเลวอย่างแน่นอน ตราบเท่าที่ยังครองสติอยู่กับตัวได้ แม้เหล่าจะเข้าปากบ้างก็ตาม แต่เหล่าไม่เข้าปาก ถ้าสติขาดลอย ยอมตัวให้กับบาปอกุศลแล้ว อยากรู้ก็ได้ ชื่อว่าเป็นคนเลว และเป็นการตัดสินใจตัวเอง ไม่ใช่ถูกเหล่าย้อมใจให้เลว

การดื่มเหล้าไม่ทำให้ร่างกายใครเสียหาย เหล้าต้องมีปริมาณมากพอสมควรจึงจะทำให้มีมึนจนขับรดออกนอกทาง หรือทำให้ดับแข็งตายในระยะยาว เพราะฉะนั้นในสังคมมนุษย์จึงไม่ติเตียนผู้บริโภคเหล้าพอประมาณ แต่กลับจะส่งเสริมด้วยซ้ำ เพราะเหล้ามีข้อดีประการต่างๆ เช่นทำให้เลือดลมแล่น และเป็นตัวปรังรสในการชุมนุมสังสรรค์เสวนา หลายกลุ่มหลายเหล่าถึงกับตั้งข้อรังเกียจผู้หลีกเลี่ยงเหล้าในงานเลี้ยง ถือว่าทำตัวแปลกแยกไม่เป็นกันเองเลยทีเดียว

ถ้ากินเหล้าเป็นประจำแบบไม่ขาดสติเลย ไม่เคยเมาสุราอาละวาดเลย ในทางธรรมก็ต้องถือว่า ‘ไม่เลว’ ครับ แต่อย่างไรจิตของคุณก็มีความฟุ้งซ่านชั่วร้ายอยู่ดี เพราะการกินเหล้าบ่อย ๆ เป็นประจำก็คล้ายถูกทุบเบา ๆ ไม่ขาดระยะ ร้อยหนเหมือนไม่เป็นไร แต่พอขึ้นหลักพันก็ชักเข้าจวนได้ (ดังตฤณ, 2567)

ปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทย

จำนวนนักดื่มของไทยกำลังพุ่งสูงขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ พุ่งสู่ 15 ล้านคนในรอบปี จากการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในปี พ.ศ. 2564 ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป มีอัตราการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 15.96 ล้านคน หรือคิดเป็น 28% โดยลดลงเล็กน้อยจากปี พ.ศ. 2560 จากเดิมที่ 28.41% โดยพบว่า ผู้หญิงมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจาก 10.6% ในปี 2560 เป็นร้อยละ 10.8 ในปี 2564 ในขณะที่ผู้ชายมีอัตราการดื่มลดลงจากร้อยละ 47.5 ในปี 2560 เป็นร้อยละ 46.4 ในปี 2564 ทั้งนี้พบว่า บรรดานักดื่มไทยมีค่าใช้จ่ายในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยต่อคนประมาณ 1,677.23 บาทต่อเดือน เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ต่อหัวประชากร ประเทศไทยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 7.7 ลิตรต่อคนต่อปีเลยทีเดียว

เมื่อสำรวจปัจจัยการเติบโตของอุตสาหกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศพบว่า มีผู้ผลิตรายใหญ่เข้าครอบครองส่วนแบ่งในตลาด เนื่องจากต้องใช้เงินลงทุนสูงและเทคโนโลยีการผลิตที่ทันสมัย อีกทั้งกฎระเบียบและมาตรฐานโรงงานผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงเป็นอุปสรรคในการเข้าสู่อุตสาหกรรมของผู้ประกอบการ SME โดยเฉพาะในอุตสาหกรรมการผลิตสุราและเบียร์ โดยมีคู่แข่งบริษัทคือครองตลาดรายใหญ่ คือ บจก.บุญรอดบริวเวอรี่ และ บมจ.ไทยเบฟเวอเรจ ที่ครองส่วนแบ่งตลาดสูงสุดถึงกว่า 80% คิดเป็นมูลค่าการส่งออกสูงถึง 370 ล้านบาท

โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบ่งได้หลายปัจจัย คือ

- ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน ทัศนคติที่มีต่อแอลกอฮอล์

– ปัจจัยด้านครอบครัว เช่น อิทธิพลจากพ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัว ส่งผลให้เกิดการลอกเลียนแบบ

– ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เช่น อิทธิพลจากเพื่อน สื่อ หรือการเข้าถึงแหล่งซื้อ – ขายได้

นอกจากปัจจัยต่างๆ เหล่านี้แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์ในการดื่มเข้ามาเกี่ยวข้องอีกด้วย โดยส่วนใหญ่การดื่มมักเกิดจาก 2 วัตถุประสงค์ คือ ดื่มเพื่อลดความเครียดหรือเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาของตนเอง และการดื่มเพื่อเข้าสังคม โดยทั้ง 2 วัตถุประสงค์ดังกล่าวเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ผู้คนหันมาดื่มแอลกอฮอล์กันมากขึ้น

โดยพบว่า ยิ่งมีระดับความเครียดมากเท่าไร อัตราการดื่มก็ยิ่งสูงมากขึ้นเท่านั้น เช่นเดียวกันกับการดื่มเพื่อเข้าสังคม ยิ่งระดับการเข้าร่วมและจำนวนคนในสังคมนั้นมากเท่าไร อัตราการดื่มก็ย่อมสูงตามไปด้วยเช่นกัน สามารถแยกประชากรที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นรายภาคคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ดังนี้

ภาคเหนือ 33% เหตุผลที่ทำให้ภาคเหนือมีสัดส่วนนักดื่มเยอะเป็นอันดับหนึ่งของประเทศนั้น คาดว่าเป็นเพราะ ภาคเหนือเป็นแหล่งรวมวัฒนธรรมประเพณีที่มีความหลากหลาย ส่งผลให้เกิดการดื่มเฉลิมฉลองในบางเทศกาลหรืองานรื่นเริงบ่อยครั้ง นอกจากนี้ด้วยบรรยากาศ ทัศนียภาพ ประกอบกับภูมิศาสตร์ต่าง ๆ ที่ไม่เอื้อให้เกิดกิจกรรมอื่น ๆ มากนัก ทำให้ผู้คนในชุมชนจึงมักเลือกการสังสรรค์เป็นกิจกรรมในการเพิ่มระดับความสัมพันธ์ของพวกเขา

รวมทั้งด้วยสภาพเศรษฐกิจในระดับภาคยังมีความกระจุยและเติบโตน้อย ส่งผลให้สัดส่วนคนจนมีเยอะ ซึ่งสภาพเศรษฐกิจเหล่านี้เองที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของผู้คนและอาจทำให้เกิดการดื่มเพื่อบรรเทาความเครียดได้เช่นกัน ประกอบกันจังหวัดต่างๆ ในภาคเหนือ มีการทำสุรათ้องถิ่นมากเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศอีกด้วย โดยจังหวัดน่านเป็นจังหวัดที่มีสัดส่วนนักดื่มเยอะมากที่สุดในประเทศไทย โดยมีมากถึง 43% เลยทีเดียว

ภาคอีสาน 32% อีกหนึ่งภาคที่ถือว่ามีสัดส่วนนักดื่มในปริมาณมากเช่นกัน โดยคาดว่า ส่วนหนึ่งเกิดมาจากสภาพสังคมส่วนใหญ่ในภาคอีสานมีจำนวนผู้ใช้แรงงานสูง ซึ่งมีแนวโน้มที่จะรวมกลุ่มดื่มกันเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้าหรือเพื่อสังสรรค์หลังจากผ่านพ้นช่วงเวลาการทำงาน นอกจากนี้ยังขาดการพัฒนาในส่วนต่าง ๆ ของภาคอีสานจนทำให้ประชาชนขาดโอกาสในการเข้าถึงระบบการศึกษา ส่งผลต่อมุมมองที่มีต่อเครื่องดื่มและก่อให้เกิดอิทธิพลภายในครอบครัวอีกด้วย และเช่นเดียวกันกับภาคเหนือ ภาคอีสานเองก็มักมีการจัดงานรื่นเริงและสังสรรค์บ่อยครั้ง ทำให้การดื่มเพื่อสังสรรค์เกิดขึ้นบ่อยครั้งเช่นกัน รวมทั้งสภาพเศรษฐกิจของภาคอีสานก็มีขนาดเล็กสวนทางกับจำนวนประชากรที่หนาแน่นเป็นอย่างมาก ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดและนำไปสู่การดื่มเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาเช่นกัน

ภาคกลาง (ไม่รวม กรุงเทพฯ) 27% สัดส่วนของนักดื่มในภาคกลางมีจำนวนไม่น้อยเช่นเดียวกัน โดยส่วนหนึ่งคาดว่ามาจากความเจริญในภาคกลางที่มีการขยายตัวจากกรุงเทพฯ ทำให้ผู้คนสามารถเข้าถึงเครื่องดื่มได้ง่าย และทำให้สภาพเศรษฐกิจเติบโตและเมืองคึกคักมากขึ้นด้วย แต่การขยายตัวก็นำมาซึ่งปัญหาเช่นกัน โดยก่อให้เกิดปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตมากขึ้น ทั้ง ปัญหาความแออัด การจราจร ความสะอาด เป็นต้น

ภาคใต้ 17% ภาคใต้มีระดับสัดส่วนนักดื่มน้อยที่สุด เนื่องจากภาคใต้เป็นภาคที่มีสัดส่วนคนนับถือศาสนาอิสลามมากที่สุด ซึ่งเป็นศาสนาที่มีข้อห้ามในการข้องเกี่ยวกับสิ่งมีเมาโดยเด็ดขาด แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความเคร่งครัดของแต่ละบุคคล ท้องที่ หรือจังหวัดนั้น ๆ ด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีเรื่องของความปลอดภัยเข้ามาเกี่ยวข้องอีกด้วย จนอาจกระทบต่อการสังสรรค์หรือรื่นเริง ทำให้ผู้คนในภาคใต้ไม่ตัดสินใจเลือกที่จะมานั่งดื่มกินกัน ทำให้ ปัตตานี กลายเป็นจังหวัดที่มีสัดส่วนของนักดื่มน้อยที่สุดในประเทศ โดยอยู่ที่ 2% เท่านั้น โดยสาเหตุคาดว่าน่าจะเกิดจาก ศาสนา และ ความไม่สงบ ประกอบกับปัตตานีอยู่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทำให้ปัจจัยทางศาสนาและความไม่สงบยิ่งส่งผลกระทบมากขึ้นอีกด้วย

กรุงเทพฯ 27% แม้จะไม่ใช่ตัวเลขที่สูงมาก แต่สัดส่วนนักดื่มในเมืองกรุงก็ยังคงเทียบเท่ากับภาคกลาง และมากกว่าภาคใต้ โดยส่วนหนึ่งคาดว่ามาจากการที่กรุงเทพฯ เป็นศูนย์รวมความเจริญ มีแหล่งการค้ามากมาย ส่งผลให้ผู้คนสามารถเข้าถึงแหล่งซื้อ-ขายเครื่องดื่มได้โดยง่าย ทั้งในส่วนของ ร้านค้า ไปจนถึง ผับ บาร์ ต่าง ๆ นอกจากนี้กรุงเทพฯ ยังเป็นแหล่งสังคมขนาดใหญ่ ทำให้การดื่มกลายเป็นส่วนหนึ่งของการเข้าสังคมไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน

นอกจากนี้ อีกปัจจัยหนึ่งที่ถือว่ามีส่วนอย่างมากคือ อิทธิพลจากสื่อ โซเชียล ต่าง ๆ ในเมืองที่ผู้คนเข้าถึงโซเชียลมีเดียกันเป็นประจำ สิ่งเหล่านี้มีแนวโน้มส่งผลต่อทัศนคติเชิงบวกต่อการดื่ม การเลือกแบรนด์ในการดื่ม และการตัดสินใจดื่มของผู้คนในพื้นที่นั้นๆ เป็นอย่างมากเช่นกัน

เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนนักดื่มในแต่ละภาค พบว่ามีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ผู้คนตัดสินใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันมากขึ้น ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้ในอนาคต ในขณะที่ภาคอุตสาหกรรมก็มีผู้ผลิตรายใหญ่จำนวนหนึ่งครองส่วนแบ่งในตลาดเท่านั้น จึงทำให้สังคมต้องมองย้อนกลับมามว่าทำไมจำนวนที่เพิ่มขึ้นของนักดื่มไทย ถึงสวนทางกับโอกาสการแข่งขันในตลาดเครื่องดื่มของไทยที่มีคู่แข่งเพียงไม่กี่รายเท่านั้น (Manuchet Boonsomboonsakul, 2567)

เหล่า ศิลธรรม ภูมิปัญญา ทนผูกขาดและการเมือง

‘ศิลปธรรม’ ก็คือศาสนา มันไม่ได้หมายความว่าคนทั่วไปจะต้องมีศิลปธรรมโดยไม่ยึดศาสนา มันก็เกี่ยว คนจะต้องปฏิบัติตัวให้อยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ อันนั้นเป็นกฎเกณฑ์ของสังคมทั่วไป ซึ่งเรามีกฎหมายอยู่แล้ว แต่ว่าถ้าเราพูดถึงศิลปธรรมที่ว่า สุราเมรัย ถ้าศาสนาพุทธก็คือมีศีล 5 ที่เขาบอกว่าไม่ควรดื่มเพราะมันทำให้เราขาดสติ

ในวัฒนธรรมไทยไม่รู้ว่เรานับถือพุทธมาตั้งแต่เมื่อไร แต่ว่าทำไมสุรามันถึงอยู่ในสายเลือดของคนไทย ถ้าศาสนามาก่อน แสดงว่าคนไทยตั้งรกรากมาก่อนศาสนาพุทธเข้ามา อันนี้พูดแบบไม่นักประวัติศาสตร์ เพราะถ้าศาสนาพุทธเข้ามาก่อนยึดถือกันอย่างเคร่งครัด สุราไม่น่าจะเข้ามาอยู่ในสังคมไทยได้ หรือได้ก็น้อย แต่นี่สุราอยู่ในสายเลือด หากจะเถียงว่าบางคนก็ไม่สุรา แต่ถ้าเทียบสัดส่วนคนดื่มเยอะกว่า และไม่ใช้แค่ศุกร์ เสาร์หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ แต่ว่าเขาดื่มได้ทุกวัน ตามผับบาร์คนแน่นทุกวัน แสดงให้เห็นว่าศิลปธรรม เราหย่อนยานหรือเปล่า

ก็ไม่ใช่เพราะสุราเมรัยเป็นเรื่องเดียวในบรรดาสิ่งทั้ง 5 ข้อ ที่คนไทยฝ่าฝืน ศีลขาดอยู่ข้อเดียวเป็นหลักเลย อาจเป็นเพราะวัฒนธรรมของเรา ถ้าเราคุยกันแบบในห้องสมุด เราคุยกันได้ประมาณหนึ่ง แต่ถ้าเราคุยในบาร์ เราก็จะคุยกันได้อย่างลึกซึ้งกว่า เราจะมีเพื่อนฝูงที่สนิทกว่า วัฒนธรรมการชนแก้วมันไม่ใช่แค่ชน มันบอกถึงสถานะทางสังคม คุณรักกัน คุณชนกัน คุณเป็นรุ่นน้องชนได้รุ่นพี่มาชนิดหนึ่ง แต่การกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ มันบ่งบอกถึงการให้เกียรติ และการเคารพซึ่งกันและกัน มันเป็นมากกว่าศาสนาแต่เป็นวัฒนธรรม

“เราไม่ขัดถ้าคุณจะเคร่งในศาสนาเพื่อการบรรลุ หรือการมีความสุขในทางจิต แต่ว่าก็ต้องคำนึงถึงสิทธิของคนอื่นที่เขาอยากจะทำด้วย แต่ขณะเดียวกันคนที่ดื่มก็ต้องเคารพสิทธิคนที่ไม่ได้ดื่มด้วยเช่นกัน แต่พบว่าปัญหาคือคนไทยไม่สามารถบังคับกันได้ ตรงนี้จะต้องหาทางที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมสังคม ซึ่งกฎหมายเรื่องการโฆษณาที่มีมันไม่ได้ช่วย เพราะแม่ไม่ให้ขายวันพระ เราก็ซื้อมาตุนไว้ก่อน เราก็ดื่มเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม”

มันจะมีเหล้าบางตัวที่เป็น ‘ภูมิปัญญา’ แต่บางตัวไม่ใช่ภูมิปัญญา เพราะบางตัวมันเป็นการปรับปรุงกระบวนการโดยนักวิทยาศาสตร์หรืออาจารย์มหาวิทยาลัย อย่างเช่นไวน์ผลไม้ เขาก็จะมีวิธีการปรับให้คุณภาพของผลไม้ออกมาใกล้เคียงกับองุ่นเพื่อให้มันเป็นไวน์ที่เลียนแบบองุ่น ที่ต้องมีความผาด มีสีแดง มีรสจัด มีความเปรี้ยว มีระดับแอลกอฮอล์ ขวดต้องเป็นลักษณะเหมือนขวดไวน์ ซึ่งมันเป็นกระบวนการที่เกิดจากการพัฒนาของนักวิทยาศาสตร์ไม่ใช่ภูมิปัญญา

“เพราะบางอย่างมันสาบสูญ มันถูกตัดตอนจากการผูกขาด และไม่ให้คนทำ เพราะพอเขาไม่ให้ทำมันก็เหมือน 2-3 ชั่วโมง ที่มันไม่ได้ทำ เหลือแต่บ้านที่แอบทำได้ดิน และแอบเอาไปฝังตามทุ่งนามันก็มีบ้างที่หลงเหลืออยู่ แต่มันไม่มีการพัฒนาจริง ๆ”

เหล้าขาวของทางเหนือตอนที่ห้ามผลิต เขาก็แอบทำเป็นเหล้าป่าหรือที่เขาเรียกว่าเหล้าเถื่อนหนีภาษี เขาทำสืบทอดกันมาอย่างต่อเนื่อง จะมีบางหมู่บ้านของภาคเหนือ เขาจะล่อมั่วว่ หากใครจะเข้าต้องมีการตรวจตรา เจ้าหน้าที่สรรพสามิตจะเข้าไปไม่ได้ ถ้าเข้าไปแล้วอาจจะไม่ได้ออก ฉะนั้น เหล้านี้คือเรื่องเล่า ซึ่งผมเคยเข้าไปในหมู่บ้านเหล้านี้ ต้องเป็นคนในท้องถิ่นพาเข้าไป ถ้าเราไปเองอาจรู้สึกหวาดเสียว เขาไม่พูดภาษากลาง เขาใช้ภาษาท้องถิ่น แล้วยิ่งเราพูดภาษาวิชาการ

ภูมิปัญญามันมีแต่ไม่ได้รับการพัฒนา ทำอย่างไรก็ยังคงเป็นอย่างนั้น เรายังคงเห็นเหล้าแบบนี้อยู่ในชุมชนบ้าง เขาไม่นิยมทำขาย เพราะมันไม่ถูกกฎหมาย แต่ถ้าจะทำแบบถูกกฎหมายมันก็ทำยาก เพราะมันต้องทำให้ไม่ต้องไปหมกต่อนิเวศ ขวดต้องไม่ระเบิด อย่างทางใต้เป็นตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว แต่ต้องให้เป็นภูมิปัญญามันก็ต้องใช้เทคโนโลยีมาจับ เพราะฉะนั้นการจะให้ภูมิปัญญาไปต่อในแบบเขาเอง จะไม่สามารถแก้ปัญหาระยะยาวได้ จะมีปัญหาเรื่องวัตถุดิบที่เปลี่ยนแปลง ปัญหาเรื่องการติดเชื้อและภูมิอากาศที่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลง มันอาจจะต้องเอาวิทยาศาสตร์มาช่วยจับ เพราะฉะนั้น ในบางครั้งที่เราลงต่างจังหวัดก็พยายามให้ข้อมูลเหล่านี้ออกไป เพื่อปรับภูมิปัญญาให้เข้ากับวิทยาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์เป็นพื้นฐานการทำเหล้า

“การเมือง” ก็ต้องไปด้วย “ทุน” เราเห็นชัดเจนจากการจัดตั้งรัฐบาล มันน่าจะไหลมาตตะกอนกันตรงที่ว่ามาจากกลุ่มทุนหรือเปล่า การที่จะตั้งรัฐบาลได้ ถ้าเป็นรัฐบาลที่ไม่มีทุนและมาโดยนโยบายจริง ๆ ประชาชนอยากได้จริง ๆ แต่มันไม่มีทุนสนับสนุน มันก็อาจโดนเล่นแร่แปรธาตุได้ แล้วมันมีที่ไหนที่ได้คะแนน

300 กว่าคะแนนแล้วจัดตั้งรัฐบาลไม่ได้ มันถูกบล็อกสเปกไว้แล้ว จริง ๆ หลายคนก็ลงคะแนนประชามติว่าให้ สว. เลือกนายกฯ ได้

“แต่ที่เราไม่นึกถึงว่ามันจะมีผลมาจนถึงทุกวันนี้ด้วย พอมันมีผลตอนนี้มันเลยกลายเป็นว่าทำไมเขา สามัคคีลงคะแนนแบบเดียวกันเลย มันก็มีส่วนช่วย เชื่อเพลิง ถ้าเทียบกับวงการสุราก็ต้องมีเชื่อเพลิง มีเชื่อไฟให้ เครื่องกลั่นมันเดินได้ แล้วเชื่อเพลิงนี้มาจากไหน ก็มีคนที่ได้ประโยชน์จากการเมืองไปทำให้มันมีมูล ส่วนคนที่ไม่ มี มันก็สู้ไม่ได้ในประเทศไทย”

เราไม่สามารถจะหลุดพ้นเรื่องแบบนี้ไปได้ เพราะฉะนั้นหลายครั้งหลายหนผมยอมแพ้ เพราะผมสู้ไป ผมก็ไปเจอเชื่อเพลิง เพราะไม่สามารถที่จะต่อสู้กับเขาได้ เพราะผมเดินเครื่องด้วยความอยากทำ ถ้าจะบอกว่า เรามีอุดมการณ์มันก็จะสูงส่งเกินไป เพราะเราเห็นว่าอะไรไม่ชอบมาพากลเราอยากแก้ไข แต่ว่าเราทำด้วยตัว เราคนเดียวกระเทียมสับ มีคนอื่น ๆ มาสนับสนุนบ้าง มันไม่สามารถที่จะสู้คนมีเชื่อเพลิงได้

“รวมทั้งการโฆษณาด้วยนะครับ กระทรวงสาธารณสุขมีเชื่อเพลิงเยอะ อาจไม่ใช่เชื่อเพลิงของกลุ่มทุน แต่เป็นเชื่อเพลิงของกลุ่ม NGO ที่เขามีเงินเข้ามาสนับสนุนจากภาษีเหล่า เพราะฉะนั้น ในเมื่อเงินตรงนี้มันเยอะ ถ้าไม่มีโครงการใช้เงินมันจะเอาออกมาไม่ได้ วิธีการทำโครงการ เรื่องของการใช้เงินมันก็คือการต้านเหล่าที่เป็น เรื่องชัดเจนที่สุดที่จะทำมันได้ง่าย ๆ ฉะนั้นการต้านเหล่าเป็นอาชีพของเขา เขาต้องทำให้ถึงที่สุด ไม่เช่นนั้นเขาก็ จะไม่มีเชื่อเพลิง” (The Active, ออนไลน์)

มิตรภาพทางสังคม

มิตรภาพ คือ สะพานสร้างมิตร

การอยู่ร่วมกันในสังคม ที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ระหว่างบุคคล เพื่อก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน และกัน เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อสังคมมนุษย์ ไม่มีใครอยู่ได้โดยไม่มีเพื่อน เพราะเพื่อน คือการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ (Connection) ที่ก่อให้เกิดความช่วยเหลือและความเชื่อมั่นในการร่วมทำกิจกรรมบางอย่างกัน ดังนั้นการสร้าง มิตรภาพ จึงเป็นการสร้างสะพาน ที่จะเชื่อมมิตรต่อกัน ให้เกิดเป็นความไว้วางใจร่วมกัน มิตรภาพ อาจเกิดขึ้น ได้ จากลักษณะ 3 ประการด้วยกัน

ประการแรก มิตรภาพการจากผลประโยชน์ มิตรภาพ ประเภทนี้ เป็นสะพานที่เชื่อมโยงบุคคลให้ ติดต่อกัน เพราะผลประโยชน์บางอย่าง ซึ่งทั้งสองฝ่ายรู้สึกจะได้รับประโยชน์จากความสัมพันธ์อันนี้ ซึ่งคำว่า ผลประโยชน์ อาจหมายถึงประโยชน์ หรือคุณค่าที่มอบให้แก่กัน และหมายรวมถึงผลประโยชน์ที่เป็นธุรกิจ โดยมิตรภาพแบบนี้ จะเดินทางต่อไปได้ก็ต่อเมื่อมีกิจกรรมร่วมกันทางสังคมหรือเศรษฐกิจ

ประการที่ 2 มิตรภาพเกิดจากความสนุกสนาน มิตรภาพแบบนี้ เป็นสะพานเชื่อมโยงคนที่มีความชื่นชอบ รสนิยม ไลฟ์สไตล์ หรือความสนใจในสิ่งใกล้เคียงกัน ที่ถูกดึงดูดเข้าหากัน จนกลายเป็นความสัมพันธ์ที่ดี เนื่องด้วยความสนุกสนานในการอยู่ร่วมกัน จะทำให้มิตรภาพแบบนี้ มีความสัมพันธ์ที่ไม่ซับซ้อน แต่จะ กลายเป็นมิตรภาพที่ทำให้มีเพื่อนในการอยู่ร่วมกัน

ประการที่ 3 มิตรภาพเกิดจากการร่วมสุขทุกข์ มิตรภาพแบบนี้ เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากความดี ที่ได้ช่วยเหลือกันในยามสุขและยามทุกข์ โดยอาศัยการดูแลความรู้สึกภายในเป็นสำคัญ เพราะพื้นฐานของมนุษย์ คือเรื่องอารมณ์ความรู้สึก จะเป็นรากฐานของผู้นั้นในสังคม และมิตรภาพแบบนี้ จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ ยาวนานต่อกัน

การผูกมิตรภาพ เป็นศิลปะของการดึงดูดคนที่อยากคบหาสมาคมด้วยมาเป็นเพื่อนกัน สำหรับผู้เขียน แล้ว การผูกมิตรภาพที่ดีนั้น เริ่มต้นจากความจริงใจ คือ คบหาด้วยความจริงใจ โดยพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความจริงใจ ก็จะอยู่ในการกระทำ อาทิ 1) ช่วยเหลือเผื่อแผ่ในสิ่งที่ตนช่วยได้ 2) พูดจาใจไม่ดูถูกดูแคลนทำร้ายน้ำใจ 3) แบ่งปันสิ่งที่ดีให้ ไม่ว่าจะจะเป็นความคิดที่ดี หรือสิ่งของที่ดี 4) มีความเสมอต้นเสมอปลายในการคบหากันและ 5) มีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

การสร้างมิตรย่อมดีกว่าการสร้างศัตรู เพราะในโลกยุคปัจจุบันนี้ การมีเพื่อนหรือมิตรภาพที่ดีนั้น จะกลายเป็น Connection ที่จะช่วยเหลือให้ธุรกิจ หน้าที่การงาน หรือโอกาสต่าง ๆ ในชีวิต ได้รับการขยายผล และเติบโตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และการมีมิตรที่ดี ก็ควรเริ่มจากตัวเรา ที่เป็นมิตรที่ดีก่อน ก็จะทำให้ได้ใจผู้ที่ต้องการผูกมิตรด้วย (เป๊ยก, ออนไลน์)

ประโยชน์ของมิตรภาพ

มิตรภาพเชื่อมโยงกับความผาสุกทางจิตใจมาช้านาน มิตรภาพเหล่านี้สามารถมีผลกระทบเชิงบวกที่สำคัญต่อสุขภาพของคนและทำให้ชีวิตของคนดีขึ้นได้หลายวิธี ความสัมพันธ์ทางสังคมมีความสำคัญต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว มีความสุข และมีสุขภาพดี และการศึกษาแสดงให้เห็นอย่างต่อเนื่องว่ามิตรภาพมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเราอย่างไร ผลวิจัยจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกันเผย คนที่มีเพื่อนและคนที่ไว้วางใจจะพอใจกับชีวิตของพวกเขามากกว่าและมีโอกาสน้อยที่จะเป็นโรคซึมเศร้า.

ด้านพลิกไม่แตกต่างกัน ตามที่ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยบริดจ์ ยังก์ วิเคราะห์ห่อภิมานของจูลีแอนน์ โฮลท์-ลุนสตัด กับคนมากกว่า 308,000 คน ผู้ที่ไม่มีเพื่อนหรือมิตรภาพไม่ดีมีโอกาสดายก่อนเวลาอันควรเป็นสองเท่า ปัจจัยเสี่ยงที่มากกว่าการสูบบุหรี่ 20 มวนต่อวัน!

ความสุขของความสัมพันธ์ที่โรแมนติกมักจะขโมยความโดดเด่นในวัฒนธรรมของเรา แต่มิตรภาพได้รับการพิสูจน์แล้วว่าดีเยี่ยม แม้ว่าจะแตกต่างกันก็ตาม กับเพื่อน บางครั้งอาจรู้สึกง่ายขึ้นที่จะเป็นตัวของตัวเองและสบายใจ ซึ่งมักจะผ่อนคลายกว่าการอยู่กับคนรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรก ๆ ของความสัมพันธ์ใกล้ชิด เมื่อคุณยังรู้สึกไม่สบายใจ

มิตรภาพมักจะเรียกร้องทางอารมณ์น้อยกว่าความสัมพันธ์ใกล้ชิด ซึ่งเป็นยาแก้พิษที่สมบูรณ์แบบสำหรับความรุนแรงหรือความธรรมดาของความสัมพันธ์ระยะยาว มิตรภาพที่แน่นแฟ้นและเป็นบวกสามารถให้ประโยชน์มากมายเช่นเดียวกับความสัมพันธ์โรแมนติกที่มั่นคง ได้แก่ การสนับสนุนทางอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ความรู้สึกเป็นเจ้าของและการเชื่อมต่อที่แข็งแกร่ง ความรู้สึกเชิงบวกของตัวเอง มิตรภาพ และความสุขเพิ่มขึ้น (Relationships Australia, ออนไลน์)

จะเห็นได้ว่าการดื่มสุราสามารถทำให้เรารู้จักกันง่ายขึ้น คุยกันง่ายขึ้น นี่ก็จะพูดอะไรก็ตรง ๆ ไม่อ้อมค้อม และส่วนมากช่วยสร้างความสนิทสนมกันยิ่งขึ้น นอกจากการนั่งดื่มในร้านเหล้าแล้วอาจมีการสานสัมพันธ์ข้างนอกอีกที่ นั่งดื่มไปปรับทุกข์กันไป พูดกันว่าพอเมาแล้วขาดสติไปบ้างนิดหน่อย นิสสัยหรือบุคลิกที่ฝังอยู่ภายในหรือสันดานจะหลุดออกมาโดยอัตโนมัติ จึงทำให้ต่างฝ่ายต่างรู้สันดานกันอันนำไปสู่การสร้างมิตรภาพอย่างลงตัว

สรุป

มิตรภาพเป็นลักษณะพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์และชีวิตของมนุษย์ เมื่อมนุษย์เปลี่ยนนิสัย มักจะพบว่าตัวเองถูกห้อมล้อมด้วยเพื่อนที่แตกต่างกัน บางคนเป็นของแท้ในขณะที่คนอื่นอาจไม่ได้เชื่อเรื่องเพื่อนแท้ ความน่าเชื่อถือในคำว่าเพื่อนลดลงเนื่องจากการทรยศหรือความสงสัยในอดีต อย่างไรก็ตาม เพื่อนคือคนที่รับฟังเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการสนทนาที่มีความหมายเกี่ยวกับแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ได้อย่างอิสระ

เพื่อนถือเป็นสถานที่พิเศษในชีวิตของเรา คล้ายกับพ่อแม่ แต่ไม่มีบทบาทในการเลี้ยงดู พวกเขาเพียงแต่หล่อเลี้ยงอารมณ์ของเพื่อนด้วยกัน ให้การสนับสนุนและความไว้วางใจ ตลอดชีวิต ในช่วงวัยรุ่นเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการกำหนดรูปแบบการสื่อสาร ความคิด และมุมมอง จนกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญในโครงสร้างทางสังคมของมิตรภาพ

อย่างไรก็ตาม คำว่า "เพื่อน" อาจมีความหมายและคุณค่าที่หลากหลายสำหรับแต่ละบุคคล ทำให้เป็นการยากที่จะนิยามในระดับสากล อย่างไรก็ตาม เพื่อนคือคนที่เราไว้วางใจและเปิดใจให้เหมือนเป็นคนรัก บางคนพบว่าเป็นการยากที่จะสร้างมิตรภาพที่มีความหมาย โดยเลือกที่จะพึ่งพาตนเองเพียงอย่างเดียว ผู้คนบางคนมีความเข้าใจและใช้คำนี้ในทางที่ผิดเพื่อปิดป้องหรือใช้ประโยชน์จากคนรู้จักของตน เป็นเรื่องน่าสลดใจที่เห็นใครบางคนต้องทนกับพฤติกรรมด้านลบของคนที่เคยคิดว่าเพื่อน แต่กลับตระหนักว่ามิตรภาพที่แท้จริงนั้นไม่มีวันได้รับการตอบแทน

จึงกล่าวได้ว่าไม่ใช่ทุกคนที่เราเรียกว่าเพื่อนจะแสดงแก่นแท้ของมิตรภาพอย่างแท้จริง เพราะว่าคนบางคนที่คุณเรียกเขาว่าเพื่อนคน ๆ นั้นเขาเห็นคุณเป็นเพื่อนคุณหรือเปล่า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใคร่ครวญและประเมินว่าคนที่เรารู้จักว่าเป็นเพื่อนนั้นตอบสนองความไว้วางใจและความจริงใจของเราอย่างแท้จริงหรือไม่ การเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของมิตรภาพสามารถช่วยเรานำทางความสัมพันธ์และถนอมคนที่ยืนเคียงข้างเราอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

ดังตฤณ. (2567). กินเหล้าอย่างมีสติมันเสียหายน้อยๆ. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2567, จาก

<https://www.trueplookpanya.com/blogdiary/1143>

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระแสงจันทร์ ลีตสารโร (เหล็กศรี). (2562). ผลกระทบการดื่มสุราที่มีต่อสังคมไทย. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์*, 3(1), 42–49.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรชัย ทองไทย. (2567). *ศีลธรรม*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.theprachakorn.com/newsDetail.php?id=639>
- ศิลปวัฒนธรรม. (2567). *ตำนานแห่งการเสพสุรา*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2567, จาก https://www.silpa-mag.com/history/article_25141
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2567). *ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีการบริโภคแอลกอฮอล์*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.saranu.kromthai.or.th/sub/book/book.php?book=27&chap=6&page=t27-6-infodetail03.html>
- Manuchet Boonsomboonsakul. (2567). *คนไทยบริโภคแอลกอฮอล์มากแค่ไหน?*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.agenda.co.th/social/alcohol-consumption-thailand/Relationships Australia>
- Relationships Australia. (2567). *การมีมิตรภาพนอกความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญจริง ๆ นี่คือเหตุผล*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2567, จาก <https://www.relationshipsnsw.org.au/th/blog/importance-of-having-friends>
- The Active. (2567). *เหล้า ศีลธรรม ภูมิปัญญา ทนผูกขาดและการเมือง*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2567, จาก <https://theactive.net/read/freedom-thai-liquor/> คุยเรื่องเสรีภาพสุราไทย กับ ผศ.เจริญ เจริญชัย