

สุขภาพทางจิตวิญญาณมีความสำคัญกับเราอย่างไร

How Spiritual Health is Important for Yourself

ดร. มุกดา สัตยานุชิต

บทคัดย่อ

สุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นความหมายโดยรวมของการดำรงอยู่ของคน ความหมายและเป้าหมายในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตวิญญาณโดยตรง และมีความสำคัญอย่างยิ่งที่เราทุกคนจะต้องทำความเข้าใจถึงองค์ประกอบภายในของสุขภาพทางจิตวิญญาณโดยการรักษาความสมดุลใน 4 มิติด้วยตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบนเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตให้มีความมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต นำไปสู่การดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณของตนเอง การรับรู้และเข้าใจในสุขภาพทางจิตวิญญาณจะพัฒนาความตระหนักรู้และมีความกลมกลืนในมิติทางจิตวิญญาณที่เสริมสร้างสุขภาพทางจิตวิญญาณ

คำสำคัญ: สุขภาพทางจิตวิญญาณ, ความมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต, มิติทางจิตวิญญาณ, ความกลมกลืน

Abstract

Spiritual health is a meaning of the existence of man. The meaning and purpose in life is associated with spiritual health directly. It is crucial that we all need to understand the internal components of spiritual health by maintaining the balance of the 4 dimensions with self, others, environments and higher being to maintain the existence of life to have meaning and purpose in life. This will lead to the spiritual care of one's own health. The perception and understanding of the spiritual health would be developing awareness and having fine harmony in the spiritual dimension that enriches spiritual health.

Keywords: spiritual health, meaning and purpose in life, spiritual dimension, harmony

ความนำ

สุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นสุขภาพที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลทำความดีหรือจิตได้สัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุดเช่น การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระเจ้า เป็นเจ้า การเสียสละ การเมตตา สุขภาพทางจิตวิญญาณจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทาง

สังคม อีกทั้งการขาดสุขภาพทางจิตวิญญาณจะทำให้มนุษย์ขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง และไม่พบความสุขที่แท้จริง (ทัศนีย์ ทองประทีป, 2545) การดำรงชีวิตอย่างมีความเข้าใจและพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพทางจิตวิญญาณจึงควรเริ่มจากการทำความเข้าใจความหมายของสุขภาพทางจิตวิญญาณ องค์ประกอบในการดำรงอยู่ของ

สุขภาวะทางจิตวิญญาณและแนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเอง

ความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ปกรณัม สิงห์สุริยา (2552) ได้จัดทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุขทุกระดับในประเทศไทยเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์กรอบแนวคิดเรื่องสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้สรุปว่า สุขภาวะคือผลจากการทำงานของสมรรถนะในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นการตระหนักถึงความมีความหมายในชีวิตตนเอง โดยตระหนักในเป้าหมายชีวิต และตระหนักในความสำคัญของตนเองหรือในสิ่งที่ตนกระทำ ผลการศึกษาพบว่า (1) สมรรถนะทางจิตวิญญาณเป็นสมรรถนะพิเศษ ที่ส่งผลต่อภาวะทางจิตวิญญาณแบบเหนือธรรมชาติ ที่ส่งผลต่อกายและจิตได้ (2) สมรรถนะทางจิตวิญญาณเป็นแบบอัตถิภาวะเป็นผลจากการทำงานเหมาะสมระหว่างสมรรถนะทางความคิดและความรู้สึก เกิดจากมีเหตุการณ์ ทำให้เปลี่ยนจากการเห็นความหมายไปสู่ความมีความหมาย (3) เป็นการผสมผสานระหว่าง 2 แบบแรก รวมกัน และวัฒนธรรมบางประการเช่นศาสนาสามารถช่วยให้เกิดความมีความหมายในชีวิต (4) จิตวิญญาณในฐานะ ความตระหนักในความมีความหมาย เป็นมิติด้านความคิด นอกจากนี้จิตวิญญาณแบบอัตถิภาวะมีแก่นอยู่ ที่การก้าวพ้นตัวตนอย่างต่อเนื่อง การก้าวพ้นตัวตนเป็นการแปลงสิ่งที่เป็นอย่างอื่น หรือสิ่งที่แปลกแยกให้มาเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน อาจมองเป็นการละทิ้งตัวตนเดิมและได้มาซึ่งตัวตนใหม่ หรือมองเป็นการขยายตัวตนออกไป ประสบการณ์การก้าวพ้นตัวตนพบได้เมื่อมีกรณีของการที่ความหมายกลายเป็นความมีความหมาย ผลการศึกษาของปกรณัม สิงห์สุริยา (2552) ที่ศึกษาความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณในคนไทยที่มีความสอดคล้องกับ วัลภา คุณสงเกียรติ (2545) ได้ศึกษาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของคนไทย พบว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณตาม

การรับรู้ของคนไทย มี 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ มีสิ่งยึดเหนี่ยว มีความสุขในชีวิต และมีพลังในชีวิต นอกจากนี้ยังมีความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่โยงใยกับการดำรงอยู่อย่างสมดุลในชีวิตดังนี้

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ ภาวะที่บุคคลเกิดความสุขสมดุลในชีวิต เข้าถึงคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ มีความสุข มีศรัทธา มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ตระหนักในคุณค่าของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อม (ทัศนีย์ ทองประทีป, 2552)

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ ความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของชีวิต กับประสบการณ์ของความรู้สึกภายในและความเชื่อ แสดงถึงความหมาย เป้าหมาย และคุณค่าของชีวิต ช่วยให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างสงบด้วยตัวของเขาเอง การได้รับความรักจากพระเจ้า บุคคลอื่น และการมีชีวิตอยู่อย่างกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมรวมไปถึงการพบเจอกับพระเจ้า การก้าวข้ามความจริงซึ่งสามารถเกิดขึ้นทั้งในและนอกบริบทของกิจกรรมทางศาสนา แต่อย่างไรก็ตามมันอาจจะรวมไปถึงสิ่งที่ไม่ใช่ประสบการณ์หรือความเชื่อในสิ่งที่เหนือธรรมชาติ (Fisher, 1998)

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ ความมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ที่เกิดขึ้นจากความสอดคล้องเชื่อมโยงระหว่าง การรับรู้หรือการให้ความสำคัญในสิ่งที่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิต กับประสบการณ์การปฏิบัติในสิ่งที่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ใน 4 มิติทางจิตวิญญาณ ได้แก่ มิติด้านตนเอง บุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม และสิ่งศรัทธาเบื้องต้น ที่ทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่องและกลมกลืนเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

องค์ประกอบในการดำรงอยู่ของสุขภาวะทางจิต วิญญาณ

สุขภาวะของจิตวิญญาณของมนุษย์ไม่ได้ดำรงอยู่อย่างโดดเดี่ยว สโตลล์ (Stoll, 1989) มีแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณว่า บุคคลดำรงอยู่ด้วยการเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม และสิ่งศรัทธาเบื้องบนในมิติทางจิตวิญญาณ ด้วยความรัก ความไว้วางใจ และการให้อภัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะที่ดีทางจิตวิญญาณทั้ง 4 ด้านในมิติทางจิตวิญญาณ ทั้งมิติในแนวดิ่ง และมิติในแนวราบ โดยมิติในแนวดิ่ง ได้แก่สิ่งศรัทธาเบื้องบนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ของบุคคลที่เป็นไปได้กับสิ่งเบื้องบน หรือพระเจ้า สิ่งเหล่านี้อาจจะมีส่วนเกี่ยวข้องหรือไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเชื่อทางศาสนา เป็นการให้คุณค่าในสิ่งที่คนศรัทธาสูงสุด เพื่อช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีเป้าหมายในชีวิต ค่านิยมสูงสุด สร้างแรงจูงใจ บุคคลจะมีการเชื่อมโยงมิติในแนวราบ ประกอบด้วย มิติด้านตนเอง บุคคลอื่น ในแต่ละมิติมีการเชื่อมโยงกับตนเองในทุกมิติด้วยความรัก ความไว้วางใจ และการให้อภัยอย่างต่อเนื่องและคงไว้ซึ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณ แนวคิดของสโตลล์ดังกล่าวมา มีความสอดคล้องกับ ฟิชเชอร์ (Fisher, 1998) ที่มีแนวคิด ว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีการดำรงอยู่อย่างพลวัตร จะสะท้อนถึงความสัมพันธ์ของการดำรงอยู่ที่ดีของจิตวิญญาณของมนุษย์อย่างกลมกลืน ในสี่มิติได้แก่ ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน ดังนี้

ด้านตนเอง เป็นความสัมพันธ์ภายในกับตนเอง เน้นความหมาย เป้าหมาย และคุณค่าในชีวิตเป็นการตระหนักรู้เป็นแรงผลักดันหรือภาวะเหนือตนเองจิตวิญญาณของมนุษย์ในการค้นหาตัวตน และคุณค่าในตนเอง

ด้านบุคคลอื่น เป็นการแสดงออกถึงคุณภาพ และความสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เกี่ยวข้องกับศีลธรรมและวัฒนธรรม แสดงออกด้วยความรัก ความไว้วางใจ การให้อภัย และความศรัทธา

ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่เหนือด้านกายภาพและชีวภาพ ไปสู่การรับรู้และตระหนักในความเป็นหนึ่งเดียวของสิ่งแวดล้อม

ด้านสิ่งศรัทธาเบื้องบน ความสัมพันธ์ของตนเองกับบางสิ่งหรือบางคนที่มิพ้องอำนาจเกินกว่ามนุษย์ ได้แก่พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติ รวมไปถึงความเลื่อมใสศรัทธา เคารพบูชาในแหล่งที่มาของความลึกซึ้งในจักรวาลหรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น

ดังนั้น องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จะแสดงให้เห็นถึงขอบเขตในการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีการเชื่อมโยงในมิติทางจิตวิญญาณกับตนเอง บุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม และสิ่งศรัทธาเบื้องบน โดยบุคคลอื่น จะต้องมีความต่อเนื่องในการยึดโยงซึ่งในแต่ละองค์ประกอบโดยอาศัยความรัก ความไว้วางใจ และการให้อภัยอย่างต่อเนื่อง

แนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเอง

เราสามารถนำองค์ประกอบในการดำรงอยู่ของสุขภาวะทางจิตวิญญาณมาเป็นแนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณโดยกำหนดแนวทางของการดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพใน 4 มิติได้แก่ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน โดยฟิชเชอร์ (Fisher, 1998) ได้เสนอแนวคิดในการดำรงสุขภาวะทางจิตวิญญาณในแต่ละบุคคล สามารถกระทำได้โดยส่งเสริมการพัฒนาความสัมพันธ์ในทางบวกโดยแต่ละมิติจะเสริมกันในแต่ละมิติในทางที่ดีขึ้น ความสัมพันธ์ในแต่ละมิติมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีการส่งเสริมซึ่งกันและกัน

ดังนั้น แนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเองจึงมีต้องดูแลตนเองทั้ง 4 มิติได้แก่ ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องบน โดยเริ่มที่มิติด้านตนเอง ให้คนค้นหาความสัมพันธ์ในตนเองกับความหมายโดยค้นหาความหมาย เป้าหมายและค่านิยมในชีวิต มิติด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแสดงถึงคุณภาพและสัมพันธ์ภาพภายในและระหว่างบุคคลกับ

ผู้อื่น ด้วยความรัก การพิจารณา ความหวังและความศรัทธาในความเป็นมนุษย์ มิติด้านสิ่งแวดล้อมเป็นการมีความสุขต่อการดูแลใส่ใจและเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งแวดล้อม มิติด้านสิ่งศรัทธาเบื้องต้นเป็นความสัมพันธ์ของคนกับบางสิ่งบางอย่างที่เหนือตนเองเช่นพระเจ้าผ่านความศรัทธา การยอมรับและเคารพ (Gomez and Fisher, 2005)

จะเห็นได้ว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นได้ผลจากการทำงานของสมรรถนะของตนในการมีปฏิสัมพันธ์ (ปกรณ สิงห์สุริยา และคณะ, 2552) สุขภาวะทางจิตวิญญาณในบุคคลต้องเริ่มจากการค้นหาองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณของคนๆ นั้น โดยแยกเป็น 2 ส่วน โดยส่วนแรกเป็นการค้นหาความหมายในแต่ละมิตินั้นๆ ต่อบุคคลนั้น ส่วนที่ 2 เป็นการค้นหาการปฏิบัติในแต่ละมิติว่ามีการคงไว้ในสิ่งที่เป็นองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือไม่ จึงจะเป็นการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตน ซึ่งเป็นสมรรถนะการปฏิสัมพันธ์ทั้ง 4 มิติ โดยทั้ง 2 ส่วนต้องสมดุล แนวคิดนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ฟิชเชอร์ (Fisher, 1999) ที่ได้พัฒนาเครื่องมือในการวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณโดยวัดจากค่าเฉลี่ยของความต่างระหว่างการให้ความหมายต่อมิติทางจิตวิญญาณและประสบการณ์ที่ได้ปฏิบัติในทั้ง 4 มิติ หากมีค่าความต่างที่น้อยกว่า 1 แสดงว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะอยู่ในระดับความกลมกลืนในการปฏิสัมพันธ์กับตนเองทั้ง 4

มิติ ดังนั้นแนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของตนเองต้องสร้างความกลมกลืนในการปฏิสัมพันธ์ทั้ง 4 มิติอย่างต่อเนื่องเพื่อคงไว้ซึ่งความมีความหมายในชีวิตของคนๆ นั้น

บทสรุป

สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเราเพราะหากเราเข้าใจย่อมสามารถสร้างความมีความหมายและเป้าหมายในชีวิตที่เกิดขึ้นจากความสอดคล้องเชื่อมโยงระหว่าง การรับรู้หรือการให้ความสำคัญในสิ่งที่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิตกับการสร้างประสบการณ์การปฏิบัติในสิ่งที่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิต แนวทางการดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณเปรียบเหมือนการล่องเรือใบไปในทะเลโดยกับตันหรือตนเองต้องดูแลความมีความหมายและเป้าหมายการเดินทางของตนเอง ควบคุมเรือให้ไปถึงเป้าหมายด้วยตนเองโดย ปรับเรือให้สัมพันธ์กับพายุลมฝน รัก เข้าใจและใส่ใจในผู้ร่วมเดินทางและเชื่อมั่นในสิ่งศรัทธาเบื้องต้นที่จะคุ้มครองปกป้องรักษา เป็นการรักษาความสมดุลของเรือโดยการรักษากลมกลืนใน 4 มิติได้แก่ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งศรัทธาเบื้องต้น เพื่อการดำรงอยู่ของการมีชีวิตอย่างมีความหมายและเป้าหมายในชีวิตที่เรียกว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health)

เอกสารอ้างอิง

- ทัศนีย์ ทองประทีป. (2552). *จิตวิญญาณ: มิติหนึ่งของการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปกรณ สิงห์สุริยา. (2552). รายงานการสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา (วิญญาณ) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: กรอบแนวคิดเรื่องสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ. กรุงเทพฯ: แผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- วัลภา คุณสงเกียรติ. (2547). *สุขภาพจิตวิญญาณของคนไทย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรบัณฑิต บัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- Fisher, J. W. (1998). *Spiritual health: Its nature and place in the school curriculum*. Retrieved from http://dtl.unimelb.edu.au/exlibris/dtl/d3_1/apache_media/L2V4bGlicmlzL2R0bC9kM18xL2FwYWNoZV9tZWRpYS82NzE2Mg==.pdf
- Fisher, J. W. (1999). *Developing a spiritual health and life-orientation measure for secondary school students*. Retrieved from <http://researchonline.ballarat.edu.au:8080/vital/access/HandleResolver/1959.17/57810>
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 1383-1393.
- Stoll, R. I. (1989). *Spiritual dimension of nursing practice*. Philadelphia: W. B. Saunders.

