

ใครเชื่อก็ทำได้ทุกสิ่ง : สุขภาวะด้านจิตวิญญาณของคริสเตียน

Anything is Possible if a Person Believes :

Spiritual Well-Being in Christians

วันดี วณะถาวรชัย*

บทคัดย่อ

สุขภาวะฝ่ายจิตวิญญาณคือพลังภายในที่นำพาบุคคลไปสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตตามที่ตนได้ให้คุณค่า และความหมาย วัตถุประสงค์ของบทความนี้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ และให้ความเข้าใจ ด้านจิตวิญญาณสำหรับคริสเตียนในทัศนะของคริสต์ศาสนา และจิตวิทยา โดยให้คำจำกัดความ แหล่งกำเนิด

ของความเชื่อ ความแตกต่างระหว่างจิตวิญญาณและศาสนา ความเชื่อมโยงของจิตวิญญาณและชีวิตที่เป็นหนึ่งเดียวกัน มีทั้งระดับขององค์ประกอบ และระดับของสภาวะด้านจิตวิญญาณ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้คริสเตียนมีสุขภาวะด้านจิตวิญญาณในการดำรงชีวิตตามสิ่งที่ตนศรัทธา

Abstract

Spiritual well-being is the inner resources for individual to reach the ultimate goal and the meaning of life. The objective of this article is to promote and understand the spiritual well-being among Christians from the theological and psychological perspectives. This

article describes the definition, origin of faith, differences between spirituality and religion, the genuine link of spirit and life as a unity, dimensions, and inventory of spirituality, in order to develop the stage of spiritual well-being in Christians to live by faith.

* อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเทววิทยา สถาบันกรุงเทพคริสตศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

บทนำ

จิตวิญญาณคือศูนย์กลางชีวิตมนุษย์ เป็นองค์ประกอบภายใน ที่กำหนดคุณค่า เอกลักษณ์ และความเป็นปัจเจกบุคคล สุขภาวะด้านจิตวิญญาณจึงเป็นพลังด้านบวกที่ขับเคลื่อนชีวิตสู่จุดมุ่งหมาย โดยผ่านความคิด สถิติปัญญา เจตคติ อารมณ์ และความรู้สึก โดยแสดงออกอย่างสอดคล้อง กลมกลืน และสมดุล เป็นพลังภายในที่แข็งแกร่งในการเผชิญกับภาวะวิกฤตและอุปสรรคต่างๆ ด้วยความสร้างสรรค์กระตือรือร้น และมีชีวิตชีวา จิตวิญญาณจึงเป็นที่เริ่มต้นของความเชื่อแบบศรัทธา และด้วยความศรัทธา นี้ จึงนำพาบุคคลไปสู่จุดที่ดีที่สุดในความเป็นไปได้ที่อยู่เหนือเงื่อนไข และความจำกัดต่างๆ

ความหมายของจิตวิญญาณและสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ

จิตวิญญาณ (Spirit) มาจากภาษาละติน *Spiritus* หมายถึงลมหายใจ (Gibson, 2005) เป็นสัญลักษณ์ของการมีชีวิต หรือทำให้มนุษย์มีชีวิต (Starratt, 2004) ได้ให้ความหมายของจิตวิญญาณว่า คือสภาวะที่คงอยู่นิรันดร์กาล เป็นมิติที่อยู่เหนือธรรมชาติตามวัฏจักรการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ด้านร่างกายอย่างที่มีมองเห็นได้ จิตวิญญาณจึงกำหนดความเป็นตัวตนของบุคคลที่แสดงออกจากส่วนที่ลึกที่สุดจากภายใน

สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ หมายถึงการบรรลุความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ ตามลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) การพบความหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิต มีความหวัง มีทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต และคาดหวังสิ่งมหัศจรรย์ หรือเหตุการณ์ที่เหนือธรรมชาติ (Dierendonck & Mohan, 2006) เทียสเดล (Teasdale, 2001) เน้นว่าเป็นสภาวะที่บุคคลได้สัมผัสตัวตน พัฒนาและเชื่อมโยงตนเองกับคนอื่น สถานการณ์ และอำนาจสูงสุดในจักรวาล (Elkins, et al. , 1988) ได้ให้ความหมายในทัศนะของคริสเตียน คือความสัมพันธ์

กับพระเจ้า รับรู้ถึงวัตถุประสงค์ของชีวิต ภาระกิจในโลกนี้ ชีวิตในศาสนาและจิตวิญญาณ การเสียสละ การยึดมั่นในความเชื่อ การเผชิญกับปัญหาและผลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ หรือผลของความดีงามในชีวิต

ดังนั้นจิตวิญญาณ และสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ จึงเป็นพลังชีวิตด้านบวกและพลังสร้างสรรค์ที่ช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตในโลกนี้อย่างมีความสุข โดยการรับรู้ถึงการมีชีวิต ความครบถ้วนสมบูรณ์ เต็มศักยภาพ ความชื่นชมยินดีและความกระตือรือร้น การกระปรี้กระเปร่า และการบรรลุถึงเป้าหมายและมีความพึงพอใจในการดำรงชีวิต ผ่านการเชื่อมโยงกับพระเจ้า มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล และเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลก

จิตวิญญาณคือจุดกำเนิดของความเชื่อ (ศรัทธา)

มนุษย์มีองค์ประกอบ 3 ด้านคือร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งทำงานสอดคล้องกัน ด้านร่างกายประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ร่วมกันเพื่อให้ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร และระบบการไหลเวียนโลหิต สุขภาวะด้านร่างกายสามารถวัดได้จากค่าสัญญาณชีพ ค่าความเป็นกรดและด่าง ค่าอิเล็กโทรไลต์ในเลือด เป็นต้น สุขภาพที่ดีและแข็งแรงต้องได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ทางโภชนาการที่เหมาะสมและสมดุล มีการออกกำลังกายและการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ด้านจิตใจมีการ แสดงออกของอารมณ์ สถิติปัญญา หรือความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ และจินตนาการต่างๆ การพัฒนาด้านจิตใจ และความคิดให้เข้มแข็งขึ้นสามารถทำได้โดย การศึกษา การเรียนรู้ และการทำความเข้าใจ จิตใจเป็นแหล่งของความเชื่อ (Belief) เป็นความเชื่อที่มีเหตุและผลจากความรอบรู้ และความปรารถนาเรื่องด้านสถิติปัญญาที่เชื่อมโยงกับความคิด และนำไปสู่การตัดสินใจ ด้านจิตวิญญาณคือ การกำหนดตัวตน รู้ถึงคุณค่า และวัตถุประสงค์ของชีวิต และเป็นที่เริ่มต้นของความเชื่อ หรือความศรัทธา (Faith) เป็นความเชื่อที่อยู่เหนือเหตุผล เป็นความ

ศรัทธาแบบปลงใจเชื่อ โดยไม่เชื่อมโยงกับทฤษฎีหรือหลักการใดๆ (Fowler, 1981) ผู้พัฒนาทฤษฎีความเชื่อ (Theory of faith) อธิบายว่า ความเชื่อแบบศรัทธาสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคน เริ่มต้นจากจิตวิญญาณ ส่งผลต่อความคิดและทัศนคติในใจ และแสดงออกเป็นพฤติกรรมตามความศรัทธา ดังนั้นหากจะพัฒนาความศรัทธาจึงเกี่ยวข้องกับพลังที่อยู่เหนือธรรมชาติ (พระเจ้า) ที่กำหนดเป้าหมาย และคุณค่าในตัวเอง ความเป็นบุคคลจึงขึ้นอยู่กับความเชื่อ (ศรัทธา) ที่ตัวตนรับรู้ว่าเป็นใคร และมีจุดมุ่งหมายของชีวิตอย่างไรผ่านการรับรู้ด้านจิตวิญญาณ

คริสเตียนกับความเชื่อ (ศรัทธา)

คริสเตียนคือ ผู้ที่เชื่อ (ศรัทธา) ในพระเจ้า ที่ทรงเป็นตรีเอกานุภาพคือ พระเจ้า พระเยซูคริสต์ และพระวิญญาณบริสุทธิ์ พระเจ้าเป็นผู้ให้กำเนิดชีวิต และเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต โดยใส่ลมหายใจคือ จิตวิญญาณในมนุษย์ พระเยซูคริสต์เป็นผู้ให้ชีวิตใหม่ หลังจากทำบาป มนุษย์และจิตวิญญาณขาดการเชื่อมโยง หรือขาดการมีสัมพันธ์ภาพกับพระเจ้าผู้ให้ชีวิต และพระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้ชีวิตด้านจิตวิญญาณมีพลังอีกครั้ง

พระคริสตธรรมคัมภีร์ของคริสเตียน เน้นความเชื่อแบบศรัทธา (Faith) (ความเชื่อ หมายถึง ความศรัทธา) หากเชื่อในพระเยซูก็รอดพ้นจากบาป บาป หรือจิตวิญญาณจะมีชีวิตอีกครั้ง (ยอห์น 3:16 จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ 1971) คือ ความเชื่อในพระเยซู (พระเจ้า) คริสเตียนมักจะใช้คำว่า “พระเจ้า” แทนคำว่า “อำนาจสูงสุดในจักรวาล” (Proeschold-Bell, 2013) ความเชื่อ (ศรัทธา) สามารถเอาชนะความจำกัด อุปสรรค และปัญหา เช่น การรักษาคนเจ็บป่วย คนโรคเรื้อรัง คนตาบอด คนพิการ (มัทธิว 8-9 จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ 1971) และความเชื่อแบบศรัทธานี้ยังนำมาซึ่งความหวังที่เป็นจริงในอนาคต และเหตุการณ์เหนือธรรมชาติ เช่น ถ้าเชื่อ เจ้าจะเห็นความยิ่งใหญ่ (ยอห์น 11:40 จากพระคริสตธรรมคัมภีร์

1971) ความเชื่อสามารถเคลื่อนภูเขา (มัทธิว 17:20 จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ 1971) และทุกสิ่งเป็นไปได้ หากมีความเชื่อ (มาระโก 9:23 จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ 1971) ดังนั้นความเชื่อจึงเป็นศูนย์กลาง และเป็นชีวิตของคริสเตียน ความเชื่อจึงหมายถึงเชื่อในสิ่งที่เชื่อ หากไม่เชื่อในสิ่งที่ตนเชื่อ จึงไม่ใช่ความเชื่อ (ยากอบ 2:14 จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ 1971)

ความแตกต่างระหว่าง “จิตวิญญาณ” และ “ศาสนา”

จิตวิญญาณ และศาสนา เป็นสองคำที่คล้ายคลึงกันแต่แตกต่างกัน จิตวิญญาณคือการเข้าถึงศาสนา โดยแท้จริง เป็นการค้นพบความหมาย และสัจธรรมของชีวิต (Intrinsic Orientation) ในขณะที่เดียวกันศาสนาหมายถึงสถาบันทางศาสนาที่มุ่งเน้นการจัดเตรียมด้านความรู้สีกมั่นคงปลอดภัย ให้กำลังใจ กำหนดสถานะ หรือสร้างชุมชนสัมพันธ์ พิธีกรรมต่างๆ ที่ประเพณีและปฏิบัติภายนอก (Extrinsic Orientation) (Pargamen, 2002) ศาสนาช่วยให้คนรู้จักคำสอน และกฎเกณฑ์ต่างๆ นำไปสู่การประพฤติตามศีลธรรมอันดีงาม แต่จิตวิญญาณนำไปสู่ความเชื่อหรือศรัทธาที่เป็นไปได้ คนที่นับถือศาสนาอาจไม่ได้หมายถึงการมีสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Scazzero, 2003) แต่การปฏิบัติตามศาสนาเป็นวินัยเพื่อเสริมสร้างจิตวิญญาณให้มีสุขภาวะที่ดีได้ หรือทำให้ค้นพบความหมายฝ่ายวิญญาณ

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะด้านจิตวิญญาณกับร่างกาย และจิตใจ

สุขภาวะด้านจิตวิญญาณมีความเกี่ยวข้องกับเชิงบวกกับสุขภาวะด้านร่างกาย และจิตใจ ตั้งแต่ปี 2004 เป็นต้นมามีงานวิจัยมากกว่า 70 ผลงานที่แสดงให้เห็นว่าการมีสุขภาวะด้านจิตวิญญาณทำให้สุขภาพกายผู้ป่วยดีขึ้น เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง ตีบตัน โรคความดันโลหิตสูง การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยโรคเอดส์ และโรคเมอเร็ง เป็นต้น และมีผลต่อสภาวะทางจิตใจเช่นกันคือ มีความเครียด

วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน

ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม - กันยายน) ๒๕๕๗

และความวิตกกังวลลดลง มีทักษะในการปรับตัว และการแก้ไขปัญหาดีขึ้น ทางด้านพฤติกรรมมีการสูบบุหรี่ย่น้อยลง และออกกำลังกายมากขึ้น เป็นต้น และยังไปกว่านั้นยังพบว่าผู้ป่วยที่มีสุขภาพจิตดีมีมุมมองการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นด้วย มีคุณลักษณะที่ดีคือเป็นคนสัตย์ซื่อ ให้อภัยได้ เสียสละ ซื่อสัตย์มีอดทน และน่าเชื่อถือ (Koenig, 2012) ในทางตรงกันข้ามผู้ป่วยที่มีจิตวิญญาณที่เหี่ยวแห้ง (Spiritual Dryness) หรือการขาดสุขภาพจิตวิญญาณ ทำให้ผู้ป่วยเข้าสู่ภาวะหมดแรง (Burnout) และมีความทุกข์ต่างๆ รวมทั้งมีปัญหาทางสุขภาพจิตอื่นๆ เช่น เป็นโรคซึมเศร้า จิตเภท ฆ่าตัวตาย มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ และการติดสารเสพติดต่างๆ เป็นต้น (Koenig, 2012)

จิตวิญญาณเป็นพื้นฐานขององค์ประกอบทุกมิติของความเป็นมนุษย์ สุขภาพจิตวิญญาณคือกลไกขับเคลื่อนทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ (Fisher, 2010) ทำให้มีสุขภาพที่ดี (Well-Being) คือการมีสุขภาพแข็งแรง และการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สภาวะทางจิตใจ และอารมณ์ที่รับรู้ และรู้สึกในมิติทางสังคม ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และใจที่สามารถสัมผัสตัวตนจากมุมมองด้านจิตวิญญาณ

องค์ประกอบด้านจิตวิญญาณ

จิตวิญญาณคือ ศูนย์กลางของชีวิตทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และอาชีพ สุขภาพจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่แสดงออกถึงการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนบนความสัมพันธ์ด้านต่างๆ Fisher (2011) กำหนดองค์ประกอบของจิตวิญญาณไว้ 4 ด้านคือ 1) ชีวิตส่วนตัว เป็นมุมมองภายในบุคคล ที่รับรู้ถึงความหมาย วัตถุประสงค์ 2) ชีวิตด้านความสัมพันธ์ เป็นระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตนเอง และผู้อื่น แสดงออกโดยการให้ความรัก การให้อภัย และความไว้วางใจ 3) ชีวิตกับสภาพแวดล้อม คือการเอาใจใส่ดูแลต่อบรรดาสรรพสัตว์ และสรรพสิ่งต่างๆ รอบตัว ใช้ชีวิตอย่าง

เรียบง่าย เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ 4) ชีวิตกับอำนาจที่ทรงพลังเหนือธรรมชาติ (พระเจ้า) โดยการยกย่องบูชา นมัสการ และการเป็นหนึ่งเดียว

Scazzero (2006) เน้นว่าชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณต้องสอดคล้องกับความมั่นคงทางด้านอารมณ์ ปัญหาของคริสเตียนคือ มักจะเก็บกดอารมณ์เพื่อแสดงความเข้มแข็งด้านจิตวิญญาณ หลีกเลียงแก้ไขปัญหที่แท้จริงของตนเอง แต่กลับทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อพระเจ้า โดยใช้กิจกรรมเหล่านั้นเพื่อหนีปัญหาที่แท้จริงซ่อนตัวจริงไว้ภายใน โดยมองดูภายนอกว่าเป็นคนกระตือรือร้น ละเลย และเก็บกดอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า และความกลัว ขณะเดียวกันพยายามแสดงให้คนอื่นรับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น และแสดงความเข้มแข็ง ปฏิเสธตัวเอง โดยเข้าใจว่ายิ่งทนทุกข์มากเท่าใด แสดงว่าตนเองรักพระเจ้ามากเท่านั้น ชีวิตจึงดูเหมือนเคร่งครัด ปฏิบัติตามศาสนาได้อย่างครบถ้วน โดยขึ้นอยู่กับโลกภายในตนเองว่าสามารถจัดการอารมณ์ที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

แบบทดสอบสุขภาพด้านจิตวิญญาณ

แบบทดสอบ สุขภาพด้านอารมณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตวิญญาณ Scazzero (2003) อธิบายว่า จากการทำแบบทดสอบ การแปลผลคะแนน สามารถวัดระดับอารมณ์ ได้ 4 ระดับคือ 1) ทารกทางอารมณ์ ที่มักให้คนอื่นมาดูแลตนเองมากกว่าจะเป็นคนที่ดูแลผู้อื่น ต้องการการยกย่อง การชมเชย และมักใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง และมีตัวเองเป็นศูนย์กลาง 2) เด็กทางอารมณ์ มักพอใจเมื่อได้ในสิ่งที่ตนต้องการ แต่เมื่อเกิดความผิดหวัง ความเครียด ความเศร้าโศก หรือความโกรธ มักเก็บกดไว้และแสดงออกโดยการบ่น หรือเรียกร้องแยกตัวเอง หรือใช้อำนาจบังคับ 3) วัยรุ่นทางอารมณ์ เกิดความหวาดกลัวภายใน เมื่อรับการวิพากษ์วิจารณ์ มักปกป้องตนเองอย่างรวดเร็วและมักโยนความผิดให้ผู้อื่น 4) ผู้ใหญ่ทางอารมณ์ สามารถเคารพ และให้เกียรติผู้อื่น รัก และชื่นชมทุกคนตามแบบที่เขาเป็น

ทั้งด้านดี และไม่ดี รับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก ตรงมา และพูดถึงสิ่งเหล่านี้กับคนอื่นได้อย่างอิสระ เป้าหมาย และการกระทำของตัวเอง สามารถประเมิน สามารถเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ความจำกัด จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองอย่างตรงไป ได้อย่างดี

แบบทดสอบ

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด
ตอนที่ 1 รูปแบบทั่วไป และการเป็นสาวก					
1	ฉันมั่นใจในการถูกเลือกให้เป็นบุตรของพระเจ้า และไม่เคยสงสัยในการยอมรับของพระเจ้าที่มีต่อฉัน	1	2	3	4
2	ฉันรักในการนมัสการพระเจ้าเป็นการส่วนตัว เช่นเดียวกันกับรักในการนมัสการพระเจ้าร่วมกับคนอื่นๆ ด้วย	1	2	3	4
3	ฉันใช้เวลากับพระคำของพระเจ้าและการอธิษฐานอย่างสม่ำเสมอ	1	2	3	4
4	ฉันสัมผัสได้ถึงของประทานที่พระเจ้าทรงประทานให้ และใช้ของประทานฝ่ายวิญญาณนั้นอย่างกระตือรือร้น ในการรับใช้พระองค์	1	2	3	4
5	ฉันเป็นผู้หนึ่งที่มีความสำคัญในคริสตจักร และต่อผู้เชื่อคนอื่นๆ	1	2	3	4
6	ฉันมั่นใจว่า ทรัพย์สินสมบัติของประทาน, เวลา, และความสามารถของฉันอยู่ในการดูแลของพระเจ้า ไม่ใช่ตัวฉัน	1	2	3	4
7	ในทุกๆ ที่ฉันดำเนินชีวิตโดยอาศัยความเชื่อในพระเจ้าเสมอ	1	2	3	4
รวมคะแนน					
ตอนที่ 2 องค์ประกอบด้านอารมณ์ ของการเป็นสาวก					
หลักการที่ 1 สำนึกความรู้สึกภายในจิตใจ					
1	เป็นเรื่องที่ง่ายสำหรับฉัน ที่จะระบุความรู้สึกภายในของตัวเอง(ยอห์น 1:33-35; ลูกา 9:41-44)	1	2	3	4
2	ฉันเต็มใจที่จะสำรวจตนเองในส่วนที่ยังไม่รู้จัก หรือยอมรับและยอมให้พระคริสต์เข้ามามีส่วนในการเปลี่ยนแปลง (โรม 7: 21-25; โครินธ์ 3:5-17)	1	2	3	4
3	ฉันมีความสุขกับการใช้เวลาตามลำพังในการใคร่ครวญตนเองกับพระเจ้า (มาระโก 1:35; ลูกา 6:12)	1	2	3	4
4	ฉันสามารถแบ่งปันเรื่องอารมณ์, ความรู้สึก, เรื่องเพศ, ความชื่นชมยินดีและความเจ็บปวดได้อย่างอิสระ (สดุดี 22 ; สุภาษิต 5:18-19 ; ลูกา 10:21)	1	2	3	4

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงแน่นอน
5	ฉันสามารถจัดการกับความโกรธในทางที่นำไปสู่การเติบโตต่อผู้อื่นและต่อตัวเอง (เอเฟซัส 4:25-32)	1	2	3	4
6	ฉันสตัยซ์ช้อกับตนเองในเรื่องความรู้สึก ความเชื่อ ความสงสัย ความเจ็บปวด และความขมขื่นที่ฝังลึกอยู่ในชีวิตฉัน(สดุดี 73; 88; เยเรมีย์20:7-18)	1	2	3	4
รวมคะแนน					
หลักการที่ 2: ทำลายอิทธิพลในอดีตที่ส่งผลกระทบในปัจจุบัน					
7	ฉันแก้ไขปัญหาความขัดแย้งได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมาและน่านับถือ ซึ่งไม่ใช่วิธีที่ได้เรียนรู้จากครอบครัวที่ฉันเติบโต เช่น การละเลยต่อความเจ็บปวด การหนีปัญหา ความเครียดสะสม หรือไปหาบุคคลที่สามแทนที่จะเข้าไปหาคนที่ปัญหาโดยตรง (มัทธิว8:15-18)	1	2	3	4
8	ฉันมุ่งมั่นที่จะก้าวข้าม เมื่อชีวิตจะได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์สะเทือนใจ เช่น การสูญเสียบุคคลในครอบครัว การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การหย่าร้าง การติดยาเสพติด หรือวิกฤติทางการเงิน (ปฐมกาล 50:20; สดุดี. 51)	1	2	3	4
9	ฉันสามารถขอบคุณพระเจ้าได้สำหรับประสบการณ์ชีวิตในอดีตและเห็นวิธีการที่พระองค์ได้ใช้เหตุการณ์เหล่านั้นขัดเกลาชีวิตฉันไปสู่ตัวตนที่ฉันเป็น (ปฐมกาล 50:20; โรม 8:28-30)	1	2	3	4
10	ฉันเห็นความบาปตกทอด ที่มาถึงฉันผ่านทางครอบครัว รวมถึงอุปนิสัยที่ไม่ดี การโกหก ความลับ วิธีในการรับมือความเจ็บปวด และแนวโน้มที่ไม่ดีในการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น (อพยพ 20:5; เทียบกับ ปฐมกาล 20:2; 26:7; 27:19; 37:1-33)	1	2	3	4
11	ฉันไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับจากคนอื่นเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดี (สุภาษิต 29:25; กาลาเทีย 1:10)	1	2	3	4
12	ฉันรับผิดชอบ และเป็นเจ้าของชีวิตในอดีตแต่เพียงผู้เดียวแทนที่จะตำหนิผู้อื่น (ยอห์น5:5-7)	1	2	3	4

ข้อ	ข้อคำถาม	ยังไม่ เชื่อ	เริ่ม เชื่อ	ค่อนข้าง เชื่อ	เชื่อมั่น แล้ว
รวมคะแนน					
	หลักการที่ 3: ดำเนินชีวิตในความไม่สมบูรณ์และไม่มั่นคง				
13	ฉันมักยอมรับผิดเมื่อฉันทำผิด และพร้อมขอการอภัยจากผู้อื่น (มัทธิว 5:23-24)	1	2	3	4
14	ฉันสามารถพูดถึงจุดอ่อน ความล้มเหลว และความผิดพลาดของฉัน ได้อย่าง อิสระ (2 โครินธ์ 12: 7-12)	1	2	3	4
15	คนอื่นอธิบายว่าฉันเป็นคนที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย สุภาพ เปิดเผย และ โปร่งใส (กาลาเทีย 5:22-23; 1 โครินธ์ 13: 1-6)	1	2	3	4
16	คนที่สนิทกับฉันมักจะพูดว่าฉันเป็นคนไม่โกรธง่ายหรือทำร้ายใคร (มัทธิว 5:39-42; 1 โครินธ์ 13:5)	1	2	3	4
17	ฉันเป็นคนที่ยอมรับฟังการวิจารณ์จากผู้อื่นเสมอ และรับข้อเสนอแนะที่คน อื่นมีต่อฉัน และนำคำวิจารณ์นั้นมาปรับปรุงแก้ไขชีวิต (สุภาษิต 10:17; 17:10 ; 25:12)	1	2	3	4
18	ฉันไม่ค่อยตัดสินหรือวิจารณ์คนอื่น (มัทธิว 7:1-5)	1	2	3	4
19	คนอื่นมักบอกว่าฉันเป็นคนช้าในการพูด ใจในการฟัง และเข้าใจผู้อื่นได้ เป็นอย่างดี (ยากอบ 1:19-20)	1	2	3	4
รวมคะแนน					
	หลักการที่ 4 มีของประทานในการยอมรับความจำกัด				
20	ฉันไม่เคยถูกกล่าวหาในเรื่องการ “พยายามที่จะทำทุกอย่าง” หรือการ พยายามทำสิ่งใดที่เกินตัว (มัทธิว 4:1-11)	1	2	3	4
21	ฉันสามารถ “ปฏิเสธ” ต่อคำขอร้องหรือโอกาสต่างๆที่เข้ามา มากกว่าที่จะ เสี่ยงให้ตัวเองทำงานหนักมากเกินไป (มาระโก 6:30-32)	1	2	3	4

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบ้าง	น่าจะจริง	จริงแน่
22	ฉันยอมรับความแตกต่างที่มีเอกลักษณ์ พระเจ้าประทานบุคลิกนี้ให้ฉันเพื่อตอบสนองสถานการณ์ทุกอย่างได้อย่างเหมาะสม (สดุดี 139; โรม 12:3; 1 เปโตร 4:10)	1	2	3	4
23	เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะแยกแยะความแตกต่างระหว่างการรับภาระของผู้อื่น (กาลาเทีย 6:2) และการที่ปล่อยเขาเพื่อให้เขารับภาระของตนเอง (กาลาเทีย 6:5)	1	2	3	4
24	ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่ออารมณ์ ความสัมพันธ์ สุขภาพ และกำลังฝ่ายวิญญาณของฉัน และสามารถดึงตัวเองกลับมาเพื่อพักและเติมเต็มอีกครั้ง (มาระโก 1:21-39)	1	2	3	4
25	คนใกล้ชิดมักพูดว่า ฉันใช้ชีวิตอย่างสมดุล เรื่องครอบครัว การพักผ่อน การทำงานและบทบาทตามแนวทางของพระคัมภีร์ (อพยพ 20:8)	1	2	3	4
รวมคะแนน					
หลักการที่ 5 ยอมรับความโศกเศร้า และการสูญเสีย					
26	ฉันเปิดใจยอมรับต่อการสูญเสียและความผิดหวัง (สดุดี 3:1-8; 5: 1-12)	1	2	3	4
27	เมื่อฉันต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือการสูญเสีย ฉันจะแสดงออกความรู้สึกนั้น มากกว่าที่จะต้องแสวงหาเป็นว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น (แซมูเอล 1:4, 17-27; สดุดี 51:1-17)	1	2	3	4
28	ฉันใช้เวลาในการคร่ำครวญต่อความสูญเสียเหมือนดาวิด (สดุดี 69) และพระเยซู (มัทธิว 26:39; ยอห์น 11:35; 12:27)	1	2	3	4
29	คนที่อยู่ในความเจ็บปวดและความเศร้าโศกมักจะมาหาฉันเพราะเป็นที่ชัดเจนสำหรับเขาว่า ฉันสามารถจัดการกับความสูญเสียและความเศร้าโศกในชีวิตของตนเองได้ (2 โครินธ์ 1: 3-7)	1	2	3	4

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบ้าง	ค่อนข้างจริง	จริงที่สุด
30	ฉันสามารถร้องไห้และมีประสบการณ์ผ่านความโศกเศร้า หรือเสียใจเพื่อค้นหาเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังเหตุการณ์เหล่านั้น และยอมให้พระเจ้าทำงานภายในตัวฉันผ่านสิ่งเหล่านี้ (สดุดี 42; มัทธิว 26: 36-46)	1	2	3	4
รวมคะแนน					
	หลักการที่ 6: สร้างรูปแบบตนเองเพื่อจะรัก				
31	ฉันสามารถเข้าไปสู่โลกและความรู้สึกของคนอื่นได้ รวมถึงการเข้าใจพวกเขาอย่างลึกซึ้ง และรู้สึกอย่างไรถ้าตนเองเป็นตัวเขา (ยอห์น 1:1-14; 2 โครินธ์ 8:9; ฟิลิปปี 2:3-5)	1	2	3	4
32	คนที่ใกล้ชิดกับฉันจะอธิบายถึงตัวฉันว่า ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี (สุภาษิต 29:11; ยากอบ 1:19)	1	2	3	4
33	ฉันรับรู้ได้ว่าฉันเป็นใคร มาจากไหน มีคุณค่าอย่างไร ชอบอะไร มีความปรารถนาอย่างไร ไม่ชอบอะไร เป็นต้น (ยอห์น 13:3)	1	2	3	4
34	ฉันสามารถยอมรับตัวเองในแบบที่ฉันเป็น (ยอห์น 13:1-3; โรม 12:3)	1	2	3	4
35	ฉันสามารถสร้างความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างในด้านเบื้องหลัง วัฒนธรรม เชื้อชาติ การศึกษา และฐานะทางการเงิน (ยอห์น 4:1-26; กิจการ 10-11)	1	2	3	4
36	คนใกล้ชิดมักพูดว่าฉันทนทุกข์ กับผู้ที่มีความทุกข์ และชื่นชมยินดีกับผู้ที่มีความชื่นชมยินดี (โรม 12:15)	1	2	3	4
37	ฉันทำได้ในเรื่อง การปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง โดยยอมรับข้อคิดเห็นของผู้อื่น (สุภาษิต 20:5 ; โคโลสี 3:12-14)	1	2	3	4
38	เมื่อฉันเผชิญหน้ากับคนที่ทำร้ายฉันและทำให้ฉันเจ็บปวด ฉันมักจะพูดกับเขาโดยตรงว่าฉันรู้สึกอย่างไร แทนที่จะไปใช้คำพูดในเชิงต่อว่าในสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว (สุภาษิต 25:11; เอเฟซัส 4:29-32)	1	2	3	4

ข้อ	ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงเกือบ	จริงทีเดียว
39	น้อยมากที่ฉันจะตัดสินคนอื่น ในทางกลับกันฉันคือผู้สร้างสันติและนำการคืนดี (มัทธิว 7:1-5)	1	2	3	4
40	ผู้คนมักอธิบายว่า ฉันเป็นผู้ที่"รักผู้อื่น" เป็นเป้าหมายแรกในชีวิตของฉัน (ยอห์น 13:34-35, 1 โครินธ์ 13)	1	2	3	4
รวมคะแนน					

การแปลผลคะแนนของแบบทดสอบ	คำถาม	คะแนนที่ได้	คะแนนเต็ม
ส่วนที่ 1			
รูปแบบทั่วไปและการยื่นสาวก	1-7	-	28
ส่วนที่ 2			
หลักการที่ 1 : สำรวจความรู้สึกภายในจิตใจ	1-6	-	24
หลักการที่ 2 : ทำลายอิทธิพลในอดีต	7-12	-	24
หลักการที่ 3 : ดำเนินชีวิตในความไม่สมบูรณ์และไม่มั่นคง	13-19		28
หลักการที่ 4 : มีของประทานในการยอมรับความจำกัด	20-25	-	24
หลักการที่ 5 : ยอมรับความโศกเศร้า และการสูญเสีย	26-30	-	20
หลักการที่ 6 : สร้างรูปแบบตนเองเพื่อจะรัก	31-40	-	40

การเทียบผล	ส่วนที่1	ส่วนที่2					
คะแนน และ วัด							
ระดับอารมณ์							
		หลักการ	หลักการ	หลักการ	หลักการ	หลักการ	หลักการ
		1	2	3	4	5	6
ผู้ใหญ่ทางอารมณ์	28	24	24	28	24	20	40
	23	20	20	23	20	17	30
วัยรุ่นทางอารมณ์	22	19	19	22	19	16	29
	17	15	15	17	15	13	23
เด็กทางอารมณ์	16-10	14-10	14-10	16-12	14-10	12-9	22-16
ทารกทางอารมณ์	9-6	9-6	9-6	11-7	9-6	8-5	15-9

ผู้ทำแบบทดสอบสามารถประเมินตนเองจากแบบทดสอบสุขภาพด้านจิตวิญญาณ ในการเดินทางด้านจิตวิญญาณเป็นการพัฒนา (Develop) เพื่อการเติบโต (Growth) เพื่อเข้าสู่สภาวะการเป็นผู้ใหญ่ฝ่ายจิตวิญญาณ หรือสุขภาพฝ่ายจิตวิญญาณ

สรุป

ใครเชื่อ (ศรัทธา) ก็ทำได้ทุกสิ่ง คือการเดินทางชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ โดยการรับรู้ถึงวัตถุประสงค์ และความหมายของชีวิต คริสเตียนคือผู้ที่ตระหนัก และรับรู้ว่าพระเจ้าเป็นผู้ใส่จิตวิญญาณ (ลมปราณ) ในทุกคน ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นผู้มีชีวิต

(ปฐมกาล 2:7 จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ 1971) ในมิติของสุขภาพด้านจิตวิญญาณ ลมปราณที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณคือความรัก ความสงบรรมเย็น และสันติสุขที่ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี เชื่อมโยงกับคนอื่นด้วยความรัก และสามารถปรับตัวกับทุกสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี ใช้ชีวิตเรียบง่าย ชื่นชมกับธรรมชาติที่พระเจ้าสร้าง และจิตวิญญาณคือมิติของความเป็นมนุษย์ที่จะต้องมีการพัฒนา และเติบโตขึ้นจนกระทั่งเป็นคริสเตียนที่มีสุขภาพด้านจิตวิญญาณที่สมบูรณ์โดยทุกสิ่งเป็นไปได้ หากมีความเชื่อ นั่นคือการบรรลุวัตถุประสงค์ของการมีชีวิตบนโลกใบนี้

เอกสารอ้างอิง

- Dierendonck, D.V., & Mohan K., (2006), "Some thoughts on spiritual and eudaimonic well-being." *Journal of Mental Health, Religion & Culture*. 9(3) : 227-238.
- Elkins, D. N., Hedsrrom, L. J., Hughes, L., Leaf, J., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic – phenomenological spirituality". *Journal of Humanistic Psychology*. 28(4) : 5-8.
- Fisher, J. (2010). "Development and application of spiritual well-being questionnaire called shalom." *Religions*. (1) : 105-121.
- Fisher, J. (2011). "The four domains model : Connecting spirituality, health and well-being." *Religion*. (2) : 17-28.
- Fowler J. (1981). *Stages of Faith : The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. San Francisco : Harper & Row.
- Gibson, A. (2005). "The role of the principle in leadership in teaching and learning." *New Zealand Journal of Education Leadership*. 20(1) : 65-78.
- Koenig, H.G. (2012). "Religion, spirituality, and health : The research and clinical implications." *International Scholarly Research Network*. (vol. 2012) : 1-33.
- Meek, K., McMinn, M., Brower, C., Burnett, T., McRay, B., Ramey, M., et al. (2003). "Maintaining personal resiliency: Lessons learned from evangelical Protestant clergy." *Journal of Psychology & Theology*. 31(4) : 339-347.
- Pagarment, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York : The Guilford Press.
- Pagarment, K.I. (2002). "The bitter and the sweet, an evaluation of the costs and benefits of religiousness." *Psychological Inquiry*. (13) : 168-181.
- Proeschold-Bell, R. J., Yang, C., Toth, M., Rivers, M., Carder, k., (2013), "Closeness to God among those doing God's work : A spiritual well-being measure for clergy." *Journal of Religion and Health*, 53(3) : 878-94.
- Scazzero, P. (2003). *The emotionally healthy church*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.
- Starratt, R. J. (2004). *Centering educational administration : Cultivating meaning, community, and responsibility*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Teasdale, W. (2001). *The mystic heart : Discovering a universal spirituality in the world's religions*. Novato, CA : New World Library.
- สมาคมพระคริสตธรรมไทย, (1998). *พระคริสตธรรมคัมภีร์*, ฉบับปี 1971. กรุงเทพฯ : สมาคมพระคริสตธรรมไทย.