

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

สรุปบทเรียนจากผู้รู้และผู้ผ่านประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ

“โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาโครงการสร้างเสริม

สุขภาวะจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม”

วันที่ 18-20 มิถุนายน 2546

ณ. อาคารวิทยบริการ สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จัดโดย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาโครงการสร้างเสริมสุขภาวะจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” มีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลสุขภาพจิตวิญญาณในบริบทต่างๆ ทั้งในชุมชนและโรงพยาบาล เพื่อนำไปสู่การทำวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ พัฒนาทักษะและเทคนิคการสร้างเสริมสุขภาวะจิตวิญญาณ รวมทั้งรวบรวมฐานข้อมูลเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาวะจิตวิญญาณ และขยายเครือข่ายสู่ชุมชนและสถานบริการสุขภาพ

วิธีการที่ใช้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นการพูดคุยประสบการณ์จากความรู้ที่กักภายในจิตใจ เป็นการฟังเสียงของผู้มีประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ โดยไม่มีการตัดสินหรือตีความว่าถูกหรือผิด เป็นการพูดและฟังทุกความคิดเห็นและเรียนรู้ด้วยใจ ด้วยจิตวิญญาณ ได้เชิญผู้รู้ 3 ท่าน และอดีตผู้ป่วยที่เชี่ยวชาญตนเองด้วยจิตวิญญาณ ได้ผลที่เห็นได้ชัดเจน 3 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมประชุมอีก 35 ท่าน บทสรุปนี้จึงสรุปตามการรับรู้จากประสบการณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมโครงการโดยไม่มีการตีความ ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของจิตวิญญาณ

1.1 จิตวิญญาณ

เรื่องจิตวิญญาณ เป็นเรื่องที่ทุกคนรู้ แต่การถ่ายทอดและสื่อภาษา และสะท้อนออกมาเป็นความ เป็นปัจเจกบุคคลขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต จิตวิญญาณของบุคคลแต่ละกลุ่มซึ่งจะมองต่างกัน ย้ำ ไปหลงในตรงนิยาม ให้รับรู้ในใจของผู้สื่อสารว่าเป็นสิ่งเดียวกับ แม้ว่าจะสะท้อนออกมาในมุมมอง ที่แตกต่างกัน

ศ. นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

จิตกับวิญญาณเป็นคนละคำ คนละความหมาย คนละลักษณะ

- จิต คือ ธรรมชาติรู้ คู่คิด แต่ไม่มีหน้าที่แยกแยะ เหมือนฟองน้ำที่มีธรรมชาติในการดูดซึม

- วิญญาณ คือ สภาพรับรู้อารมณ์ เช่น จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ซึ่งเกิดจากการรับรู้ผ่านตา หู จมูก

ฉะนั้น จิต + วิญญาณ สิ่งที่ทำหน้าที่ซึมซับสภาพการรับรู้อารมณ์ทั้งปวง แต่ต้องมีตัวกลางที่ทำหน้าที่แยกแยะได้ คือ สติกับสัมปชัญญะ

- สติ คือ ความระลึกได้ รู้ตามความเป็นจริง ไม่มีการตีความ สติไม่อยู่นิ่ง มีการเคลื่อนไหว เหมือน ลม อากาศ น้ำ

- สัมปชัญญะ คือ การวิจัย วิเคราะห์ ตีค่า ใคร่ครวญ เป็นคำไวพจน์กับปัญญา

ฉะนั้นการที่เราจะควบคุม จิตและวิญญาณ ได้ คือ ปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตร

- สมภาจิ คือ ความนิ่งของจิต เปรียบเสมือนก้อนหินหรือภูเขา

หลวงปู่พุทธอิสระ

“ทัศนะทางจิตวิญญาณ ถ้าเราทำใจให้เบิกบานแจ่มใส มองโลกในแง่ดี”

“คือการเจริญสติ เจริญกรรมฐาน”

พระอาจารย์อลงกต

2. ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ

2.1 การดูแลสุขภาพจิตวิญญาณจะเริ่มต้นที่ตนเอง ด้วยการเกิดปัญญาตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดขึ้นภายในจิตตนเอง

2.2 การดูแลสุขภาพจิตวิญญาณตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรัก ความเมตตา และความปรารถนาอันดีในการช่วยเหลือบุคคลอื่นภายในจิตของคุณ

2.2 พัฒนาวิธีการในการดูแลจากประสบการณ์ตรง และปัญหาที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาตนเอง เกิดวิธีการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณหลากหลาย เช่น

หลวงปู่พุทธอิสระ

1) การช่วยให้การตายอย่างสงบ โดยการให้คนใช้ได้ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิตในเรื่องของสภาวะจิตก่อนตาย

2) การบริหารกาย และพัฒนาจิตด้วยสมาธิพระโพธิสัตว์ 84 ท่า

3) การบำบัดเยียวยาด้วยการเดินลม และวารีบำบัดโดยการแช่ตัวในน้ำและปรับการหายใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับการไหลของกระแสไฟฟ้า ใช้ในการรักษามะเร็ง

พระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ

- 4) สมาธิหมุน และการใช้พลังประมิด เช่น ในผู้ป่วยเอดส์และมะเร็ง
- 5) การใช้จิตกระตุ้นจุดต่างๆ ของร่างกาย เช่น อากาการปวดท้อง,ปวดไหล่,ปวดแขน
- 6) การดึงแสงโดยใช้สมาธิจิต ในการขับสารพิษ

พระครูอาทรพระขานารถ (พระอาจารย์อลงกต)

7) การช่วยให้ผู้ป่วยตายอย่างสงบด้วยการใช้วิธีการธรรมชาติในการปรับสมดุลของกายและจิตระหว่างผู้ดูแล ผู้รับการดูแล และธรรมชาติ โดยใช้ความรัก ความเมตตาในการดูแลด้านจิตวิญญาณในระยะสุดท้าย พระอาจารย์ใช้มรณานุสติและการใช้ปฏิสัมพันธ์ทางธรรมชาติระหว่างผู้ให้ ผู้รับและสิ่งแวดลอม พระอาจารย์เล่าว่า

“.....สามารถช่วยผู้ป่วยได้ แต่กลไกเหล่านี้เป็นกลไกที่เป็นธรรมชาติหรือไม่ เหมือนการอุ้มเด็กติดเอดส์ก่อนตาย ใช้เวลาเป็นชั่วโมง แล้วก็ตายอย่างสงบ พระท่านเห็นว่ามิปฏิสัมพันธ์ ระหว่างเรากับเด็ก ทางด้านจิตวิญญาณ ก็เป็นแค่พลังงานบวกกับลบ แค่นั้นเอง แต่จะเป็นพลังงานที่ดี เลวอย่างไร อยู่ที่การควบคุมทางด้านจิตวิญญาณ มันสามารถสะท้อนออกมาทางอารมณ์ ถึงแม้กับเด็กที่ไม่สามารถสื่อสารกันได้โดยทางภาษา แต่เราสามารถสื่อสารกับเขาเหล่านั้นได้ทางอารมณ์ โดยหลักการที่เป็นปฏิสัมพันธ์ ระหว่างจิตวิญญาณ ท่านเปรียบพระกับเด็ก คือน้ำที่ร้อนกับเย็น มองให้เป็นง่าย ๆ แบบนี้ กุศล อกุศล กับกลาง ๆ ก็เชื่อแบบง่าย ๆ แบบนี้ ไม่ควรทำให้เกิดความซับซ้อน พระกับเด็กก็มีการถ่ายเทพลังกันสู่สภาวะกลาง ๆ.....”

“.....หลักการที่สำคัญ เราต้องสื่อสารกับพลังงานธรรมชาติที่เป็นแหล่งพลังงานใหญ่ ให้พลังงานไหลเลื่อนมายังผู้ป่วยระหว่างที่เราปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้ป่วย จะมีพลังงานจากธรรมชาติ ไหลเทมาตลอดเวลาไม่หมด ดังนั้นพลังธรรมชาติจึงเป็นแหล่งใหญ่ เราจะก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ได้อย่างไร เพื่อนำมาใช้ในการดูแลผู้ป่วย.....”

“.....ความเมตตาเหมือนอุณหภูมิของน้ำที่กำลังเย็น เมื่อมีความเมตตาผสมกับอารมณ์ที่กำลังร้อนของคน ใกล้เคียงก็จะเป็นกลาง.....”

- 8) ประสพการณ์ในการแนะนำให้คนตายอย่างสงบ ใช้หลักการ/วิธีการดังต่อไปนี้
 - 8.1 ใช้การเจริญสติปัญญา เพื่อสร้างจิตวิญญาณให้เข้มแข็ง
 - 8.2 พัฒนาศักยภาพด้วยการฝึกฝนตัวเองในการนำพลังจากธรรมชาติภายนอกเข้ามาใช้ในการดูแลให้ตายอย่างสงบ

8.3 พัฒนาพลังความรัก ความเมตตาขึ้นในตนเอง และส่งผ่านพลังงานความรัก ความเมตตาด้วยการสัมผัส จับมือ ลูบศีรษะ

8.4 พัฒนาการปล่อยวาง ไม่ให้ยึดติดกับอดีต เพราะเราจะสร้างตัวตนที่เป็นความคิด ความฝัน อย่างไม่เป็นไปตามธรรมชาติ พระอาจารย์อลงกตกล่าวว่า
 “.....แต่กลไกที่แท้จริงที่เป็นธรรมชาติของเรา จะเข้าถึงยากเหลือเกิน เพราะเรา ไม่ได้อยู่แบบธรรมชาติ เพราะอยู่แบบปรุงแต่งเรื่อย ๆ บางคนพยายามใช้ธรรมชาติดูสื่อสารกับเด็ก ชีวิตเราก็เป็นสัตว์เล็ก ๆ ถ้าเรารู้จักการปล่อยวาง บ้าง เหมือนเราโคกลงน้ำ น้ำไหลไปทางไหน เราก็ก้าวไปทางนั้น อันนี้เป็นธรรมชาติ ถ้าเราสามารถประคับประคองให้ชีวิตไหลไปอย่างเหมาะสม เราก็จะสงบ ไปสู่การพ้นทุกข์ นั่นคือเป้าหมายของทุกคน เราไม่ต้องไปกำหนดหรือกั้นมันเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ถ้าเราจะไปให้เร็ว เหมือนเราดกน้ำ เราปล่อยให้น้ำไหลตามน้ำก็จะไปถึงที่หมาย แต่ถ้าเราช่วยน้ำเป็นก็จะไปสู่เป้าหมายได้เร็วขึ้น แต่ถ้าพยายามว่าทวนน้ำก็จะไปถึงที่หมายได้ยาก.....”

8.5 ฝึกแผ่เมตตาเวลาอยู่กับผู้ใกล้ตาย

“เพราะความเมตตาเหมือนอุณหภูมิน้ำที่กำลังเย็น เมื่อมีความเมตตาผสมกับอารมณ์ที่กำลังร้อนของคนใกล้ตายก็จะกลายเป็นกลาง” จึงควรทำจิตใจเราให้มีความเมตตาในการปฏิบัติสัมพันธ์กัน

8.6 การใช้รอยยิ้ม ใช้ชีวิตง่าย ๆ ไม่มีอดีต ทำให้ชีวิตมีความสุข มีปัญญารู้เท่าทัน เหตุการณ์และมีค่า

8.7 การฝึกฝนตนเองเป็นสิ่งสำคัญ

8.8 การพูด “ถ้าเราพูดดี เราก็สามารถรับรู้ สื่อสารกันได้ทางความรู้สึก อย่างน้อย เขาก็ได้ตายอย่างสงบ ส่งผลให้มีภพที่ดีข้างหน้า”

3. ความหลากหลายจากกลุ่มผู้เข้าร่วมประชุม

3.1. จากการสะท้อนประสบการณ์ของผู้มีประสบการณ์การดูแลจิตวิญญาณของตนเอง (อดีตผู้ป่วย) พบว่ามีประสบการณ์ในการรับรู้ภาวะบีบคั้นทางจิตวิญญาณมาก่อน และได้เรียนรู้ในวิถีทางของภูมิปัญญาตะวันออก โดยการพัฒนาจิตภายในให้เกิดปัญญา ได้เรียนรู้ว่าในการดำเนินชีวิต และเยียวยารักษาตนเองด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความสมดุลอย่างเป็นองค์รวม โดยสามารถประเมินได้จากการลดการใช้ยา อาการของโรคที่ทุเลา หรือไม่ปรากฏอีก ที่สำคัญคือ ความพึงพอใจและความสุขภายในที่เกิดจากการเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง

3.2. จากการสะท้อนประสบการณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมประชุม พบว่าบางท่านมีประสบการณ์ด้วยตนเองทางด้านจิตวิญญาณ บางท่านเกิดจากหน้าที่ความรับผิดชอบที่ต้องทำงานด้านการช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่น เกิดความสนใจ เกิดการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง และปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบควบคู่ไปในหน้าที่การงานและการพัฒนาจิตวิญญาณของตนเอง และบุคคลอื่นไปพร้อมกันเพื่อให้เกิดสันติสุขในสังคม

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สรุปได้ว่า สาเหตุของปัญหาสุขภาพ คือ ใจกับกายทำงานไม่สอดคล้องกัน เป็นความไม่สมดุลทางกาย ไม่สมหวังทางจิตวิญญาณ ไม่ปฏิบัติตามแนวทางของศาสนา ศาสตร์ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต แต่ไม่ได้จัดให้มีการเรียนการสอน คือ ทักษะชีวิต คนไม่รู้จักตนเอง ไม่เข้าใจตนเอง เมื่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็มีอึดตายก็เกิดปัญหาอุปทาน เกิดโรคทางกายและทางจิตวิญญาณ ผู้เข้าร่วมประชุมมีความเห็นว่า

- 1) เป็นที่ยอมรับว่าสุขภาพจิตวิญญาณมีความสำคัญ แต่มีปัญหาในการปฏิบัติให้เห็นเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในการดูแลสุขภาพที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมทั้งทางกาย-จิต-สังคม และจิตวิญญาณ ขาดทักษะ เทคนิค และองค์ความรู้ที่เป็นรูปธรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ถ่ายทอดได้
- 2) ขาดข้อมูล (evidence) สนับสนุนการปฏิบัติที่ทำให้สังคมโดยรวมเข้าใจได้ง่าย ไม่ใช้เป็นนามธรรมจนเกินไป
- 3) ประชาชนไม่สามารถเผชิญกับภาวะต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างลงตัว มีอัตราการทำร้ายตนเอง (ฆ่าตัวตาย) เพิ่มขึ้น เครียด เป็นทุกข์ การพัฒนาสุขภาพจิตวิญญาณน่าจะเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ตรงจุด

หลังจากสิ้นสุดการดำเนินโครงการเครือข่ายได้พัฒนาชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่วางแผนเสนอรับทุนจาก สสส. ประกอบด้วย 8 โครงการย่อยดังนี้

- โครงการย่อยที่ 1 การสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยอาศัยเครือข่ายในชุมชน
- โครงการย่อยที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณผ่านโยคะ
- โครงการย่อยที่ 3 ธรรมะ และสมาธิเพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
- โครงการย่อยที่ 4 การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพในระยะสุดท้าย
- โครงการย่อยที่ 5 การสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณผ่านการรำมวยจีน
- โครงการย่อยที่ 6 การพัฒนาระบบช่วยเหลือด้านจิตวิญญาณตามหลักศาสนาในผู้ป่วยระยะสุดท้าย (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)
- โครงการย่อยที่ 7 โครงการสร้างเสริมสุขภาพจิตวิญญาณในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม : กรณีศึกษาโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์
- โครงการย่อยที่ 8 การพัฒนาจิตกับวัยจิ๋ว (นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)