

# บทที่ 4 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมุสลิม

นพ.ดำรงค์ แวอาลี จิตแพทย์ รพ.ยะลา

นพ.มูหมัดคาโอ๊ะ เจ๊ะเกาะ อัจฉิฟาศ์คลินิก

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า “เป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม มิใช่เพียงแต่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น

“health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or deformity”

ดังนั้น สุขภาพในที่นี้จึงมีความหมายรวมใน 3 มิติ ได้แก่

1. มิติทางร่างกาย (physical well-being) หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ
2. มิติทางจิตใจ (mental well-being) หมายถึง การมีสุขภาพจิตที่ดีมีอารมณ์มั่นคง มีจิตใจที่เป็นสุขสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้
3. มิติทางสังคม (Social well-being) หมายถึง การมีสังคมที่สงบสุขทั้งในครอบครัว ชุมชน ที่ทำงาน สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างปกติสุข มีความขัดแย้งน้อยที่สุด หรือสามารถแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

ส่วนความหมายของสุขภาพในทัศนะอิสลามนั้น จะต้องมิตีด้านจิตวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพราะมุสลิม มีการดำเนินชีวิตตามวิถีทางของศาสนา ตลอดเวลาและมีความสัมพันธ์กับพระผู้เป็นเจ้า มีความศรัทธาในพระองค์อัลลอฮ์ ดังนั้นบุคคลจะมีสุขภาพดีได้ต้องครอบคลุมเพิ่มอีก 3 มิติ คือ

- ฮับลุม มินัล-ลอฮ์ คือมิตีด้านความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม
- ฮับลุม มินัล-อาลามีน คือ มิตีด้านความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม
- ฮับลุม มินันฟ์ซี คือ มิตีด้านความสัมพันธ์ที่ดีของมนุษย์ที่มีต่อตัวเอง

ดังนั้นในศาสนาอิสลาม จึงได้เน้นมิตีด้านจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) ซึ่งเชื่อกันว่าสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณจะเป็นพลังที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีโดยรวมเนื่องจากอิสลามมิได้เป็นเพียงศาสนาแต่เป็นวิถีในการดำเนินชีวิต (The way of life) ตั้งแต่ลืมตาจนหลับตา ตั้งแต่เกิดจนตาย กิจกรรมต่างๆ ของมุสลิมต้องอยู่ในกรอบแนวทางศาสนาที่บัญญัติไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน

และแบบอย่างของท่าน ศาสนคัมภีร์อัมหมัด ทั้งในเรื่องการกิน การนอน กิจวัตรทั่วไป เรื่องสุขภาพ อนามัย การเจ็บป่วย ความตาย เรื่องเกี่ยวกับเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง การศึกษา สังคม วัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งมีบัญญัติไว้ทั้งสิ้น โดยในเรื่องสุขภาพและความเจ็บป่วยนั้นอิสลามได้พูด ถึงอย่างละเอียด ทั้งด้านการส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งมุสลิมทุกคน ต้องนำมาปฏิบัติ ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมุสลิมจึงควรสอดคล้องกับ หลักความเชื่อของผู้ป่วยด้วย

### ปรัชญาชีวิตมุสลิมที่สำคัญ

1. มุสลิมต้องมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในอัลลอฮ์ โดยบริสุทธิ์ใจไม่มีภาคีใด ๆ อีก เชื่อมมั่นใน พลังอำนาจของพระองค์ พระผู้สร้างมนุษย์และจักรวาล มุสลิมจะปฏิเสธทฤษฎีวิวัฒนาการ, ทฤษฎีเรื่องการเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือความบังเอิญ
2. มุสลิมต้องยอมรับในท่านศาสดาคัมภีร์อัมหมัด ว่าเป็นศาสนทูตของอัลลอฮ์ ผู้ทรงนำหลักการ ศาสนาไปเผยแพร่ สั่งสอน เพื่อให้เกิดขึ้นความสุข แก่มนุษยชาติทั้งปวง ดังพระดำรัสของอัลลอฮ์ ในคัมภีร์กุรอาน บทที่ 21 โองการที่ 107 ความว่า “และเราได้ส่งเจ้า (มุฮัมหมัด) มาเพื่อ อื่นใด นอกจากเพื่อเป็นความเมตตาแก่ประชาชาติทั้งหลาย” ดังนั้นมุสลิมจะต้องยึดถือตาม แบบอย่างหรือคำสั่งสอนของท่านศาสดามุฮัมหมัด มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต
3. มุสลิมเชื่อว่า โลกมนุษย์นี้เป็นสถานที่ชั่วคราว เป็นสถานที่แสวงหาและสะสมเสบียงที่จำเป็น นั่นคือการกตดี และความขบถต่อพระองค์ อัลลอฮ์ ด้วยการกระทำความดีและห้ามปราม ความชั่ว เพื่อที่จะเดินทางไปสู่โลกหลังความตาย ซึ่งเป็นสถานที่พำนักชั่ววันรันด์ร์และมีการ พิพากษาการกระทำในโลกมนุษย์ ดังนั้นความตายจึงเป็นเส้นทางที่จะนำมนุษย์ไปสู่โลกใหม่ที่ ถาวร พระองค์อัลลอฮ์ทรงตรัสไว้ ในบทที่ 67 โองการที่ 2 ความว่า “พระผู้ทรงให้มีความ ตายและให้มีความเป็นเพื่อจะทดสอบพวกเจ้าว่า ผู้ใดบ้างในหมู่พวกเจ้าที่มีผลงานดียิ่ง และ พระองค์เป็นผู้ทรงอำนาจ ผู้ทรงให้ภัยเสมอ”
4. มนุษย์ทุกคนจะได้รับการทดสอบจากอัลลอฮ์ ทั้งในรูปแบบของความสุขสบายและความทุกข์ ทรมาน เพื่อทดสอบถึงความศรัทธา การรู้จักขอบคุณพระองค์ในยามสุข และรู้จักอดทนและ รำลึกถึงพระองค์ในยามเจ็บป่วย หรือยามทุกข์

### การเจ็บป่วยในทัศนะอิสลาม

สิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ความเจ็บป่วยหรือความตาย เป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และเป็น สภาวะที่ถูกกำหนดไว้จากพระองค์อัลลอฮ์ ดังนั้นเมื่อมุสลิมประสบปัญหาความเจ็บป่วย เขาจึง ต้องยอมรับ และปฏิบัติตามสิ่งที่อิสลามบัญญัติไว้ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและความเจ็บป่วย

1. ให้รีบบำบัดรักษาเมื่อเจ็บป่วย ท่านศาสตคามูฮัมมัด กล่าวไว้ว่า “จงรักษาเถิด แม้  
จริงพระองค์อัลลอฮ์จะไม่ทรงนำโรคลงมาเว้นแต่พระองค์จะนำยาเพื่อการบำบัดลงมาด้วย ยกเว้น  
โรคเดียวที่ไม่มียารักษาคือโรคชรา” ส่วนผลการบำบัดว่าจะหายหรือไม่หายหรือจะเรื้อรังนั้น ขึ้น  
อยู่กับพระประสงค์ของพระองค์เท่านั้น ดังพระดำรัสของอัลลอฮ์ในอัลกุรอาน บทที่ 26 โองการที่  
80 ความว่า “และเมื่อฉันป่วย ดังนั้นไม่มีใครทำให้ฉันหายป่วยได้นอกจากอัลลอฮ์” ดังนั้นการ  
บำบัดรักษาเป็นหน้าที่และสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ที่เจ็บป่วย โดยวิธีการรักษานั้นต้องไม่ขัดกับหลัก  
ศาสนา เช่นการตั้งภาคี การใช้สุราหรือยาของเหลว เป็นต้น ส่วนการหายนั้นขึ้นกับพระองค์  
อัลลอฮ์ เท่านั้น มุสลิมจึงต้องวิงวอนและสวดท้อต่อพระเจ้า ต้องมีความอดทน มีความเชื่อมั่น มี  
จิตใจที่เข้มแข็ง มีกำลังใจ มีความหวัง ในความเมตตาของพระองค์อัลลอฮ์ เพราะทุกโรคมียา  
รักษา พร้อมกันนั้นเขาจะไม่เสียใจหรือผิดหวังต่อหากการบำบัดนั้นไม่ได้ผล เพราะทุกอย่าง  
เกิดจากพระประสงค์ของอัลลอฮ์ ซึ่งพระองค์อาจจะให้อะไรมากกว่าการหายของโรค หรือการหายจาก  
โรคอาจทำได้ เกิดผลเสียด้านอื่นกับบ่าวของพระองค์ก็ได้ ฉะนั้นการปลุกฝังในเรื่องนี้ให้แก่ผู้ป่วย  
มุสลิม จะทำให้ผู้ป่วยมีจิตวิญญาณที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว อันจะนำไปสู่สุขภาพที่แท้จริงต่อไป

2. การเจ็บป่วยเป็นการทดสอบ พระองค์อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ในกุรอาน บทที่ 2 โองการ  
155 มีใจความว่า “และแน่นอนเราจะทดสอบพวกเจ้าด้วยสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากความกลัวและความหิว  
และด้วยความสูญเสีย (อย่างใดอย่างหนึ่ง) จากทรัพย์สินสมบัติ ชีวิตและพืชผล และเจ้าจงแข็งขำวัด  
แก่บรรดาผู้ออกตนเถิด”

3. ความเจ็บป่วยเป็นการลงโทษจากอัลลอฮ์ สำหรับผู้ที่อธรรม หรือ ผิดบทบัญญัติของ  
พระองค์ การเจ็บป่วยก็ถือเป็นการลงโทษ และให้เขาสำนึกตัวได้และกลับเป็นคนที่ดีที่เชื่อมั่นศรัทธา  
ในพระเจ้าต่อไป

4. การเจ็บป่วยถือเป็นการเมตตา ความเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับความตาย ดังนั้น  
เป็นโอกาสที่ผู้ป่วยจะได้กลับมาองตัวเอง พิจารณาถึงสิ่งที่ผ่านมา ไม่ให้ยึดติดกับวัตถุ หรือ  
ทรัพย์สินสมบัติเป็นโอกาสที่ผู้ป่วยจะได้ขอลุแกโทษ ในความผิดบาปที่ผ่านมา ได้ปรับปรุงตัวเอง  
ก่อนที่ความตายจะมาถึง ซึ่งไม่อาจแก้ไขได้แล้ว ดังนั้นความเจ็บป่วยจึงถือเป็นการเมตตาที่มีต่อ  
มนุษย์

5. อย่าสิ้นหวังหรือท้อแท้ อิสลามสอนให้ทุกคนมีจิตใจที่เข้มแข็ง ในการเผชิญกับ  
อุปสรรคต่าง ๆ อย่าท้อแท้หรือสิ้นหวังในความเมตตาของพระเจ้า อิสลามห้ามการทำร้ายตัวเอง ทั้ง  
โดยตรงและโดยอ้อม ร่างกายของเราเป็นสิ่งที่พระเจ้าให้มาดูแลรักษา ดังนั้นการฆ่าตัวตาย  
(Suicide) จึงถือเป็นบาปอย่างยิ่ง ผู้ป่วยมุสลิมที่มีอาการซึมเศร้า จึงไม่ควรยอมให้มีการฆ่าตัวตาย เนื่อง  
จากเขายังมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่แข็งแรงอยู่ (จากสถิติการฆ่าตัวตายพบได้น้อยที่ฤดูใบไม้ผลิ 3-4  
จังหวัดชายแดนภาคใต้)

# การพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณ : แนวคิด และแนวทางจากประสบการณ์

รศ.ดร.อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์

คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คำว่า “จิตวิญญาณ” ได้มีการใช้ในวิชาชีพการพยาบาลอย่างกว้างขวางและเป็นที่ยอมรับของนักทฤษฎีทางการพยาบาลและองค์กรการพยาบาลว่าจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของมนุษย์ เป็นมิติที่สำคัญของการดูแลแบบองค์รวม และมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตมาก โดยให้ความหมายของการดูแลทางจิตวิญญาณว่าเป็นการดูแลที่ตอบสนองต่อความเชื่อ ความศรัทธา คุณค่า ความหวัง และอุดมการณ์ของชีวิต แต่อย่างไรก็ตามคำว่า “จิตวิญญาณ” ยังเป็นมิติที่คลุมเครือ ไม่แน่นอน มีความหมายไม่ชัดเจน ก่อให้เกิดความสับสนในการตีความ หรือให้ความหมายในภาษาไทย เช่น ชาวบ้านอาจจะคิดว่าจิตวิญญาณเป็นผี เป็นเจ้ากรรมนายเวร เป็นวิญญาณผู้ล่วงลับ เป็นพลังงาน เป็นต้น รวมทั้งไม่สามารถชี้แนะแนวทางการดูแลได้ชัดเจน

ผู้เขียนเป็นพยาบาลมีประสบการณ์ในการสอนและการดูแลเรื่องจิตวิญญาณ ได้วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและแนวทางในการพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณในการดูแลผู้รับบริการดังนี้  
คุณลักษณะของจิตวิญญาณ (Attributes)

- เป็นภาพรวม (holistic in nature) ที่สะท้อนความเป็นตัวตนของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เป็นคุณค่า ความดี ความมีปัญญา
- เป็นเรื่องของความรู้สึกที่สื่อความหมายตรงตามความต้องการที่จะสื่อ ไม่ใช่ภาษาธรรมดา
- เป็นสาระแก่นแท้ (เช่น จิตวิญญาณของการเป็นพยาบาล มีความหมายในตัวเอง ให้ความรู้สึกที่หนักแน่น มั่นคง ถึงจิต ถึงใจ ของผู้ที่ได้ผ่านการตะล่อมกล่อมเกลาศึกฝึน จนเกิดปัญญา เข้าใจสาระและแก่นแท้ของการเป็นพยาบาล)
- เป็นความเชื่อมโยงระหว่างคน สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ สรรพสิ่ง และจักรวาล (ถ้าเชื่อมโยงได้ลงตัวพอดีก็จะไม่เห็นแก่ตัว ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง มีความสัมพันธ์อันดีในสังคม เกิดความเกื้อกูล จัดการกับชีวิตได้ลงตัว เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ถ้าเชื่อมโยงไม่ลงตัวเกิดความบีบคั้นทางจิตวิญญาณ)
- เป็นความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (inner strength) เป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้ชีวิตเป็นสุข
- มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับศาสนา เป็นที่มาของความเชื่อ ศรัทธา ใ้วางใจ ความดี คุณค่า ความงาม ความรัก ความหวัง

- การมีสติ ระลึกรู้ เข้าถึงความจริงแห่งชีวิต เข้าใจตามความเป็นจริง มีเป้าหมายสูงสุดในชีวิต เข้าถึงความจริงสูงสุด (Philosophy of life and reality)

### ภาวะที่ก่อให้เกิดการพัฒนาจิตวิญญาณ (Antecedents)

- ความทุกข์
- ภาวะวิกฤติของชีวิต อุบัติเหตุ
- การเป็นโรคเรื้อรัง
- การสูญเสีย
- ภาวะเฉียดตาย ใกล้ตาย
- รอดตาย หรือหายจากโรคอย่าง ปาฏิหาริย์
- ความสุข ปิติ
- ความสมบูรณ์ การสั่งสมบารมี

### ผลของภาวะจิตวิญญาณ (Consequences)

1. ภาวะบิบบัณฑ์ทางจิตวิญญาณ (ขุนมัว เสร้าหมอง เครียด แค้น เร้าร้อน โกรธ เจ้าอารมณ์ ลับสน อยากตาย)
2. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ
  - ความอ่อนน้อม กตัญญู ความเมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขา ความสดชื่นเบิกบาน แจ่มใส สงบเย็น เป็นสุข ไม่เสร้าหมอง มีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้อภัย
  - มีชีวิตที่ลงตัว พอดี
  - ดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย มีจุดประสงค์
  - มีความเชื่อ ความศรัทธาในความดี
  - มีศีล สมာธิ ปัญญา

จากการวิเคราะห์แนวคิดเรื่องจิตวิญญาณดังกล่าว ผู้เขียนได้สรุปกรอบแนวคิดของจิตวิญญาณเพื่อเป็นแนวทางในการประเมินสุขภาวะจิตวิญญาณ โดยแบ่งเป็น 3 มิติ คือ (ดูแผนภาพประกอบ)

- 1) มิติที่มีความสัมพันธ์กับศาสนา (Connectedness to religion)
- 2) มิติที่เกี่ยวกับปรัชญาของชีวิต จุดมุ่งหมายของชีวิต
- 3) มิติที่เป็นความรู้สึกร การแสดงออก พฤติกรรม

# Holistic Life & Spiritual Dimensions

## 1st Dimension :

Connectedness to religion

ความเชื่อ ศรัทธา  
 ใฝ่หาใจความรัก  
 ความดี คุณค่า  
 ความงาม ความหวัง

## 2nd Dimension :

Philosophy of life and reality

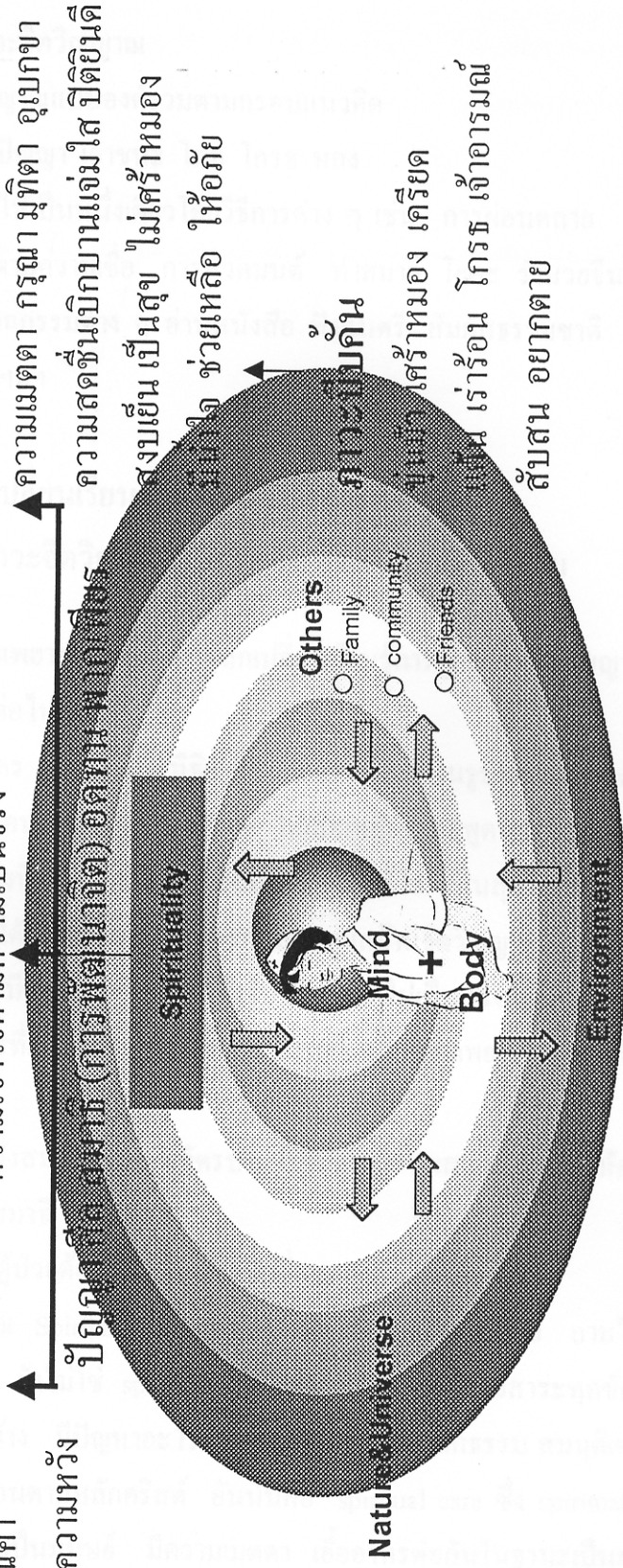
(meaning, goal)

อุดมการณ์สูงสุดในชีวิต ความจริงสูงสุด  
 ความเข้าใจตามความเป็นจริง

## 3rd Dimension :

Behaviors & Feelings

ความผาสุก  
 ความอ่อนน้อม กตัญญู  
 ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา  
 ความสดชื่นเบิกบานแจ่มใส ปิติยินดี  
 สงบเย็น เป็นสุข ไม่เศร้าหมอง  
 มีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้อภัย



- Physical
- Social
- Cultural

- Biological Social
- Political
- Economic factors

(Chuaprapaisilp, A., 2001)

Faculty of Nursing, Prince of Songkla University.

## สรุปแนวทางในการพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณ

- ประเมินภาวะจิตวิญญาณแบบองค์รวมตามกรอบแนวคิด
- การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา เอาชนะ โลก โกรธ หลง
- การประสานกาย-จิตให้เป็นหนึ่งเดียวโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลาย สัมผัส เขียวยา การปฏิบัติตามความเชื่อ การสวดมนต์ ทำสมาธิ โยคะ รำมวยจีน นวด วดารูปหรือศิลปะหัตถกรรมต่าง ๆ อ่านหนังสือ ฟังดนตรี สัมผัสธรรมชาติ ร่วมกิจกรรมตามประเพณี ฯลฯ

### ผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การจัดทำโครงการนำร่อง

#### การสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

1. การดูแลด้านจิตวิญญาณในโรงพยาบาล จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลด้านจิตวิญญาณในโรงพยาบาลสามารถทำได้ดังต่อไปนี้คือ
  - 1.1 ในรูปแบบของอาสาสมัคร เช่น มูลนิธิอาสาสมัครธรรม ทำในรูปของ community friendly คือมีอาสาสมัคร 2 คน ประจำอยู่ที่ OPD ไล่สื้อเหลืองคอยพุดจาประสาชาวบ้าน คอยรับรองพาไปตรงโน้น ตรงนี้ ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ รู้สึกดีใจ เป็นสุขใจที่มีใครพุดจา ภาษาเดียวกันกับเรา ดูแลเราได้ ถูกใจเรา ก็น่าจะเป็นการดูแลด้านจิตวิญญาณ นอกจากนี้ที่ OPD แล้วยังมีการเยี่ยมผู้ป่วย มีชุดของขวัญเล็กๆ ซึ่งรับบริจาคนำไปเป็นของเยี่ยม
  - 1.2 ในรูปแบบของอาสาสมัครที่เป็นผู้สูงอายุ นักศึกษาแพทย์ นักศึกษาพยาบาล เข้าไปเป็นเพื่อนพุดคุยกับผู้ป่วย
  - 1.3 จัดห้องสำหรับให้ผู้ป่วยนั่งสมาธิ เป็นกิจวัตรประจำวันทุกเช้า ผสมผสานการให้ความรู้ และการดูแลตนเองกับการนั่งสมาธิ
  - 1.4 เชิญพระมาพุดคุยในรายที่ผู้ป่วยต้องการ ตามความเชื่อทุกศาสนา
  - 1.5 การเชื่อมชมด้านจิตวิญญาณ Spiritual Care การเชื่อมเพื่อให้งำลังใจ พุดคุย ถามไถ่ ถือว่าเป็น psychosocial care ยังไม่ใช่ spiritual care เช่น ในครั้งแรกถามสาระทุกข์สุขดิบ พຽงนี้จะผ่าคั้นจะเป็นอย่างไรบ้าง มีปัญหาอะไรมั้ย แต่พอบรรลุถึงหลักธรรม สมมุติเขาเป็น คริสต์ศาสนา บาตรหลวงก็สอนตามหลักคริสต์ อันนั้นคือ spiritual care ซึ่ง spiritual care ต้องเจาะลึกถึงความเชื่อ ความเป็นมนุษย์ มีความเมตตา เอื้ออาทรต่อกันในฐานะเป็นมนุษย์ ไม่ว่าต่างชาติหรือศาสนา
  - 1.6 ทำในรูปแบบของโครงการ เช่น โครงการธรรมะเพื่อการเขียวยา ใช้หลักอริยสัจสี่ สอน บุคลากรให้ใช้หลักอริยสัจสี่ไปช่วยเหลือผู้ป่วย

1.7 สอดแทรกกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านจิตวิญญาณ เช่น จัดสันตนาการ ร้องเพลง วาดภาพ ความรู้สึกที่เขาได้ร้องเพลงให้คนอื่นฟัง คนอื่นชื่นชมภาพที่เขาวาดก็เป็นการตอบสนองทางด้านจิตวิญญาณ

## 2. แนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณ

2.1 ศึกษาด้านศาสนาที่นับถือให้ลึกซึ้งเพราะศาสนาเป็นภูมิปัญญาทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งจะ เป็นกระบวนการเป็นวิธีการที่จะเข้าถึงสภาวะของจิตวิญญาณที่สูงขึ้น เมื่อเข้าถึงสภาวะด้าน จิตวิญญาณก็จะเกิดการคิดดี ทำดี มีน้ำใจ ช่วยเหลือ ให้อภัย ไม่เอาเปรียบหรือทำให้ผู้อื่นเป็น ทุกข์

2.2 เตรียมบุคลากรให้เข้าถึงจิตวิญญาณของตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น เพราะการจะไปช่วย เหลือจิตวิญญาณใครเราต้องรู้จักจิตวิญญาณของตัวเองก่อน

2.3 เข้าหลักสูตรพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง เช่น หลักสูตรสำหรับมุสลิม หลักสูตรวิปัสสนา

2.4 การพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณ ผ่านการพัฒนาบุคลากร

2.5 พัฒนาจิตวิญญาณผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น ขยับกาย สบายชีวี วิถีพุทธ ของหลวงปู่พุทธ อิศระ

## 3. แนวทางในการจัดทำโครงการนำร่อง

3.1 สร้างเครือข่ายต่อเนื่อง มีการประชุมร่วมกัน พบกันหลังจากกลับไปคิดและดำเนินการ เชื่อมเครือข่ายของเรา

3.2 โรงพยาบาลนำร่องสาริตการดูแลด้านจิตวิญญาณ ถ้าจะให้เกิดผลเป็นรูปธรรมเรา ต้องทำครบวงจรคือทั้งโรงพยาบาลต้องเริ่มตั้งแต่หัวหน้าของโรงพยาบาลถ้าเขาสนใจก็เข้าไป train บุคลากรทั้งโรงพยาบาล ถ้าผู้อำนวยการเอาด้วยเราก็เริ่มต้นที่โรงพยาบาลนั้นเป็นโรง พยาบาลนำร่อง จากตรงนั้นเราก็ขยายมาให้คนอื่นมองเห็นว่ามันมีความต่างมีข้อย่างไรเป็นต้น

3.3 จัดโครงการเชื่อมโรงพยาบาลที่พร้อมจะเป็นโรงพยาบาลสาริตด้านจิตวิญญาณ โดยคณะ กรรมการชุดนี้ แล้วสนับสนุนให้เกิดการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เช่น โรงพยาบาลระโนด จ. สงขลา โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ จ.นราธิวาส

3.4 ดำรวจต้นทุนหรือ case ที่ประสบผลสำเร็จจากการพัฒนาด้านจิตวิญญาณแล้วเผยแพร่

3.5 เปิดเวทีเสวนาเฉพาะนักปรัชญาศาสนา และภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นการเริ่มต้นโครงการ พัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณ ในจังหวัดที่ยังไม่ได้เริ่มต้นดำเนินการ หลังจากนั้นถ้าถ้อยร้อยสาน ต่อกันจะเป็นโครงการต่อเนื่อง ไม่อยากให้ทำแล้วสลาย ซึ่งส่วนใหญ่พอทำเสร็จก็หายไป ไม่ อยากให้เกิดลักษณะนั้น เมื่อเราทำออกมาเป็นรูปธรรมมากขึ้น มีประจักษ์พยานมากขึ้นเราก็ จะผลักดันไปสู่ระดับนโยบายและกฎหมายในที่สุด เพื่อให้เกิดผลที่สังคมสงบสุข หรือเกิดสุข ภาวะทั้งระดับบุคคลและระดับสังคม ซึ่งเป็นเป้าหมายใหม่ของเรา



3.6 สสส.สนับสนุนโครงการใหญ่เราเรียกว่าชุดโครงการถ้าเป็นชุดโครงการได้ยิ่งดีมันจะได้ไม่กระจัดกระจายแต่ต้องมองภาพรวมให้ชัด ตรงนี้จะได้รับการสนับสนุนเป็นพิเศษเขียนมาในชุดโครงการอาจจะมีส่วนวิจัย งานเสวนา มีการจัดกิจกรรมรณรงค์อยู่ในนั้น แต่ให้มันเชื่อมต่อกันให้ได้ถ้าอย่างนั้นก็ไม่มีปัญหา สนับสนุนในแง่พวกนี้สูงมากเป็นชุดโครงการยิ่งดี

### ความรู้สึของผู้เข้าร่วมประชุม

..... พี่ซีไม่มีความรู้ถึงระดับปริญญา แต่จบ ป.3 แต่บางอย่างที่เราฟังแล้วเข้าใจว่าศาสนาทุกศาสนา พวกเราจะจับมัดให้เป็นหนึ่งเดียวกันนี้ฟังแล้วมันน่าจะดีเพราะว่ามันแยกจากกันไม่ได้ เพราะว่าพัฒนาทางจิตด้วยกัน การพัฒนาจิตวิญญาณพระมีน้อย มีแต่สวดสืออย่างเดียว ที่หมอมาทำตรงนี้ก็ปลื้มใจมีบุญที่ได้มาฟังตรงนี้ ถ้าหากพระ ซี จับมือกันตรงนี้ไม่ไปนั่งสวดสือแค่ร้อยสองร้อยมันไม่ใช่เหตุผลและไม่ใช่ว่าจะช่วยศาสนาได้ ผู้ใหญ่เขาถึงเห็นว่าทำอะไรที่จะช่วยเพื่อนมนุษย์ที่กำลังจะขาดใจตาย เรามาคิดว่าความรู้ต่างๆ ที่เขาให้ เขาไม่ได้วัดกันแค่ความรู้ ไม่ได้วัดบุคคลแต่เราวัดด้วยสัมพันธไมตรีมันเหมือนชาติ ศาสนา ไหนก็ได้มันเป็นธรรมชาติเหมือนกัน.....

..... รู้สึกดีใจมากที่ได้มาร่วมโครงการจากความรักความเข้าใจของบุคลากรจะนำไปสู่ความรักความเข้าใจไปถึงผู้ป่วย ผู้ป่วยเองจะถ่ายทอดไปกลุ่มเพื่อนๆ ค่อยไป ในฐานะนักศึกษาที่ได้รับอนุญาตเข้าร่วมสังเกตการประชุมครั้งนี้เริ่มทำวิทยานิพนธ์และมีแนวคิดที่เราควรจะทำวิทยานิพนธ์ที่ไม่ใช่เพียงแค่ให้เราจบการศึกษาเท่านั้นแต่น่าจะเป็นเรื่องที่เกิดประโยชน์กับคนอื่นด้วย คิดถึงมิติทางด้านจิตวิญญาณเทอมที่ผ่านมาก็ได้ศึกษาก็ได้ความรู้มาบ้างพอมาถึงที่ประชุมแห่งนี้ได้ทราบว่าตัวเองยังรู้น้อยมากทั้งวิชาการและประสบการณ์ การประชุมครั้งนี้ได้จุดประกายให้ดิฉันได้กลับไปศึกษาเรื่องนี้เพิ่มเติม ท่านบาทหลวงก็ให้คำแนะนำว่าถ้าจะศึกษาเรื่องนี้จริงๆ ต้องกลับไปเพิ่มพูนประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณของตัวเองคงเริ่มไปศึกษาทางด้านศาสนาของตัวเองให้มากขึ้น และปฏิบัติกิจทางศาสนาจะช่วยในเรื่องทำวิทยานิพนธ์ประสบความสำเร็จ ก็ไม่ห่อหุ้มขอบพระคุณทุกท่านสำหรับทรงสนะและประสบการณ์อันมีค่ายิ่ง.....

..... พูดได้คำเดียวว่าดีใจที่ได้มีโอกาสและได้มารับฟังข้อมูลจากหลาย ๆ ท่านที่นี้คิดว่าคงจะได้ใช้ประโยชน์ต่อไป.....

..... ดีใจที่อย่างน้อยมีจุดเริ่มต้นที่ทำให้ชาวบ้าน คนระดับยากจนถึงระดับสูงรู้จักให้อาหารจิต ทุกวันนี้มีแต่คนให้อาหารกายไม่เคยคุยกับจิตเราเลย โครงการนี้เป็นโครงการเริ่มต้นที่จะทำให้คนทั้งประเทศมีการคุยกับจิตเรามากขึ้นทำให้จิตเราแข็งแรงขึ้นส่งผลให้สุขภาพทางกาย จิต ดีตามไปด้วย.....

.....สำหรับผมขอขอบพระคุณทุกท่านกับอาจารย์และคุณหมอมอบที่ให้โอกาสโรงพยาบาลมิชชั่นมาให้ผมเป็นตัวแทนขอขอบคุณจริง ๆ ในสิ่งที่ผมได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน ผมจะนำ concept นี้ไปใช้ในโรงพยาบาลด้วยถ้ามีคนที่ที่เป็นคริสเตียนไปอยู่ในโรงพยาบาลของท่านหากมีพิธีกรรมอะไรที่ไม่สะดวกที่จะทำเชิญผมได้ผมยินดีจะไป.....

.....ขอบพระคุณ ดร.อาภรณ์ ที่เอื้อให้มาเป็นผู้สังเกตการณ์ ขอใช้คำพูดของ ดร.อาจง ว่า ขอขอบคุณธรรมชาติซึ่งตัวเองก็สนใจเรื่องนี้จากประสบการณ์ตัวเองในแง่การค้นหาความหมายในชีวิต ตอนนี้รู้สึกว่ามันโคตรดีว่ะ.....

.....ขอบคุณ ดร.อาภรณ์ และคณะ สสส.ด้วยค่ะ ที่ให้การประชุมสองวันนี้มีความหมายมาก เป็นความรักเป็นแสงสว่าง เป็นพลัง เป็นความหวัง ที่จะก้าวเดินไปด้วยกัน 4 ปีที่ผ่านมา รู้สึกโคตรดีว่ะปีนี้จะทำเรื่องนี้ทั้งปี.....

.....ขอบคุณทุกท่านเปรียบเหมือนวิทยากรที่มาให้ความรู้เพิ่มเติม ปกติแล้วเป็นคนที่ไม่ได้มีความรู้เรื่องนี้สักซึ่งเท่าไรหรอก ในส่วนนี้ดีใจมากที่คิดว่ามีกัลยาณมิตรเพิ่มเติมอย่างน้อยที่สุดเราจับเคถือนครั้งนี้เป็นก้าวแรกที่จะทำให้สังคมของเราไปสู่ความสงบสุขในวันข้างหน้า.....!

.....รู้สึกยินดีที่ได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งเป็นเครือข่ายทางจิตวิญญาณ การประชุมครั้งนี้เป็นจุดเล็ก ๆ แต่เป็นแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ที่จะทำให้พัฒนาทางด้านจิตวิญญาณของประเทศไทยและมนุษยชาติต่อไป.....

ขออนุญาตอ่านกลอนนะคะ

“จิตวิญญาณอุ่นเอื้อเกื้อหนุน หนุนเนื้อแห่งบุญก่อได้

สุขสถานต์ศกสืบไว้ องค์กรร่วมแจ้งในใจเรา”

.....ความรู้สึกอย่างนี้จะเกิดกับทุกครั้งที่ตัวเองได้มีโอกาสร่วมเวทีไม่ว่าจะเป็นที่จุฬาลงกรณ์ ที่สสส. และที่แห่งนี้ ขอขอบคุณท่านผู้ประสานงานคุณศุภชัย อ.จุมพล อ.อาภรณ์ และทีมงานขอขอบคุณพวกเราทุกคนที่จะร่วมกันเป็นเครือข่ายถักทอจิตวิญญาณให้แผ่ไพศาลผู้ที่รับผลบุญนั้นนอกจากตัวเราก็คงจะเป็นทั้งประเทศ.....

.....ผมเองก็ไม่ทราบเพราะอะไรผมจึงเข้ามาอยู่ในวงการนี้มันเกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วนเมื่อ 7 เดือนที่ผ่านมาแล้วดำเนินมาได้ด้วยดี คิดว่าจะดำเนินด้วยดีต่อไปเช่นเดียวกัน เมื่อเข้ามีคนเอากระดาษมาวาง

ไว้บนโต๊ะผม ขอให้เขียนอะไรก็ได้เพราะอาจารย์ท่านนั้นกำลังจะเกษียณเดือนตุลา ผมก็รีบเขียนทันทีแล้วมาประชุมที่นี้ยังจำได้สั้น ๆ เขียนออกจากใจ

“เพราะว่างจึงได้ใช้  
เพราะใสจึงได้เห็น  
เพราะเป็นจึงแปรเปลี่ยน  
เพราะเกษียณจึงเริ่มต้น”

ลงท้ายด้วยรักปรารถนาดี อยากให้ตรงนี้เป็นแง่คิดให้กับพวกเราตรงนี่คือสังขรณ์ที่ได้จากการทำงานด้านจิตวิญญาณ.....

.....ผมทำงานด้านนี้มานานไม่น้อยกว่า 20 ปี สิ่งหนึ่งที่เราได้สัมผัสและเรียนรู้เองคือ ความสุขมันมีแต่เพิ่มขึ้น เมื่อวานผมว่าจะทักอยู่เหมือนกันว่าการให้แล้วมันหมด จากประสบการณ์ผมเองมันไม่ใช่การให้ในลักษณะทางด้านให้ความรัก ความเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์มันเหมือนกับแสงเทียนแต่ละท่านเหมือนกับเทียนแต่ละด้านมีแต่เราต่อแล้วสว่างขึ้น เราเองไม่ได้ลดของเพื่อนก็สว่างขึ้นและมีแต่ทำให้ห้องนี้สว่างมากขึ้น ผมคิดว่าถ้าทำถูกวิธีไม่ได้ทำบนพื้นฐานของอึดตายไม่มีลดแน่นอน แต่ถ้าเราคิดว่าตัวฉันเป็นผู้ที่มันจะลดเพราะเราคิดว่าเราหมดมันก็เลยหมด แต่ถ้าเราให้ด้วยความรักที่บริสุทธิ์ใจอยากให้เพื่อนมนุษย์ด้วยกันญาติพี่น้องของพวกเราเพราะพวกเราเติบโตมาจากทรัพยากรบนโลกใบเดียวกันอากาศมวลเดียวกัน น้ำมวลเดียวกันพลังงานก็มาจากดวงอาทิตย์เดียวกัน จะเห็นได้ชัดพวกเราเริ่มต้นกำเนิดชีวิตต้นเดียวกันเพียงแต่ว่าพวกเราเหมือนคลื่นจมลงในมหาสมุทรที่เราคิดว่าเราเป็นแต่ละขดคลื่น เมื่อคลื่นจมลงในมหาสมุทรก็เป็นมหาสมุทรเดียวกัน ชีวิตทั้งหลายที่แตกหน่อขึ้นมาบนผืนแผ่นดินนี้ในที่สุด สังขรณ์ที่ปราศรัยทุกท่าน บัณฑิตทุกท่านในอดีตหรือผู้นำศาสนาทุกพระองค์ได้ค้นพบและพบด้วยตัวพระองค์เองพบในความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของธรรมชาติ นี่คือแรงบันดาลใจที่ทำให้ท่านเหล่านั้นทำงานโดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย.....

.....เป็นครั้งแรกที่ได้เข้าสู่เวทีนี้ครั้งนี้ก็มามีความสุขและดีใจขอกำลังใจที่พิเศษให้กับกรรมการ สสส. ทุกคนที่เกี่ยวข้องของผมเองได้สัมผัสชีวิตจิตวิญญาณที่นี้ด้วยในความเป็นองค์รวมทุกอย่างเราให้แกกันและกันคิดว่าถ้าอยากให้เกิดจิตวิญญาณจริง ๆ ก็ใช้แบบนี้ไม่ต้องคิดมาก ทั้งกายทั้งใจทั้งสังขมอยู่ด้วยกันรับใช้มันคืออะไรผมอยากจะทำไว้ว่ารับใช้มันดีมาก ๆ เลย ผมไม่ชอบภาษาอังกฤษผมชอบภาษาไทยรับใช้มีความหมายที่ลึกซึ้งรับมาตั้งแต่เกิดขอเป็นกำลังใจทุกคนและยินดีร่วมมือเต็มที่.....

## “จุดเทียนแห่งปัญญา

เมื่อถึงเวลาจากเพื่อสานต่องานด้านจิตวิญญาณ”

วันเวลาที่มีคุณค่ายิ่งในชีวิตของพวกเราทุกคนที่ได้มาร่วมกัน ณ ที่นี้ แสงเทียนแห่งปัญญา ได้ถูกจุดขึ้นในใจของพวกเราทุกคนเราจะประสานใจทุกดวงเข้าเป็นดวงเดียวกันเราจะเริ่มต้นที่กายและใจของเราเป็นเบื้องแรก ประสานจิตและกายเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ด้วยสติ และปัญญาที่รู้ตัวทั่วพร้อมรับรู้ตั้งแต่ศรัษะเคลื่อนลงไปตั้งแต่ปลายนิ้วเท้าผ่อนคลายตั้งแต่ปลายนิ้วเท้าและเคลื่อนความรู้สึกลับสัมผัสทุกส่วนของร่างกายเรามาตามฝ่าเท้า ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและเบาสบายค่อย ๆ เคลื่อนขึ้นคลายและเป็นอันเดียวกันเคลื่อนความรู้สึกลับขึ้นมาจนถึงบริเวณเข่า ผ่อนคลายขึ้นมาจนถึงบริเวณต้นขา ทั้งด้านบนและด้านล่างไม่มีความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าใดๆ มีแต่ความรู้สึกลับผ่อนคลายเบาสบายและเป็นอิสระ เคลื่อนความรู้สึกลับมาบริเวณลำตัวผ่อนคลายบริเวณหน้าท้องและอวัยวะในช่องท้องเคลื่อนขึ้นมาสัมผัสกับลมหายใจที่เป็นจังหวะแผ่วเบาและสม่ำเสมอ สูดพลังแห่งความรักความเมตตาและความปรารถนาดีที่มีต่อกันด้วยลมหายใจและลมหายใจออกผ่อนคลายเบาสบายและเปี่ยมไปด้วยพลังอันยิ่งใหญ่เคลื่อนขึ้นไปบริเวณไหล่ทั้ง 2 และเคลื่อนไปตามท่อนแขนของเรา ด้วยพลังอันยิ่งใหญ่ในหัวใจและสองแขนอันมั่นคงของพวกเรา ที่จะเกื้อกูลและประคับประคองของมนุษยชาติด้วยกำลังและพลังอันยิ่งใหญ่ที่มีในตัวเราด้วยความรู้สึกอึดเต็มและปิติภายในเราจะส่งผ่านความรู้สึกนี้ออกไปทางประสาทสัมผัสและจิตวิญญาณของเราสู่ชีวิตทุกชีวิตเพื่อความความสุขร่วมกันเพื่อสันติสุขอันพึงจะเกิดขึ้นในโลกนี้ของมนุษยชาติทุกคนนี่คือสิ่งที่มีคุณค่านี้คือชีวิตที่เราทุกคนตั้งใจจะกระทำและมอบให้แก่โลกใบนี้ขอพลังแห่งความสำเร็จอันเกิดจากการตั้งใจมั่นของพวกเราทุกคนจงได้ประสบผลอันยิ่งใหญ่ด้วยหัวใจทุกดวงที่รวมกันเป็นหนึ่งเดียวในที่นี้

# ชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาวะจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่วางแผน

เสนอขอรับทุนจาก สสส.

ได้มีการพัฒนาชุดโครงการ ฯ หลังจากสิ้นสุดการดำเนินโครงการและได้โครงการจากเครือข่ายดังต่อไปนี้

- โครงการย่อยที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาวะจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยอาศัยเครือข่ายในชุมชน
- โครงการย่อยที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณผ่าน โยคะ
- โครงการย่อยที่ 3 ธรรมะ และสมาธิเพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
- โครงการย่อยที่ 4 การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพในระยะสุดท้าย
- โครงการย่อยที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณผ่านการร่วมเวียน
- โครงการย่อยที่ 6 การพัฒนาระบบช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณตามหลักศาสนาในผู้ป่วยระยะสุดท้าย (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)
- โครงการย่อยที่ 7 โครงการสร้างเสริมสุขภาวะจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม : กรณีศึกษาโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์
- โครงการย่อยที่ 8 การพัฒนาจิตกับวัยจิ๊บบ (นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)